



麗日

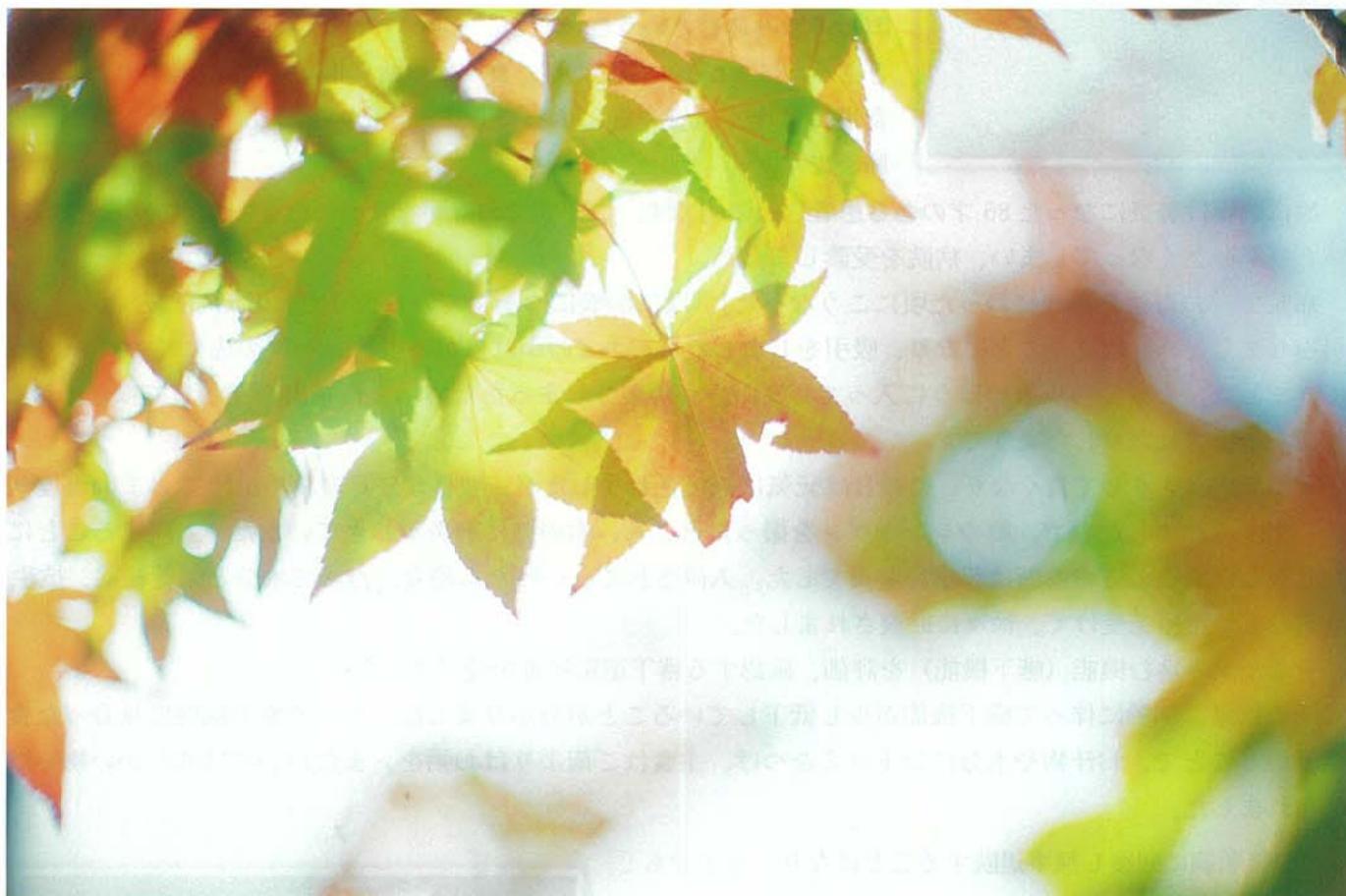
第 94 号 平成 29 年 10 月

医療法人 湘南ホスピタル
長谷川会

藤 沢 市 辻 堂 3-10-2

TEL 0466-33-5111

発行責任者 服部 正明



初 秋（北海道定山溪）

撮影：新田 力

理 念

人を暖かく迎える医療
地域の健康の守り手 高齢者をささえる医療 心を大切にする医療

基 本 方 針

1. 良質な地域包括ケア病床と医療療養病床の提供
2. 外来機能の充実
3. 居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションの拡充
4. 地域とのつながりの強化

