令和3年1月1日発行　通巻20号　発行人／難波洋一郎　発行所／済生会吉備病院　岡山市北区高松原古才584-1　Tel.086-287-8655

きびっこ

No.20
2021.1
January

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。

社会福祉法人 恩賜財団済生会
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につとめます。

2.地域の医療機関や福祉施設との連携を促進し、早期の在宅復帰を目指します。

3.岡山済生会総合病院と密に連携し、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、患者満足の向上につとめます。

5.職員の創意工夫を活かし、病院経営の持続的安定を目指します。

心臓リハビリテーション開設

CONTENTS

02 巻頭言
非常事態下にあるこの年を迎えて

03 きびっこ通信
心臓リハビリテーション開設

06 ワンポイントリハ
自宅でできるエクササイズ!! Part2!

09 吉備病院近辺ぶらりめぐり
蛙が鼻築堤跡

11 お知らせ
栄養成分表示を上手に活用しましょう

12 新人紹介
編集後記

心臓リハビリテーションチーム（医師・理学療法士・看護師・臨床検査技師・管理栄養士・MSW）

非常事態下にある この年を迎えて

事務長代理／伊庭　浩二

あけましておめでとうございます。全世界で新型コロナウイルスの感染拡大が進む中、日々医療の最前線で患者さんの治療に尽力されている医療従事者の皆様に、心から敬意を表するとともに、深く感謝を申し上げます。また、罹患された全ての皆様に対し1日も早いご回復をお祈り申し上げます。

新型コロナウイルスの広がりは昨年の今頃と比較しても拡大傾向にあり、海外は勿論、県をまたぐ行動も制限されるという未曽有の事態を迎え、当たり前の自由を大きく失った1年でもあります。北米・ヨーロッパを中心に新型コロナウイルス第3波の感染拡大が懸念されており、岡山県内でも感染者数が１月15日現在2,000名を超え、拡大傾向となっています。

現在、イギリスではウイルスの予防ワクチン接種が始まったと聞いていますが、このウイルスの予防ワクチンや治療薬が全国民に行き渡るようになるまでwithコロナの時代が続くものと感じます。この時代を乗り切るための持続可能な社会をつくるため、社会構造の転換を迫られています。これは当院も同様です。

私たちは職員と力を合わせ、この転換にいち早く順応し、耐えられるよう対応していきたいと思います。それに加え将来迫り来る急激な少子高齢化による患者の減少、医療従事者の人材不足への対応も考える必要があります。

そのためには、「地域に親しまれ、信頼される病院」理念を礎とした、地域のニーズに併せて変化することを厭わず、選ばれる病院を目指していくことが重要です。

当院では、新型コロナウイルスによる院内感染を防ぐべく、サーモカメラを利用した発熱者を病院内に入れない体制を構築し、インフルエンザ検査を病院駐車場でおこなうこととしました。また、外来患者や職員を守るべく、受付と待合の椅子にはアクリルボードによる仕切りを設置し、安心して受診いただける環境整備を進めてきました。加えて入院患者や家族が、面会が出来ない不安を少しでも解消すべく、昨年8月よりテレビ面会をスタートさせています。

これからも変化を恐れず、時代に求められるニーズに柔軟に対応し、地域の皆様に安心いただける医療・介護サービスの提供を目指し、この時代を皆様方と駆け抜けていきたいと思います。

▲サーモカメラ（正面玄関）

きびっこ通信 Topics

心臓リハビリテーション開設

【医師の立場から】
循環器内科／小松原　一正

リハビリテーション「Rihabilitation」とは、ラテン語の「rehabilitare」が語源となっており、再び（re）人間らしい状態にする（habilitare）というのが本来の意味です。脳梗塞や骨折などが起こった場合、急性期は手術などの集中治療を行い、その後障害が残った場合機能回復をめざし訓練を行いますが、たとえ障害が残っても一人の人間として元の地域社会において自立した生活が送れるようにすることがリハビリテーションの目指すところです。

