

# きびる

No.09  
2015.5  
May



社会福祉法人 済生会  
済生会吉備病院

理念

地域に親しまれ、信頼される病院

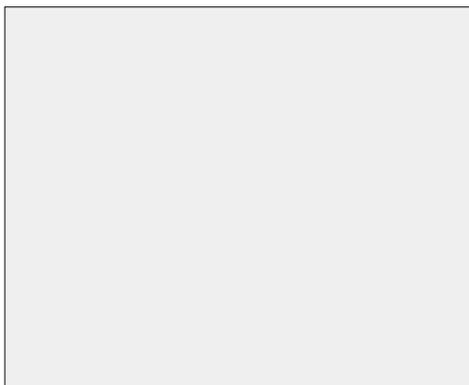
基本方針

- 1.患者さんの権利を尊重し、済生の心でまことの医療奉仕につとめます。
- 2.地域の医療機関や福祉施設との連携のもとにリハビリテーションを重視した早期の社会復帰を支援します。
- 3.本院と連携し質の高い医療を提供します。
- 4.安全で快適な療養環境を提供します。
- 5.職員の創意を生かし、患者さんと職員の満足度の向上につとめ、運営の持続的安定を目指します。

地域医療と皆様をつなぐ広報紙コミュニケーション

TAKE FREE ※ご自由にお持ちください。

病院周辺を  
ぶらりと散歩  
してみませんか？



# これからの済生会吉備病院

病院長／坪井 雅弘



われわれ日本人は、医療面では非常に恵まれています。国民皆保険のお蔭でどんな病気になろうとも、少ない負担で高度な医療を受けることが出来ます。また介護保険のお蔭で病院での治療を終えてからも、自宅や施設において、介護を受けることが出来ます。このような優れたシステムを維持する為に、膨大な社会保障費が必要になっています。しかし、長引く不況による税収の減少などの為、国はこの増え続ける社会保障費を借金で捻出しています。

また超高齢化社会の日本において、今後、総人口は減少していきませんが、高齢者人口は増加していきます。しかし、この増える高齢者を収容する回復期病床や介護施設は不足しています。この為、国は「地域包括ケアシステム」を構築して、治療後の高齢者の方々には、自宅に帰って頂き、地域のみんなで地域の高齢者を見守っていただくべく医療・介護の制度改革を行おうとしています。即ち地域の実情に合うように、医療（病棟）機能の適正な配置を行い社会保障費の削減を目指しています。

このような状況の中、当院は「地域包括ケア病棟」を有効に活用して「地域包括ケアシステム」の中で、地域の皆様と一緒に、患者さんや住民の方々を支えていく「地域に親しまれ、信頼される病院」を目指しています。

また、当院では「回復期リハビリテーション」を終えられた患者さんに「訪問リハビリテーション」や「外来リハビリテーション」を提供しています。退院後も引き続いて「維持期リハビリテーション」を受けて頂くことで、リハビリ治療における医療と介護の融和を図っていき、安心して患者の皆様方に在宅療養をして頂けるものと考えています。

当院は岡山済生会総合病院をはじめとする急性期総合病院との連携を強化して診療の質を高め、かつ院内では精神神経科や歯科の先生方の診察によって、入院患者の皆様方の精神的ケアや口腔内ケアの向上にも努力しています。

当院の役割は、急性期医療と介護・福祉との橋渡しをすることによって、地域包括ケアシステムの構築に寄与していくことと考えています。

今後とも、済生会吉備病院をよろしく願い申し上げます。

## 無料低額診療事業のご案内

当院は、社会福祉法に基づき生計困難者に対して無料又は低額診療を行っています。医療費の支払い等にお困りの方は医療ソーシャルワーカーが相談に応じます。また、無料の相談会も開いています。お気軽にお申し出ください。