「高齢者の誤嚥性肺炎」について

理事長・院長 木原 明子



地域の皆様こんにちは。6月11日メディカルホームグランダ辻堂にて、ベネッセ地域医療セミナーが開催されました。今回は、その時のテーマ「高齢者の誤嚥性肺炎」についてご紹介致します。

誤嚥性肺炎とは、誤嚥による肺炎、と言う意味で、誤嚥とは、文字通り誤って飲み込むということです。分かりやすく言えば、飲み込み損ねると言ったほうが良いのですが、食べ物や飲み物、唾液、ある時には胃液が食道ではなく気管や肺に入ってしまう、その結果おこる肺炎が誤嚥性肺炎です。

次は誤嚥性肺炎になった85才のある患者さんの例です。ご家族でお寿司を食べに行き、食べ終わった頃に咳と痰がひどくなってしまい、病院を受診しました。

病院で「お寿司を食べ終わった頃にこうなった」「なにか喉につかえているようだ」と話したところ、「吸引をしましょう」と言うことになり、吸引をしたら、エビのかけらが吸引チューブの先にくっついて出てきました。どうやら気管のほうに入ってしまった、つかえてしまったため、これを出そうとして咳き込んだり痰が分泌されたりしたようです。

吸引ですっきりして良くなり、この日は元気に帰宅されましたが、翌日38℃のお熱が出てしまい再度病院に来院されましたので、胸のレントゲンを撮ったところ、右の肺に肺炎がおきていたため入院することになりました。この方の診断は誤嚥性肺炎でした。入院されて、いったん絶食、点滴で水分と栄養補給、抗生物質などの治療を受けて、徐々に回復されました。

そこで飲み込む機能（嚥下機能）を評価、確認する嚥下造影検査を受けました。

その結果、年齢に伴って嚥下機能が少し低下していることが分かりました。そして嚥下機能に見合った食事ということで、お汁物や水分にはトロミをつけ、主食はご飯よりはお粥を、またおかずは軟らかい物を勧められました。

その後順調に回復し無事退院することになり、自宅でも病院食と同じようにしています。

これは高齢者が誤嚥性肺炎になった経過の一例です。人は誰でも加齢に伴い、飲み込む機能が少なからず低下していきますが、何事もなければ気付かないことも多くあります。はっきりと食べ物を誤嚥したということだけでなく、寝ている間に唾液が気管の入り口に入ってきたり、そのまま肺に流れ込んでしまうことも増えてきます。そのため、高齢者の肺炎の実に70%は誤嚥が関連するのです。



最後に誤嚥性肺炎の予防についてまとめてみます。

- ☆ 体力・免疫力を保つ
 - ☆ 口の中を清潔にする
 - ☆ 歯を良い状態にする
 - ☆ 良い姿勢で食べる
 - ☆ よく嚥んでゆっくり飲み込むなどが大切です
- また、高齢者は、出来るだけ肺炎球菌ワクチンを接種するようにしましょう。

最近転びやすくなっていますか？

リハビリテーション室主任 高橋 徹



7月15日に開催されたベネッセ地域医療セミナーでの講演「転倒予防」についてお話致します。

皆さん少なからず転んだ経験があることと思います。

「つまずいて転ぶ」、「滑って転ぶ」、「バランスを崩して転ぶ」、などがげられますが、人は重心が足元から外れると転んでしまいます。そして高者は特に転びやすく、骨折リスクも高い状態にあります。

「転びやすい状態」は加齢や運動不足、持病などの身体面と濡れた場所や履物などの環境面によって引き起こされます。そして「転倒」の

結果、骨粗鬆症も相まって骨折を招いてしまいます。また高齢者の場合、骨折後に転倒恐怖心によって閉じこもりがちになったり、寝たきりになってしまう方も少なくありません。