心臓病は脳梗塞などのように外見からはっきりとわかる障害が生じないため重症度がわかりにくく、日常生活の困難さが他人からは理解されにくい病気です。そのため積極的にリハビリを行うようなこともあまり考えられていませんでした。

しかし最近は心臓病にもリハビリテーションを行います。

心臓リハビリテーション（心リハ）は、心臓病の患者さんが体力を回復し自信を取り戻し、社会生活に復帰するとともに再発や再入院を防止することを目指して行う総合的活動プログラムのことです。

保険適応となる疾患は、①急性心筋梗塞　②狭心症　③開心術後（冠動脈バイパス術や弁膜症手術など）④慢性心不全　⑤大血管疾患（大動脈瘤・大動脈解離など）　⑥末梢動脈閉塞性疾患です。慢性心不全は心機能の低下がある程度進んだり運動に制限が生じる状態で基準値が設けられており、末梢動脈閉塞性疾患は脚の血管が細くなったり詰まったために十分な血液が流れず、歩き出してしばらくすると脚がしびれたり痛くなったりする（間欠性跛行）症状が見られるものです。

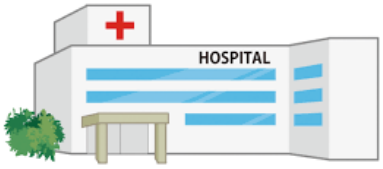
急性心筋梗塞を例にとりますと、心臓に栄養を与えている冠動脈に血液の固まり（血栓）が詰まって起こるのが急性心筋梗塞で、高血圧や糖尿病・高脂血症などの患者さんに合併することが多く、先行する症状として歩行や階段昇降時に前胸部に圧迫感や違和感を感じるような症状があり、ある日突然かつて経験したことのないような胸痛がおこるのが典型的な発症パターンです。糖尿病などの患者さんではとくに何の症状もなく突然発症するような例も見られます。

以前は非常に死亡率が高く、救命されても1～2か月程度の安静や入院が必要でした。幸い、現在はカテーテル治療（細い管を血管に挿入し、詰まった冠動脈を再開通させる治療）が進歩し、早期に適切な治療を受ければほとんど救命され、合併症がなければ平均2週間程度の入院で退院となります。しかし、カテーテル治療が無事終り救命されても心臓に栄養を送る冠動脈がいったん詰まっていたため心臓の一部は壊死を起こし機能が低下しており、すぐに以前と同様の日常生活を送れる状態ではありません。患者さん自身も今まで経験したことのない強い胸の痛みを感じ集中治療が行われているため、体を動かすことに強い不安を持ちます。このような患者さんに、血圧や脈拍数を測定し心電図・血液検査など

きびっこ通信 Topics

で全身を管理しつつ心臓に負担がかからないように徐々に歩行距離を伸ばしたり自転車をこいだりしながら運動量を上げていき日常生活への復帰を促し、心臓病に対する知識をつけ再発を防ぎ自信を持って生活が送れるようにプログラムを進めていきます。開心術や大血管の手術後の場合には、術後の痛みや炎症に配慮しながら体力の低下や心機能の回復を目指します。慢性心不全では、心不全を繰り返すことで心機能が徐々に低下し経過が悪くなっていくため、浮腫や心機能の低下に注意を払い、その原因を探り対策を立て心機能を維持し再入院を予防するよう努めます。

心臓リハビリテーションは、手術や薬では得られない運動能力の改善や精神的効果があり再発や再入院を予防するための総合的な活動で、心臓病の患者さんの生活の質改善に役立つ重要な治療であることがお解り頂ければ幸いです。



急性期病院／かかりつけ医

受　診

薬の処方、体調管理など

心臓リハビリテーション紹介

心臓リハビリテーション報告書

回復期病院

運動療法・服薬指導・栄養指導・
生活動作指導・禁煙指導など

退院支援を行います!