### 医療相談室

- 相談は無料です ○相談は事前予約ができません
- 相談内容についての秘密は厳守します

**日時** 月～金曜日  
午前8時半～午後5時

代表

**086-287-8655**



## 無料健康相談会

**日時** 毎月第3水曜日  
午前10時～12時

**場所** 1階応接室

## がん患者・家族のための相談会

**相談窓口** 医療相談室

**日時** 偶数月第3水曜日  
午後2時～4時

**場所** 1階会議室



# 吉備病院でできる形成外科

形成外科 診療部長／永瀬 洋

「形成外科」では主として頭のとっぺんから足の爪先まで、体表面の疾患を専門的に診療します  
対象疾患としては

## ① やけど（熱傷）けが（外傷）およびその瘢痕・ケロイド・ひきつれ

熱湯、湯たんぼ、アイロン、花火、蒸気、薬品などによる熱傷

切り傷、擦り傷、刺し傷、咬み傷、挫滅創など特に初期治療が大切です

## ② ほくろ（黒子）・あざ（母斑）・粉瘤種・脂肪腫など皮膚のできもの（良性腫瘍）

血管腫も切除可能なものがあります

おおかたのものは保険が使えます

## ③ 皮膚の悪性腫瘍（扁平上皮癌、基底細胞癌など）の診断

現在では皮膚のがんはほとんどが切除可能です。

そのためには小さな組織を採取して診断をつけることが重要です

## ④ まぶたの垂れ下がり（眼瞼下垂症）や逆まつげ（内反症）など

加齢や白内障の術後、コンタクトレンズの長期使用によっても下垂症は起こります

頑固な頭痛や肩こりの原因にもなります

視野が狭くなり日常生活にも危険が増えてきます

## ⑤ まき爪や陥入爪など爪の病気の根本的治療

爪の甲そのものが湾曲していたり、端っこが食い込んでいる状態をいいますが、

ひどくなると肉芽（赤く盛り上がった不良組織）ができ、出血や感染を繰り返します

爪をカットしたり抜くだけでは治りません、すぐに再発します。

爪を造る部位（爪床・爪母）への処置が必要です

その他、小児の形態的異常（耳や口・手足、へそなど）、レーザーに関する治療法  
顔の骨の骨折（鼻骨骨折など）、美容皮膚科的疾患（しみ、そばかす、肝斑）などに関しても相談可  
能ですが、当病院では設備、人員などの関係上いずれも局所麻酔・浸潤麻酔に準ずる処置・手術に  
限られます。大きな処置や手術が必要な場合は済生会総合病院を紹介受診していただきます。

# 吉備病院近辺ぶらりめぐり ～水攻め編～

## 高松城址

ケアスタッフ／山本 泰代

昨年、大河ドラマになり、軍師黒田官兵衛の『備中高松城水攻め』の舞台となった、ここ備中高松城。城主は清水宗治。周囲は沼地に囲まれ難攻不落を誇り、毛利家最後の砦といわれていました。しかし、天正10年(1582年)5月、羽柴秀吉が黒田官兵衛と共におこなった水攻めによって、備中高松城は浮城となりました。翌月、6月4日清水宗治は主家の安泰と城兵5千人の助命を条件に湖上にて自刃し、幕を閉じました。

現在は、公園になっており、水攻めの陣形がわかりやすく整備されています。春には桜やさつき、夏には藤や花菖蒲、宗治蓮、秋には紅葉と四季を楽しむことができます。公園内には資料館もあり、水攻めにまつわる資料、模型も展示され、ボランティアガイドの方から説明を聞くことができます。地図やパンフレットにも載っていない情報も聞け、とても楽しめるものとなっています。

●高松城址は年中無料開放

●高松城址公園資料館

Tel: 086-287-5554 開館時間: 10:00 ~ 15:00

定休日: 月曜日・年末年始 入館料: 無料

・備中高松駅から徒歩約10分

・車で総社インターから約7分



## 高松城水攻め水取入れ口遺跡

足守川の水攻めの際、この付近を堰き止め、蛙ヶ鼻までの約3kmの堤防を築き水を引き入れた場所と伝えられています。

・足守駅から徒歩約3分

・車で総社インターから4分



## 史蹟 高松城水攻築堤址

水攻めの為に築かれた堤防跡、北西の門前村から蛙ヶ鼻まで高さ6.5Mの堤防がわずか12日間で完成したといわれています。(現在は、民家の敷地内の為入れなくなっており、足守駅の横の駐車場より見下ろすようになっています。)