身体面では筋力の低下、感覚の低下、視力の低下、柔軟性の低下などが問題となります。これらはいわゆる「バランスの低下」と捉えてください。環境面ではお風呂など滑りやすい場所、暗い場所、段差や傾斜、障害物、履物などが要注意です。段差や障害物についてはわずかな程、特に注意が必要です。

ここで「バランスのとり方」について考えてみましょう。人は転ばないためにバランスをとります。少し揺れている電車やバスで立っている状態を想像してみてください。足で踏ん張る、踵やつま先を上げる、腰を前後に曲げる、足を踏み出す、など自然と人はバランスをとっています。しかし高齢者になるほど腰が大きく動き、足をすぐに踏み出してしまいます。腰や足が動くことは大切な反応ですが、足首でうまくバランスをとれる若年者と比べ、高齢者はバランス能力に余裕がない状態といえます。さらに高齢者は背中が曲がったり、膝が痛いなどの理由から重心の偏りを生じ、尻もちをつきやすかったり、足がつまずきやすいといったリスクも懸念されます。

これらを踏まえ「転倒予防」について考えていきたいと思います。

身体面では足首の柔軟性や筋力、足裏の感覚も大切となるため①やわらかいボールを踏み転がす②タオルを足指でたぐる③踵やつま先上げなどが有効です。下肢筋力には踵・つま先上げのほか①膝伸ばし②腿上げも有効です。いずれも椅子に座って行います。

そしてしっかり立つ・座る、歩く、またぐ、昇って降りることが大切になります。これらの動作は、トイレ、入浴、移動、外出など日常生活動作そのものであり、確実に動作できることが転倒予防につながります。そのためには①ゆっくり立ち座る②片脚立ちが有効です。片脚立ちの能力は歩く、またぐ、昇る、降りる能力と密接に関係しています。転倒防止のため必ず椅子やテーブルなどを支持物にしたうえで壁に寄りかかって行ってください。

環境面では、電源コードや床に落ちている物、絨毯の縁や濡れたお風呂場などの整理や見直しが予防に繋がります。また滑りやすい靴、ゴム先がすり減っている杖、ブレーキが利かないシルバーカーなどをお使いになられている場合もお手入れが必要です。大腿骨頸部骨折の受傷場所は7割以上が屋内というデータもあります。このことから油断や思い込みも大敵ではないかと思えます。

最後に運動時は以下の点に留意してください。①決して無理をしない②息を止めないために数を数えながら行う③動悸、めまい、痛みが出たら即中止し受診する④頻度や回数は個人差があるため、少なめから（目安は1日10回2～3セット、週3～4回）（片脚立ちは1回10～15秒程度）⑤水分をしっかりと補給するなど。

加齢は避けられませんが運動不足や環境リスクは避けられます。ご自身の身体と環境を再確認頂き、できる範囲でお手入れをされてみてはいかがでしょうか。今回のお話が「転ばぬ先の杖」となれば幸いです。

泌尿器科の疾患について

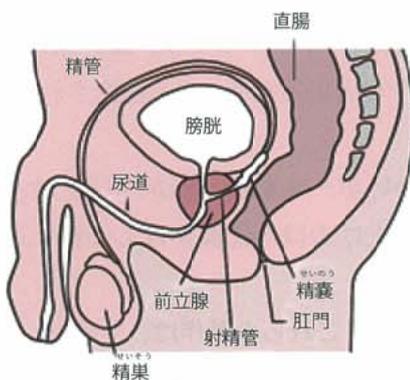
泌尿器科 大高 茉莉 医師



はじめまして。本年4月より泌尿器科で外来担当させていただいております大高茉莉と申します。泌尿器科は男性医師が多いというイメージがあるかもしれませんが、近年は女性医師も増えてきており、私もその一人です。よろしくお願い致します。