自宅退院

上の図のように、急性期病院からの心臓リハビリテーションを継続し、より安全な状態で自宅退院ができるよう支援します。

○当院心臓リハビリテーションの特色

①運動負荷試験で定期的に心肺機能の評価を実施します。

②クリニカルパスを使用し、多職種の連携を推進し、充実した心臓リハビリテーションを実施します。

③地域包括ケア病棟に入院し、円滑な退院支援を実施します。

○対象となる患者

・自宅退院を目標に、継続した心臓リハビリテーションと退院支援が必要と考えられる患者さん。

【リハビリテーションの立場から】

理学療法士・心臓リハビリテーション指導士／吉田　悠悟

○心臓リハビリテーションって?

リハビリテーション（リハビリ）と聞くと、多くの皆さんは、整形外科の手術後や脳卒中の患者さんが行う歩行や手足の運動をイメージされると思います。このリハビリの一分野として、心臓リハビリテーションがあります。心筋梗塞、狭心症、心臓手術後の患者さんは、心臓の働きが低下しています。また、心臓の働きが低下することで、運動能力や体の調節の働きも低下しています。なので、退院してすぐには強い活動ができませんし、またどの程度活動しても大丈夫なのかが分からないために不安も残ります。こうした心臓病患者さんの不安を、運動療法・患者教育・生活指導・カウンセリングなどで改善させて、快適で質の良い生活を取り戻すための総合プログラムのことを心臓リハビリテーションといいます。

○心臓リハビリの効果は?

①運動能力が増加し、楽に動けるようになる。
②狭心症や心不全の症状が軽くなる。
③不安やうつ状態が改善し、快適な社会生活を送ることができる。
④動脈硬化のもとになる危険因子の是正
⑤血管が自分で広がる能力（血管内皮機能）や自律神経の働きがよくなるとともに、血栓ができにくくなる。
⑥心筋梗塞の再発や突然死が減り、死亡率が減少する。

○心臓リハビリの内容は?

①運動療法 → **運動療法とは、**

※運動負荷試験の結果からその人に最も適した運動の強さや運動時間を決定し、医療スタッフの監視のもとで運動トレーニングをします。準備体操 → 有酸素運動（自転車エルゴメーター）→ 筋力増強運動 → 整理体操の順で行います。また自宅での運動療法のやり方について指導を受けます。

②学習指導（パンフレット）
- 心臓病に対する正しい知識
- 食事療法や禁煙の実行方法
- 日常生活での注意事項

③カウンセリング（個人面談）
- 不安やうつ状態などについての相談

▲ 自転車エルゴメーター

ワンポイント
リハ

自宅でできるエクササイズ!! Part2!

理学療法士／木村　早希
理学療法士／石岡　陽夫

1. はじめに

岡山でも新型コロナウイルスの感染拡大が懸念される中、ステイホームをされている方も多くいらっしゃると思います。外出されず家にいることで普段より活動量が減ってしまった方もいるのではないでしょうか? 前回のワンポイントリハに引き続き、自宅でできるエクササイズを一緒に行っていきましょう!