・足守駅から徒歩約1分

・車で総社インターから約4分

※自転車道が整備されているため、観光巡りをするにはレンタサイクルがおすすめです。乗り捨てもできます。



## 高松城水攻め鳴谷川遺跡 附工事奉行の墓

看護師／難波 美和

羽柴秀吉による備中高松城水攻めの際、平地の足守川の水だけでは水不足の場合を考え、城背後の山間を流れる鳴谷川をせき止めて水を引き入れる事業が計画されました。

しかし、最上稲荷北東の峠を掘り下げるとい難工事であった為、導水工事は城の攻略に間に合わず未完のまま高松城は開城。この工事を担当した水奉行が工事の遅れの責任をとって切腹したと伝えられています。現在は工事で動かした割石、水路の一部及び里人が塚をたてて供養したとされる工事奉行の墓が残っています。高松城水攻め鳴谷川遺跡は県の史跡に指定されています。

住所：岡山市北区長野

(JR備中高松駅から4km)

利用：随時可能も日没を限度に随時利用可能。難工事だった事が推測できる大きな石がごろごろしています。おでかけの際は歩きやすい靴で…夏場は蚊対策も必要です。



## 蛙が鼻築堤跡 高松城を囲んだ巨大堤の一部が残る場所

ケアスタッフ／大村 照美

秀吉が高さ約7メートルもの堤防を3キロメートルに渡って作り、端っこがここに一部だけ残っているという。石井山の南に位置し堤防が唯一残った史跡で、黒田官兵衛の秘策により、秀吉は蛙が鼻から、規模は高さ約7メートル、幅の底部24メートル、上部が約10メートル、工期12日、周辺の農民に金や米と引き替えに土を運ばせたというものでした。軍師官兵衛ゆかりの地という視点にたてば、蛙が鼻築堤跡になります。

成功の要因は、自然地形に恵まれていたということです。城の周辺は、洪水により、浸水被害が発生する低地で、水が溜まりやすい地形でした。現在、蛙が鼻は、史跡公園となり駐車場とトイレが近くにでき、高さ約7メートルの築堤が築かれたとは思えないような穏やかな場所です。奥へ入ると高松城址の高さ表示があり、高松城址の本丸の高さと築堤の高さを比較する展示もあります。