さて、泌尿器科の疾患は様々なものがありますが、主に前立腺肥大症（尿の勢いが弱い、回数が多い、残尿感など）・過活動膀胱（尿意が急にきてトイレが間に合わない）・尿失禁（尿が漏れる）などの排尿に関する疾患から、膀胱炎・前立腺炎などの感染症、膀胱癌・前立腺癌・腎細胞癌などの悪性腫瘍も専門にしております。今回は、近年増加傾向であり、治療方法も様々なものがある前立腺癌について紹介したいと思います。

前立腺は下図のように膀胱の下に位置しており、尿の通り道の途中に前立腺が存在しています。前立腺は主に精液の成分の一部を生成しており、PSA（前立腺特異抗原）というタンパク質が含まれています。前立腺に異常がおこると、このPSAが血液中に大量に放出され、血液検査でPSA異常を指摘されます。現在は、健康診断で検査されることが多く、PSAをチェックする機会が増えています。一般的にはPSAが基準値の4ng/mLを超えると、泌尿器科受診を勧められます。早期の前立腺癌は症状がないことが多く、PSA異常で発見されることがほとんどです。60歳ごろから徐々に罹患率が上昇するため、早めに検診を受けることをお勧めします。



<http://www.gan-info.jp/gan/urinary/prostate/>

泌尿器科を受診すると、超音波検査や直腸診（肛門から指を入れて前立腺に触れることで前立腺の硬さをみる検査）、また必要に応じてMRI検査を施行します。患者さんの年齢やこれまでの病気などを総合的に評価し、専門家が必要だと判断した場合、前立腺針生検術を行います。これは主に総合病院などの大きい病院で行っている検査であり、入院が必要です。前立腺を針で刺し、前立腺組織を採取して癌細胞が存在するかどうか調べる検査で、前立腺癌の確定診断のために行われる検査となります。

前立腺癌と診断された場合、その進行度によって治療方針が異なります。早期の前立腺癌（前立腺にのみ癌が存在する場合）は手術または放射線療法といった根治治療を行います。手術には開腹手術、腹腔鏡手術、ロボット手術といった方法があり、施設によって異なります。一方、骨や他の臓器（肺や肝臓など）に転移が見つかった場合はホルモン療法や化学療法といった全身治療が中心となります。近年、新規ホルモン薬が使用されてきており、治療の選択肢が広がっています。いずれにせよ、主治医とよく相談をし、治療方針を決める必要があります。他にも泌尿器科の疾患でご不明なことがあれば気軽にご相談ください。

泌尿器科診療日：第 1・3 週火曜日 ※14～16 時

地域活動のご報告



平成 29 年度第 1 回地域連携講演会実施

7月1日(土)に当院にて地域連携講演会を実施しました。講演会の内容は、(1)小林看護部長・地域連携部長による、「地域包括ケア病床ははじめました！」のテーマで、4月に入院病床を一部転換した地域包括ケア病床についてや当院の取り組み、(2)三宅栄養科長による、「夏の熱中症予防～素早く見つけて、すぐ対策」のテーマで熱中症のしくみ・脱水とは・予防方法・自宅で簡単にできる補水液の作り方の紹介です。いずれも地域住民の方に向けて情報発信を行いました。(編集部)



一日看護体験を行いました

3F病棟看護主任 島 章子

当院では、毎年夏に高校生や一般の方を対象とした一日看護体験を行っています。これは看護協会がすすめている看護フェスティバルの一環で、看護や介護に対する理解を深め、看護を身近なものとして受け止めていただくことを目的としています。当院でもこれに賛同し、今年7月27日に9名の高校生が参加されました。

当院の看護体験は、「看護」だけでなく「介護」や「患者体験」も行っています。採血のデモンストレーション、血圧測定や心臓の音を聞く聴診、車椅子やストレッチャー(寝台車)の乗車、移動の介助、食事介助の体験に参加していただきました。

毎年度後に感想レポートが寄せられています。いくつかご紹介いたします。「看護体験では、患者さんのために、患者さんが痛みを感じないようになど、患者さんへの気遣いや、患者さん第一という思いが伝わってきました」「介護体験では、体の一部が不自由になってしまった患者さんにとって、車椅子などがどれだけ大切なものか、ありがたいものなのかを患者さんとして体験することで、より実感することが出来ました」などなど沢山の感想をいただきました。