※運動をする際の注意点

- しっかり水分をとりながら運動をしましょう
- 体調がすぐれない場合は中止してください

2. エクササイズ（1セット5〜10回で無理のない範囲で実施してください!）

■ 足の運動

足の筋力をつけることで歩行能力の維持や立ち上がり動作が行いやすくなり、基本的な生活動作の向上に繋がります。

・もも上げ

ポイント!!
無理のない範囲で足を高く持ち上げましょう。

・膝伸ばし

ポイント!!
なるべく膝がまっすぐになるまで上げてみましょう。

■ 手・腕の体操

手や腕の筋力をつけることは握力の維持や着替え・食事などの動作維持に繋がってきます。

・グーパー運動

ポイント‼
しっかり握ってしっかり広げましょう。

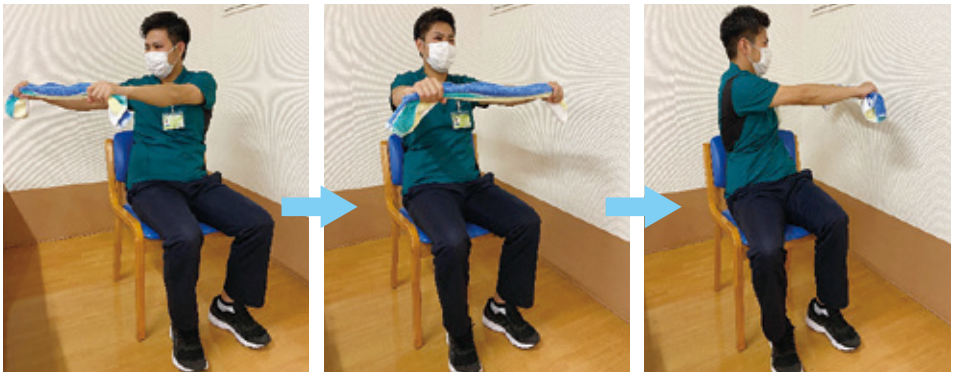
・肩回し

ポイント‼　肩回しは痛くない範囲で実施しましょう。

■ 体幹の運動

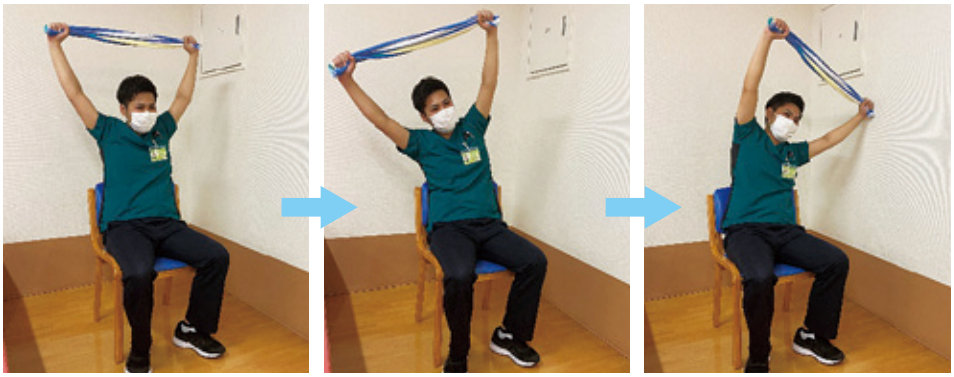
※腰を捻る動作は胸腰椎に疾患を持たれている方は症状が増悪する可能性があるため行わないでください。