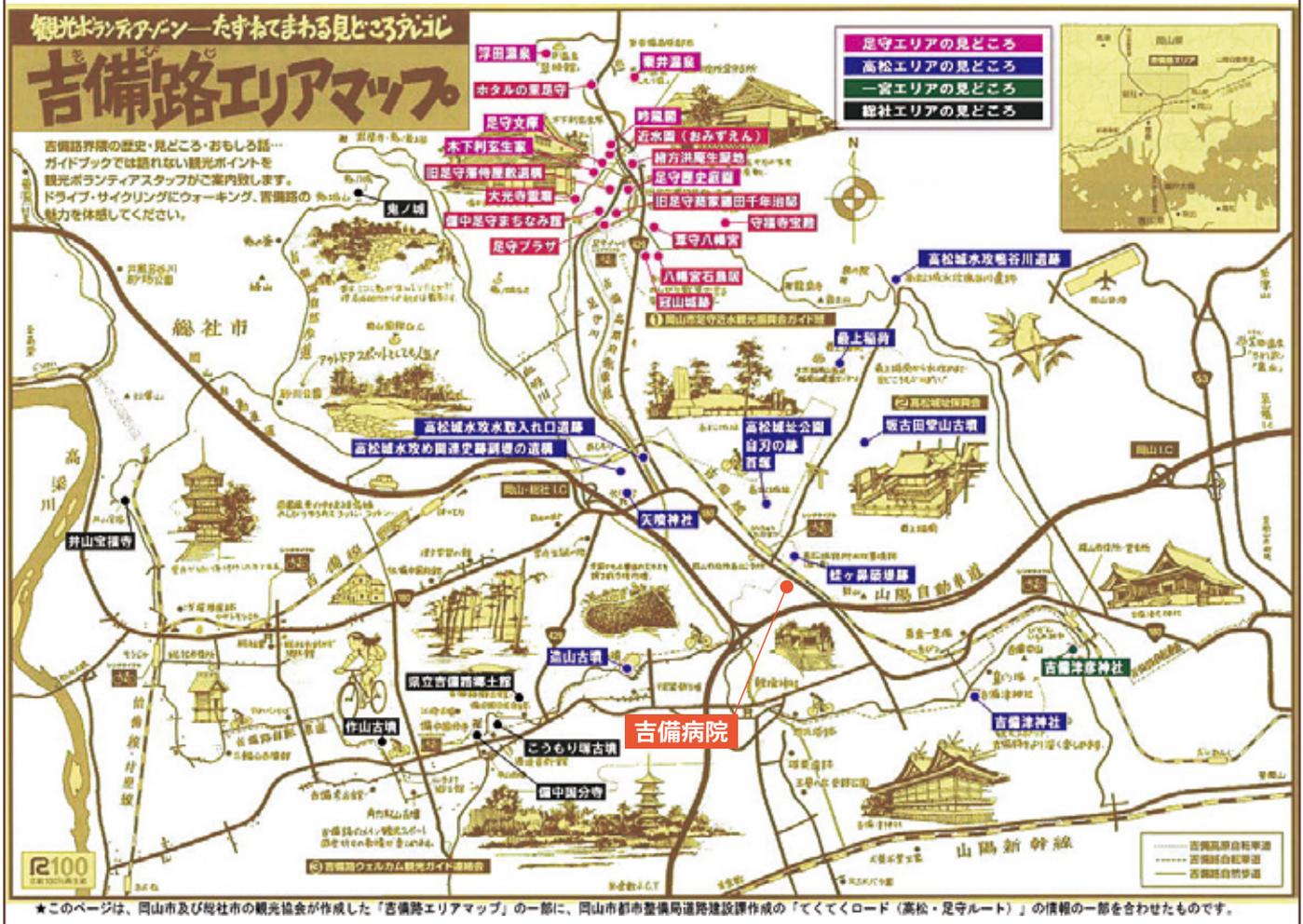


蛙が鼻の由来とは、蛙の鼻のように水に濡れてもさっと水が引いてしまうということではないかと聞いた事があり、雨が上がればさっと水が引いてしまう、そういう地形からきたのではないかと思います。

平成10年（1998年）4月～5月にかけて発掘調査が行われ、その土層からは、陶器や輪塔の断片、骨片などが出土し、『土俵・つちだわら』も確認され、さらにその下は、粘土層で一帯が湿地であったと断定されました。

場所は、国道180号線と県道241号線の交差点から東へ150メートルのところの踏切を渡り（狭いので注意）道なりに行ったところにあります。近くに自転車道があるので、自転車にも注意が必要です。

帰りは、先へ行かず、来た道を戻った方がよく、狭い道なので高松城址から徒歩でアクセスするのもオススメです。吉備病院からも、ほどよく見える位置にあります。



★このページは、岡山市及び総社市の観光協会が作成した「吉備路エリアマップ」の一部に、岡山市都市整備局道路建設課作成の「てくてくロード（高松・足守ルート）」の情報の一部を合わせたものです。

# レビー小体型認知症とは？

作業療法士／森中 美帆

レビー小体型認知症とは、三大認知症の1つと言われており、アルツハイマー型認知症に次いで2番目に多いという報告があります。

## 原因

脳の神経細胞の中に「レビー小体」と呼ばれる異常なたんぱく質の塊がみられます。このレビー小体が大脳に広く現れた結果、認知症になります。

アルツハイマー型認知症では、物忘れや徘徊などが目立ちますが、レビー小体型認知症では、実際にはないものが見える「幻視」や大声での寝言、手足が震える、小刻みに歩くなどのパーキンソン症状、また、頭がはっきりしているときとそうでないときの差がはげしいなどの症状が特徴的です。

同じように認知症といってもその症状には違いがあります。



## レビー小体型認知症チェックリスト

もしかして、レビー小体型認知症？ チェックしてみましょう。

5個以上該当するようであれば、レビー小体型認知症の可能性があります。

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> もの忘れがある                         | <input type="checkbox"/> 動作が緩慢になった  |
| <input type="checkbox"/> 頭がはっきりしているときと、<br>そうでないときの差が激しい | <input type="checkbox"/> 筋肉がこわばる    |
| <input type="checkbox"/> 実際にはないものが見える                    | <input type="checkbox"/> 小股で歩く      |
| <input type="checkbox"/> 妄想がみられる                         | <input type="checkbox"/> 睡眠時の異常な言動  |
| <input type="checkbox"/> うつ病である                          | <input type="checkbox"/> 転倒や失神を繰り返す |