高齢社会に向けて、ますます看護師という仕事の重要性が増しています。参加された高校生も、今回の体験を将来の進路の選択に役立てていただけたら幸いです。



今年も辻堂駅前子供会の山車がやってきました！



7月27日(木)午後、日焼けして真っ黒になった子供達と共に辻堂駅前子供会の山車が当院駐車場にやってきました。

いつものように入院患者さんを車椅子で駐車場へお連れして山車を出迎えました。一息入れた後、笛太鼓のお囃子を演奏していただきました。

また、スタッフが病院前の道路を通る住民の方に経口補水液と塩飴を配布して熱中症予防を呼び掛けました。(編集部)

地域活動のご報告



平成 29 年度第 1 回地域連携講演会実施

7月1日(土)に当院にて地域連携講演会を実施しました。講演会の内容は、(1) 小林看護部長・地域連携部長による、「地域包括ケア病床ははじめました！」のテーマで、4月に入院病床を一部転換した地域包括ケア病床についてや当院の取り組み、(2) 三宅栄養科長による、「夏の熱中症予防～素早く見つけて、すぐ対策」のテーマで熱中症のしくみ・脱水とは・予防方法・自宅で簡単にできる補水液の作り方の紹介です。いずれも地域住民の方に向けて情報発信を行いました。(編集部)



一日看護体験を行いました

3F 病棟看護主任 島 章子

当院では、毎年夏に高校生や一般の方を対象とした一日看護体験を行っています。これは看護協会がおすすめしている看護フェスティバルの一環で、看護や介護に対する理解を深め、看護を身近なものとして受け止めていただくことを目的としています。当院でもこれに賛同し、今年7月27日に9名の高校生が参加されました。

当院の看護体験は、「看護」だけでなく「介護」や「患者体験」も行っています。採血のデモンストレーション、血圧測定や心臓の音を聞く聴診、車椅子やストレッチャー(寝台車)の乗車、移動の介助、食事介助の体験に参加していただきました。

毎年度体験後に感想レポートが寄せられています。いくつかご紹介いたします。「看護体験では、患者さんのために、患者さんが痛みを感じないようになど、患者さんへの気遣いや、患者さん第一という思いが伝わってきました」「介護体験では、体の一部が不自由になってしまった患者さんにとって、車椅子などがどれだけ大切なものか、ありがたいものなのかを患者さんとして体験することで、より実感することが出来ました」などなど沢山の感想をいただきました。

高齢社会に向けて、ますます看護師という仕事の重要性が増しています。参加された高校生も、今回の体験を将来の進路の選択に役立てていただけたら幸いです。



今年も辻堂駅前子供会の山車がやってきました！



7月27日(木)午後、日焼けして真っ黒になった子供達と共に辻堂駅前子供会の山車が当院駐車場にやってきました。

いつものように入院患者さんを車椅子で駐車場へお連れして山車を出迎えました。一息入れた後、笛太鼓のお囃子を演奏していただきました。

また、スタッフが病院前の道路を通る住民の方に経口補水液と塩飴を配布して熱中症予防を呼び掛けました。(編集部)

東北旅行記

看護部長 小林文子

7月の連休を利用して、30年来の友人である、地域連携室の関本看護科長と外来の柏井看護師と共に一関と仙台に行って参りました。一関市は関本科長の故郷で、妹さんに2日間お世話になり、満喫してまいりました。中尊寺の水掛祭りとわんこそば、狛鼻溪（げいびけい）の船下りと盛岡冷麺、巖美溪（げんびけい）の対岸からお団子が渡ってくる名物の郭公団子は売り切れだったので、地元で評判の糸切り団子。広大な



