

No.24  
2023.1  
January

社会福祉法人 恩賜済生会  
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.患者さん、ご家族の心により沿ったチーム医療と良質のサービスを提供します。
- 3.質の高いリハビリテーションを提供し、回復期から在宅生活までの橋渡しを行います。
- 4.他の医療機関・福祉施設と密接な連携を図り地域の医療・福祉の向上に努めます。
- 5.職員相互の信頼に基づく明るく開かれた病院であり続けるために、その健全な経営を行います。

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。

えんげ  
**当院は「嚥下(飲み込み)」の  
支援を行っています！**

CONTENTS

- 02 | 卷頭言  
吉備病院院内認定看護師が誕生し、活動しています。
- 03 | 当院では「嚥下(飲み込み)」の検査ができます！
- 04 | 手足のシビレ
- 05 | 特定保健指導のご案内
- 06 | ワンポイントリハ  
デュアルタスクトレーニングで転倒予防
- 08 | きびっこ通信  
当院に日本糖尿病療養指導士が誕生しました！他
- 09 | 吉備病院近辺ぶらりめぐり  
御茶調進処 ふくちゃ
- 10 | きびっこ通信  
敬老会を開催しました！
- 11 | はくとう病棟でクリスマス会を開催しました！
- 12 | 医療の知識  
X線テレビシステム(X線透視装置)について
- 13 | きびっこNo.23号 読者アンケート結果！  
ご協力ありがとうございました。
- 14 | 新人紹介、編集後記





# 吉備病院院内認定看護師が誕生し、活動しています。

総看護師長／森 真須美

吉備病院は、院内認定看護師制度を令和4年度より開始し、令和4年6月に摂食・嚥下障害看護分野の院内認定看護師が4名誕生しました。



竹岡 美江



森安 久美子



江口 由佳理



関 典子

**摂食・嚥下障害とは、「食べることや飲み込むこと」が、病気や年齢を重ねることで困難になった状態です。**

摂食・嚥下障害看護分野の院内認定看護師とは、吉備病院の言語聴覚士を中心に企画・開催する5日間の摂食・嚥下看護研修会に参加し、チェックリストを用いた食事介助、口腔ケアの実践の演習に合格し、その後の筆記試験にも合格した看護師のことを指します。

院内の活動は、摂食・嚥下についての理解を基に、食事介助や口腔ケアを通して、摂食機能訓練を継続的に看護師が行います。嚥下機能の維持・向上を図ることが大きな目的です。

1期生4名は、医師の指示のもと言語聴覚士が立案した訓練を実施し、週1回の摂食・嚥下支援カンファレンスで、医師、言語聴覚士、管理栄養士、臨床検査技師、薬剤師による摂食嚥下支援チームからの助言をもらいながら、摂食機能療法を実践しています。

看護部としては、継続的な摂食機能療法を実践したいと考え、摂食・嚥下看護研修会を、集合研修から、動画集録した講義を各自リモート室で受講するスタイルへ変更し、12月末には更に病棟看護師12名の院内認定看護師の教育が終了しました。

令和5年1月からは各病棟8名（院内：16名）の院内認定看護師が、摂食機能療法の実践ができます。また、在宅での摂食嚥下障害看護が実践できるように併設している訪問看護ステーションの看護師も受講しています。

今後は、食事介助の時に実施する直接嚥下訓練だけでなく、患者の個別性に合った間接嚥下訓練が出来るように、言語聴覚士と共に院内認定看護師を中心にスキルアップし、「自分で食べる」ことができる支援を行っていきたいと思っています。

当院では、「嚥下（飲み込み）」の検査（入院）ができます（P3に詳細あり）。

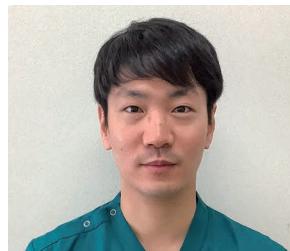
このような症状はありませんか？

- ムセが増えた
- のど 喉によく引っかかる
- 痰が増えた
- 食欲がなくなった



一度外来へお気軽に問い合わせください。

# 当院では えんげ **「嚥下(飲み込み)」** の検査ができます!



言語聴覚士／坂口 和馬

✓ このような症状はありませんか？



## 飲み込みの検査入院・リハビリの流れ

### 医師の診察

- ・言語聴覚士同席のもと、検査(VF<sup>※1</sup>・VE<sup>※2</sup>) 適応か判断
- ・入院日の調整
- ・検査を行う場合は基本的に1泊入院にて実施
- ・検査説明と同意