★早期発見、早期治療の介入が大切です。気になる点があれば専門医（神経内科、精神科、内科等）にご相談ください。

監修：横浜市立大学 名誉教授 小阪憲司・筑波大学大学院 人間総合科学研究科 教授 水上勝義

## 心に残る私の一冊

青木 誠子



私がおすすめる一冊は水野敬也さんの「夢をかなえるゾウ」です。

数年前ドラマ、アニメなどにもなっていたので、知っている方も多いのではないのでしょうか。

自己啓発系の話ですが、ストーリーがおもしろく、活字が苦手という方でもさくさく読めます。

内容は、ガネーシャという関西弁のゾウの神様が主人公の夢を叶えるためにいろいろな試練を与えます。たとえば、「靴をみがく」、「会った人を笑わせる」などなど。そんな単純なこと？と思うかもしれませんが、読んでいくうちに今の生活がより一層豊かになること間違いなしです!! ぜひ読んでみてくださいね。

# 腰痛予防

今回は、腰痛にお悩みの方へ簡単にできるストレッチと筋力トレーニングをご紹介します。

理学療法士／三宅 洋次・茅野 仁美  
作業療法士／中野 広隆・長船 友香子

## ●AさんとBさんの会話

Aさん「最近、腰痛がひどいのよ。」

Bさん「私も寒くなると腰が痛くなるわ。」

Aさん「しばらくすると痛みは軽くなるけど、また痛くなるのよね。」

AさんとBさんのように腰痛でお悩みの方は多いのではないのでしょうか。全人口の2～3人に1人は、一度は腰痛を体験すると言われています。病気やけがによる生活調査では、男性の1位、女性の2位が腰痛となっています（厚生労働省 平成22年国民生活基礎調査より）。腰痛の原因は様々であり、複数の要因が絡んでいるものもあります。腰痛の85%は、神経症状（しびれやまひなど）がなく、レントゲンやMRIなどの画像検査をしてもどこが痛みの原因なのか特定しきれない『非特異的腰痛』です。

休養が十分取れないことやストレスなどの心理的要因があると長期化することもあります。いわゆる腰痛症と呼ばれるものはこれにあたり、長時間中腰や猫背などの姿勢を取ることで腰や背中の筋肉が硬くなった時や運動不足で腰を支える筋肉が弱っているときに起こります。また、寒さで筋肉が硬直する冬も腰痛が起こりやすくなります。腰痛の15%は『特異的腰痛』と言われ、椎間板ヘルニア、高齢者に多い腰部脊柱管狭窄症や腰椎分離症などがあります。これらは、いずれも背骨の神経が圧迫されて痛みが起こり、圧迫がひどい時には、下肢の筋力低下やしびれを伴います。痛みが消えるまでには数週間から数ヶ月かかり、さらに長期化したり再発したりすることもあります。腰痛になりやすい人には、以下に示すような姿勢の異常や体幹の筋肉のバランス不良が見られることが指摘されています。

## <腸腰筋のストレッチ>



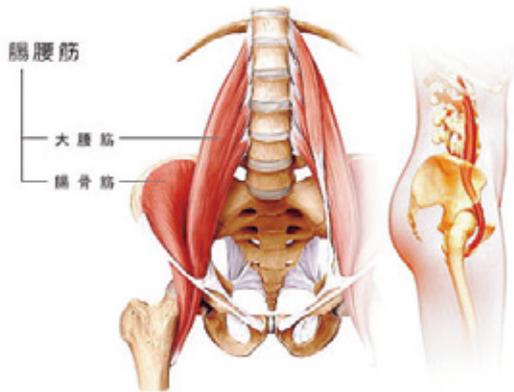
### 方法

- ①仰向けに寝て、ストレッチする脚と反対側の膝（太ももの後ろ）を両手で抱え込み、胸に近づけます。
- ②ストレッチする脚がベッドから浮かないようにできるだけ胸に近づけます。
- ③10～20秒間保持し、ゆっくり戻します。左右2～3回繰り返します。

※伸ばしている場所に痛みを感じたらそこで止めて下さい。

- ①骨盤の前傾が強い(反り腰)
- ②背筋の柔軟性が低下している
- ③腹筋および背筋の筋力が低下している

腰痛の原因として、腹筋や背筋の筋力・柔軟性の低下もありますが、今回は①の要因である腸腰筋についてご説明します。腸腰筋とは、腰部と下肢をつなぐ大きな筋肉で大腰筋と腸骨筋を合わせたものです。また、体の奥深くにある筋肉でインナーマッスルと言われます。