自然と溪谷美に感嘆するとともに、2008年に起きた、岩手・宮城内陸地震で崩落した祭時大橋（まつるべおおはし）はそのまま残されており、自然の驚異も感じました。

3日目は仙台で、お忙しい中、前院長の新田先生ご夫妻にご案内いただき、松島観光です。遊覧船、絶景のホテルでの豪華フレンチ、つぶ貝とサザエの浜焼き。



新田先生は相変わらずのダンディー。素敵なお様と、まさにおしどり夫婦。お二人の出逢いやエピソードを楽しく伺いました。帰りに笹蒲鉾やくるみゆべしのお土産までいただき、大変恐縮してしまいました。

仙台駅で、ずんだシェイクを・・・と、ここまで読み返してみると食べ物のことばかりでした。すみません。

大宮まで東海道線が直通になったこと、東北新幹線もあつという間に仙台、一関と運んでくれます。また是非懐かしいお顔にお会いしたいと思います。



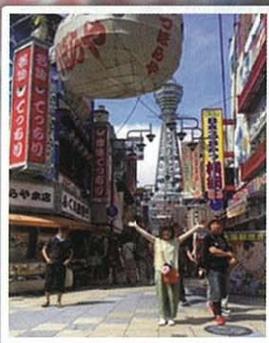
初めての大阪旅行

コスモス訪問看護ステーション管理者 守田加奈子

今年の夏休みは、友人とずっと行きたかった大阪に行ってきました。当日は始発で出発、午前9時前には新大阪に到着し、初心者のお阪ベタコテ観光が始まりました。まずは大阪城のスケールに感動し、お昼は梅田にあるねぎ焼きのお店で一時間以上待ち、ねぎとこんにゃく、牛筋が入ったねぎ焼き（お好み焼き）を頂きました。

ふわふわ醤油味でとても美味しかったです。午後は新世界と通天閣でディープな下町を体感しながら、串カツのお店に入りました。テーブルと店員の背中には、ソース二度付け禁止！の文字が。「あ、そういうことか。」串カツは昔懐かしいアルミ容器に入ったソースに一度だけ付けて頂くのが、ルールなのです。大阪はとても暑く、歩き回った後の一杯と串カツが美味しすぎて、とても贅沢な時間でした。周りのお客さんとお店の空気、下町はどこか懐かしく、居心地の良い場所でした。くだおれの最後は、道頓堀のたこやきで熱々。思い出に、くだおれ人形とグリコ看板の前で写真を撮り、夜はなんばグランド花月で大爆笑し、初日が終了しました。

2日目はユニバーサルスタジオジャパンで遊び、調子に乗りすぎてむち打ちみたいになって帰ってきましたが、今回の旅行はとても楽しく充実した2日間でした。大阪はまさにくいだおれ、そしてたくさん笑って、元気をもらいました。また是非行ってみようと思います。



問題

ルールに従い、全てのマスをつめたとき、二重枠(二つあります)に入った数字の合計が10になるでしょうか？

4	8				2			5
7				1			2	
			9			7		
		6			5			1
	5			3			4	
1			4			2		
		5			1			
	1			6				8
2			3				7	6

ルール

- ① まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0(ゼロ)は使いません。
- ② タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(9つあります)のどれにも、1から9までの数字が1つずつ入るようにします。

数独

今回は「数独(すうどく)」で頭をひねってみてください。確実に決められる数字を見つけ出し、一歩一歩進めていくのが大事です。がんばって！

解き方

《易しい例題》

初めての人は、まずルールをよく読み、例題で解き方のコツをつかみましょう。

	1	6			4	2		
8			1	5			4	
2						△		7
6			9	4	8			1
	3	9			○	8	2	
4		☆	2	7	3			5
1								9
	2			1	9			8
		5	6			3	1	

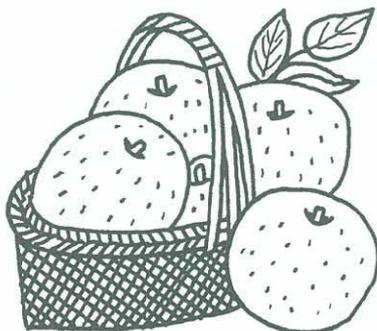
例題では、まず1に注目してみましょう。☆のある3×3のブロックで1の入る場所を探してみます。4と6の間の空きマスは下(タテ列)に1があるのでダメ。3の上と下の空きマスも、上(タテ列)に1があって入れられません。9の上のマスは右(ヨコ列)に1があって、これもダメ。ということで残った1つ、☆のマスが1と確定するのです。同じ考え方で○や△のマスも1だと確定できます。これで1は全部決まりですね。以後もこのような考え方の繰り返し