・腰の運動①



ポイント‼
痛くない範囲で実施してください。

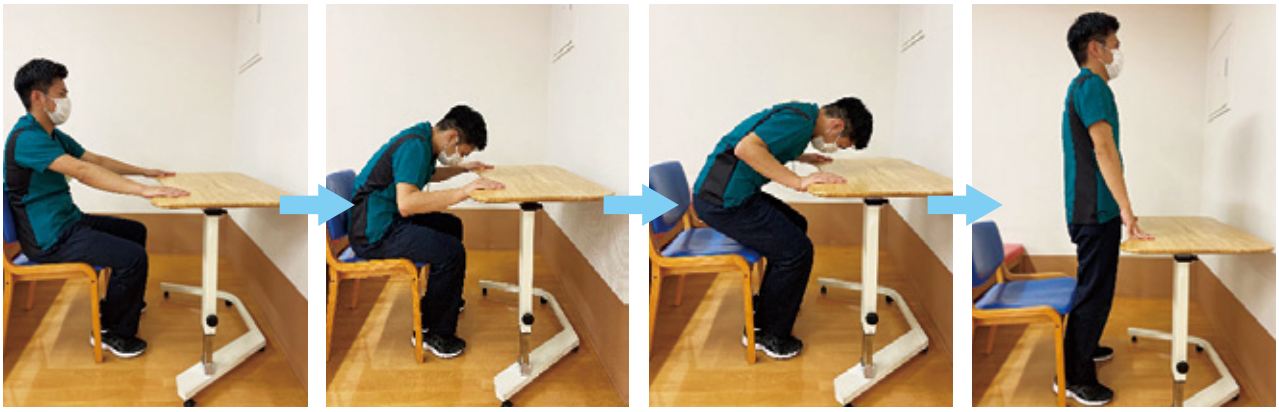
・腰の運動②



ポイント‼
痛くない範囲で実施してください。

■全身運動

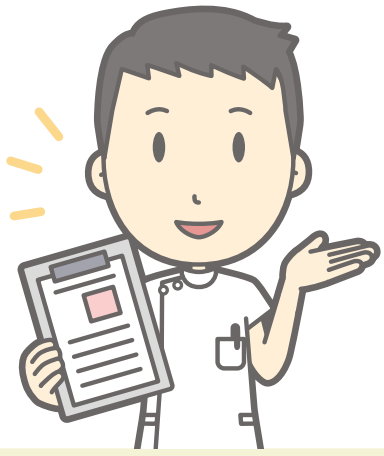
・起立着座



ポイント‼ 机など丈夫なものを把持し、安全な環境で行いましょう。

3. おわりに

今回のエクササイズはいかがだったでしょうか。定期的な運動は筋力や日常生活動作の維持に繋がってきます。自宅でできる運動を無理せず続けて、みんなでコロナ禍を乗り切りましょう!



吉備病院近辺ぶらりめぐり
～蛙が鼻築堤跡～

看護師／河内　美花子

蛙が鼻築堤跡は羽柴（のちの豊臣）秀吉が備中高松城の水攻めの際に築いたと伝わる築堤史跡で岡山市北区立田に位置します。昭和４年に国の史跡として指定され、現在では史跡の保存、活用のため公園として設備されています。

天正５（1577年）天下統一を狙う織田信長は家臣の羽柴秀吉に命じて毛利氏の勢力圏である中国地方への進攻戦を開始しました。羽柴軍と毛利軍の最前線は備前と備中の国境となっていました。毛利軍はこの国境を守るべく備中高松城を防衛の要としました。

1582年羽柴は次々と諸城を攻略していきます。

防衛の要となっていた備中高松城は湿地帯に築城された沼城で鉄砲や騎馬戦法といった力攻めでは容易に破れない難攻不落の城でした。備中高松城藩主であった清水宗治と兵力差でみれば圧倒的に羽柴軍が有利でしたが湿地帯という地の利もあり羽柴秀吉も攻めあぐねていました。

戦いが膠着状態となる中、軍師黒田官兵衛が「水攻め」という奇策を羽柴に進言しました。それは城の周囲に堤防を築き、近くを流れる足守川を決壊させその水を城側に引き入れて城を水没させるという方法。まさに湿地という地勢を逆手にとった作戦でした。羽柴はこの案を受け入れ金銭や米と引き換えに築城を得意とした建築者や周囲の農民を雇いここ「蛙が鼻」から足守川まで長さ2.7km、高さ7m、幅10mの堤防を約12日間で完成させました。

この水攻め作戦は功を奏し降り続いた雨により足守川は増水、城はみるみるうちに湖にうかぶ孤島と化し城内も水浸しとなりました。この連絡をうけた毛利輝元はすぐに援軍を送りますが毛利軍がかけつけた時には城に近づくことができる状態ではありませんでした。

高松城水攻めは本能寺の変を契機に急展開を迎え、織田信長の死を知った秀吉が直ちに講和を結ぶべく領地の譲歩や城兵の助命などを条件に毛利氏と交渉し宗治が自刃することで和睦が成立、開城となりました。その２日後秀吉は明智光秀を討伐するためにのちに「中国大返し」と呼ばれる軍勢の大移動をおこない天下統一の道を切り開いていくこととなります。

この高松城水攻めについては大河ドラマ「黒田官兵衛」にも描かれています。

お知らせ

information

栄養成分表示を上手に活用しましょう

管理栄養士／片岡　瑛子

栄養成分表示ってなに？

容器包装に入っている加工食品や添加物には、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）等の栄養成分の含有量が表示されています。

この栄養成分表示を活用することによって、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取できるかを知り、摂取不足や過剰摂取の防止に役立てることができます。