腸腰筋は、直立姿勢の時、骨盤を前傾に保つ働きをします。そして、股関節を曲げたり(太ももを上げたり)上体を前に曲げたりします。腸腰筋がずっと縮んだまま伸びにくくなると背筋をまっすぐ伸ばすことがつらくなります。また、上体を後ろに反らせにくくすることや前に曲げた状態から起こすことが困難になります。そのため、腸腰筋を緩めることが必要になってきます。腸腰筋は、姿勢を保持することや歩く時、階段を上る際に脚を引き上げるのに使う筋肉なので、ご高齢者の方は筋力トレーニングも重要になります。今回は、腸腰筋の簡単なストレッチと筋力トレーニングの方法をご紹介します。特異的腰痛には、椎間板ヘルニアのような神経を圧迫する病気だけではなく、内臓の病気や骨の腫瘍・感染、子宮や卵巣の病気などが原因になっていることもありますので、痛みが続くようであれば専門の病院に相談することをお勧めします。

## <腸腰筋の筋力トレーニング>



### 方法

- ①背中を背もたれに付けずに、椅子に座ります。
- ②座面を両手で軽くつかみ、背筋を伸ばします。
- ③膝を曲げたまま、まっすぐ上に上げます。
- ④上げたら数秒静止し、足をゆっくり下げます。
- ⑤左右10回を1セットとし、2~3セット行います。

広報委員会でテーマを検討し、1年に数回『健康教室』を開催しています。毎年恒例の「高松農業高校 ミニぶたの芸」「高松中学校 吹奏楽部のみなさんによる演奏会」や、当院職員による「腰痛教室」「介護のはなし」など、地域の方々との交流を楽しみに行っていきます。参加は無料ですので、ぜひお越しください！

## 済生会吉備病院院内コンサート

看護師／鷺見尚子

皆さんは毎年密かに吉備病院で行われる極上の吹奏楽コンサートをご存知ですか？

病院をご利用の方は掲示板などでご存知ではあるかと思いますが、今年も高松中学校の吹奏楽部1・2年生による壮大な演奏がバレンタインデーの日に行われました。私もなかなか聴く機会がなく今年初めて参加させて頂きました。まず準備の段階で生徒さんたちの礼儀正しさに心を打たれました。短時間に楽器などの準備が必要な中で会う人会う人にきちんと挨拶が出来るということは、技術面だけでなく精神面もきちんとされているんだなあと感じました。

演奏を聴きに来てくださった方は約80名。入院患者様やご家族の方・地域の方や備中荘の入所者の方などたくさんの方でした。演奏曲は高齢の方も楽しめるようなプログラムで、クラシックから懐メロや童謡で、皆さん口ずさんだり体を左右に揺らしリズムを取ったり、手拍子をしたり本当に楽しく過ごすことが出来ました。吹奏楽部であるにもかかわらず合唱もあったりして、音痴の私には「楽器が出来るだけじゃあないんだ！」と、びっ

くりしました。演奏の迫力もさすが全国大会を目標にしている学校なだけに素人が聞いても「すごい」と声がる素晴らしいものでした。

演奏会が終了して入院患者様へ感想をお聞きしたところ、「かわいい子達がとても頑張って演奏してくれてうれしかった」「懐かしい曲があって一緒に歌った」と涙ぐんだり笑顔であったり皆さんとてもよい表情で感想を語って下さいました。演奏して下さった高松中学の部員の方々にも後日アンケートで今回の演奏について回答して下さいました。「おじいちゃん、おばあちゃんの笑顔がみられてうれしかったです」「地域で行える演奏会に参加できてよかったです」「患者さんが少しでもよくなるように願っています」などとてもうれしい言葉が返ってきました。

非日常である入院生活の中で、音楽は心の癒しや脳への刺激など医療としても取り入れられることも多く、今後も高松中学の生徒さんどうぞ宜しくお願いします。ありがとうございました。

▼藤田菜々子(副部長) 西川千晴(副部長) 坂本千紘(副部長)  
塩江優果子(部長) 井手口紘子(副部長) 片岡由海(副部長)



### 編集後記

今回のきびっこは備中高松周辺の観光スポットを特集させて頂きました。いかがだったでしょうか？作成にあたり編集スタッフも知らないことだらけで、大変楽しみながら取り組むことができました。時間が許せば、ぜひ足を運んでみてください。この度は、きびっこを手にとって頂き、本当にありがとうございました。(Y.T)