して大丈夫。問題によって最初にうまる数字や場所は違いますよ。1つの数字や場所にこだわらず簡単に入れられるところを探していきましょう。数字の見落としや重複に気を付け、じわじわ解き進めていってください。

《例題の答え》

5	1	6	7	9	4	2	8	3
8	7	3	1	5	2	9	4	6
2	9	4	8	3	6	1	5	7
6	5	2	9	4	8	7	3	1
7	3	9	5	6	1	8	2	4
4	8	1	2	7	3	6	9	5
1	6	8	3	2	5	4	7	9
3	2	7	4	1	9	5	6	8
9	4	5	6	8	7	3	1	2

パズル制作/ニコリ



- ◆応募方法 答え、住所、郵便番号、氏名、フリガナ、年齢、電話番号をはっきり書いて、待合室横の投書箱に入れるか、ハガキで送ってください。ハガキの場合の宛先は当院「麗日編集部」まで。1人1枚に限ります。
- ◆なお、読者の皆様からお預かりした個人情報、当院が責任を持って管理いたします。
- ◆賞金 正解者の中から1人に1万円、2人に各5千円、20人に図書カードを抽選で。
- ◆締め切り 12月末日
- ◆発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- ◆6月号の答え「カワセミ」



HOSPITAL

医療法人長谷川会 湘南ホスピタル 外来診療担当表

赤字は原則として予約制です。曜日により専門科の医師が一般内科の診療も行います。 H29.10.1現在

診療科		月	火	水	木	金	土
一般内科	午前	堤	黄(麗) 木原	松井	堤	松井 木原	木原
	午後	一般内科医	鬼頭 木原 (第3週休み)	長島	牛尾	鬼頭	
呼吸器内科	午前		木原		木原	木原	木原
	午後		木原 (第3週休み)	長島	牛尾		
消化器内科	午前	堤	黄(麗)	黄(沾)		黄(沾) 10:00~	
	午後			黄(沾)		黄(沾) (第1・3週)	
循環器内科	午前				菊地		
	午後				菊地 14:30~		
神経内科	午前	安德	安德	松井		松井	
	午後	安德	鬼頭			鬼頭	
精神科	午後			丸田			
整形外科	午前						吉田
糖尿病内科 内分泌内科	午前			廣井	小林		
泌尿器科	午後		大高 (第1・3週) (14:00~16:00)				
栄養相談	午後				管理栄養士		
特定保健指導	午前	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士
	午後	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	
禁煙外来	午前		木原			木原	
	午後			木原 (18:00~19:00)			

午前受付時間 8:00~11:30(診療開始 9:00)

午後受付時間 11:30~16:30(診療開始13:30)

電話問合わせ 8:45~11:30 13:15~16:30

休診日 土曜午後・日曜・祝日

〒251-0047 藤沢市辻堂3-10-2

TEL. 0466-33-5111 FAX. 0466-36-5116

ホームページURL <http://www.shohos.org>

禁煙外来は水曜夕方も行っています。
仕事帰りにいかがですか?(予約制)

藤沢市高齢者インフルエンザ予防接種のご案内

実施期間 平成29年10月16日(月)~平成30年1月15日(月)

対象者 ①接種日に65歳以上になっている方

②接種日に60歳以上64歳以下で、心臓・腎臓・呼吸器等の障がい1級程度の機能障がい有する方

自己負担金 1,600円 藤沢市が支援している生活保護受給者または中国残留邦人は免除

一般の方のインフルエンザ予防接種も同期間で実施します。

対象は高校生以上の方で接種料金は4,100円(消費税込み)です。

※いずれも日にち指定の事前予約制です(電話予約 0466-33-5111)

予約のお電話はなるべく平日午後にお掛け下さい(午前はお待たせする場合があります)。