（例）

栄養成分表示 1本（200g）あたり	
エネルギー	152kcal
たんぱく質	3.7g
脂　質	7.8g
炭水化物	16.7g
食塩相当量	0.32g

ポイント!　例では1本（200g）あたりですが、表示の単位は「1本」、「100g」、「大さじ1杯」、「1食分」など様々です。必ず単位を確認しましょう。

「ゼロ」、「低」、「カット」や「高」、「たっぷり」といった表示を見ませんか？

これは栄養強調表示といい、健康の保持・増進に影響がある栄養素について、定められている基準を満たせば強調表示を行うことができます。

「ゼロ」、「低」、「カット」の表示に安心して、食べ過ぎたり飲みすぎたりしていませんか？

	含まない旨の表示可能 （例：無○○、○○ゼロ、ノン○○など）	低い旨の表示可能 （例：低◎◎、◎◎控えめ、◎◎ライトなど）
	100g当たり	100g当たり
エネルギー	5kcal　未　満	40kcal（20kcal）　以　下
脂質	0.5g　未　満	3g（1.5g）　以　下
コレステロール※	5mg　未　満	20mg（10mg）　以　下
糖類	0.5g　未　満	5g（2.5g）　以　下
ナトリウム	5mg　未　満	120mg（120mg）　以　下

（　　）内は一般に飲用に供する液状の食品100ml当たりの場合　　※詳細な規定があります

ポイント!　「ゼロ」と表記されていても「ゼロ」ではないかもしれません。
「低」、「控えめ」と表記されていても意外と含まれています。
栄養強調表示は購入する際の参考になりますが、できれば栄養成分表示を見て確認しましょう。

今回紹介したものは一部です。食品表示の詳細は消費者庁のホームページに記載されています。

●済生会吉備病院／新人紹介

山本　友紀

職種：看護師
趣味：ドライブ

6月からますかっと病棟で勤務させていただいています。半年ほどたち、少しずつ業務に慣れてきていますがまだまだ分からないことも多いです。患者さんの力になれるよう頑張ります。

多田　貴志

職種：看護師
趣味：ドライブ、犬と散歩

9月より入職して、ますかっと病棟に配属となりました。2か月が過ぎ少しずつ慣れてきましたが、まだまだ分からないことも多くご迷惑をおかけしています。今までの経験を活かし患者様に安全な入院生活を過ごして頂けるよう心掛けてまいりますので、宜しくお願い致します。

稲田　伊万里

職種：看護師
趣味：旅行、映画鑑賞

10月より入職し、はくとう病棟に配属となりました。初めての回復期リハビリで不慣れなことや分からないことも多いのでたくさん助けてもらいながら日々学んでいるところです。今後の生活や現状に不安を抱えている患者様やご家族の気持ちに寄り添い支えていけるようがんばっていきたいと思っています。これからも宜しくお願い致します。

編集後記

きびっこも20号となりました！これもご愛読いただいている皆様のお陰です！
さて、昨年は新型コロナウイルスの蔓延により、人との関わりが問われる年でもあったと思います。オンライン上で会議や帰省、果ては結婚式まで行われる時代になってきています。オンラインでは人のぬくもりを感じることはできないですが、心は繋がれるのではないかと思います。新しい年が希望に満ちたものでありますよう、切に願っています。

（S・K）

無料低額診療事業のご案内

当院は社会福祉法人として、社会福祉法に基づいて「無料又は低額で診療を行う事業」を行っています。これは、非課税世帯に属するなど、収入が一定以下で生活に困っておられる方を対象に、診療費の自己負担額を減額又は免除する制度です。医療ソーシャルワーカーが相談に応じます。遠慮なくお申し出ください。

無料健康相談会

日時　毎月第3水曜日　午前10時～12時
（祝祭日の場合は第2水曜日）

場所　1階応接室

医療相談室

医療ソーシャルワーカーは、退院後の療養や介護のこと、医療や生活に関係する制度の利用についてなど、様々な相談に応じています。お気軽にご相談ください。

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

済生会吉備病院　〒701-1334　岡山市北区高松原古才584-1　Tel.086-287-8655　Fax.086-287-8079　E-mail:saikibi@saiseikaikibi.jp