VEの様子

### 入院

- ・入院当日に検査の実施
- ・検査結果の説明、指導
- ・一泊し、問題なければ退院



飲み込みの状態を確認している様子

### リハビリ

- ・集中的なリハビリの希望があれば、入院リハビリもしくは外来リハビリが可能



干渉波電気刺激装置により喉の感覺神経を中心に入院リハビリで使用することができます

※1 VF (嚥下造影検査)：レントゲン装置を用いて飲み込みの状態を確認します。

※2 VE (嚥下内視鏡検査)：鼻からカメラを入れて飲み込みの状態を確認します。

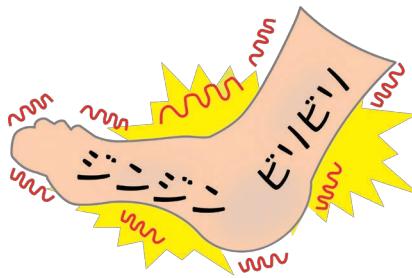
## 検査入院（1泊2日）のおおよその費用

医療費1割負担の場合： 7,040円+別途（食事・部屋代）

※外来受付職員にお気軽にご相談ください。

# 手足のシビレ

脳神経外科／坪井 雅弘



手足のシビレについてお話ししたいと思います。一般に「シビレ」とはどのような状態を云うのでしょうか。1つは、正座して足がシビレてジンジンするような感覚異常で知覚神経障害です。もう1つは筋力低下による運動神経障害です。この2つの状態を云います。

シビレの原因には、中枢神経である脳や脊髄の異常であったり、色々な病態による末梢神経障害だったり、下肢の動脈硬化による血流障害のこともあります。脳の場合は脳血管障害の様に急にシビレが起こることが多いのですが、脳腫瘍では徐々にシビレが進行することが多いようです。今回は、「しびれ外来」でよく診る病態について3つに分けてお話しします。

## ① 変形性脊椎症

けい ぶ せきちゅうかんきょうさくしょう よう ぶ せきちゅうかんきょうさくしょう  
頸部脊柱管狭窄症、腰部脊柱管狭窄症、  
腰椎すべり症などを起こす

加齢により椎間板や脊椎（背骨）の椎体が変形して、無症状の事が多いのですが、時々脊髄や神経を圧迫して手足のシビレを起こすことがあります。

変形性脊椎症による初発症状は、朝起きた時に手足や手指の「こわばり」やシビレを感じますがしばらくすると改善してきます。次第に症状が改善しにくくなつて来たら診察を受けられた方がよいでしょう。



## ② 末梢神経絞扼障害

しゅこんかん ちゅうぶ かん  
手根管症候群、肘部管症候群、  
足根管症候群、胸郭出口症候群など

手足の末梢神経が靭帯や筋膜で出来た狭いトンネルを通る所で圧迫されてシビレを起こすことがあります。

末梢神経絞扼障害によるシビレは手をよく使う方や、毎日長距離を歩いたりジョギングをしている方などによく見られます。手や足を休めてもシビレが軽くならなかったり、夜寝ていて痛みが出るような時は受診された方がよいでしょう。



### ③ 糖尿病や ビタミン欠乏症

高血糖状態やアルコール多飲状態や胃疾患などが長期にわたる時に、高血糖やビタミン欠乏により末梢神経が障害されシビレを起こすことがあります。



血糖値の高い状態が長期間持続していると、高血糖により末梢神経の障害が起こり神経伝達障害をきたし両足の先にジンジンしたシビレや痛みが起こり、次第に両手の先にジンジンが拡がっていきます。これを糖尿病性末梢神経障害と云います。先ず早期に高血糖状態を改善することが必要です。アルコールを毎日沢山飲む人は、アルコールを代謝する為にビタミンB1がたくさん必要になります。食事をあまりしないでお酒ばかり飲んでいるとビタミンB1が不足し、アルコール性末梢神経障害や、ウエルニッケ脳症（意識障害や運動障害など）と云う状態を起こすことがあります。

この様に、手足のシビレはいろんな原因で起こります。シビレが続く時は当院の「シビレ外来」を受診されては如何でしょうか。



脳神経外科／坪井 雅弘

外来担当日：火曜日、木曜日

受付時間：8:00～11:30

手足のシビレ、痛みでお悩みの方は「シビレ・痛み外来」を受診ください。

## 特定保健指導のご案内

特定健診結果の中に「特定保健指導利用券」が同封されていませんか？  
同封されている皆様♪吉備病院は「特定保健指導利用券」が使えます！



特定保健指導は生活習慣を見直し、生活改善に向けて、ご自身に合わせた目標と一緒に考えます。この特定保健指導をきっかけに10kg減量された方もおられます。

ご興味のある方はぜひご連絡ください♪

吉備病院受付 086-287-8655まで。

※費用の負担はありません（無料です）。

※吉備病院が対象にならない場合がありますので、受付にご確認ください。

※有効期限があります。初回は有効期限までにご利用ください。



特定保健指導担当者  
管理栄養士／片岡 瑛子

# デュアルタスクトレーニングで 転倒予防

理学療法士／藤井 祐貴 作業療法士／千田 唯加

## 1. はじめに

転倒は要介護の主たる要因の一つと考えられており、65歳以上の高齢者の3人に1人が、1年間に1回以上転倒するという報告があります。原因としては、筋力の低下や関節可動域、バランス能力の低下などが挙げられますが、最近これら以外の原因としてデュアルタスクというものが注目されています。今回は転倒予防のためデュアルタスク能力を高めるためのトレーニングを何点かご紹介します。

## 2. デュアルタスクとは

二重課題とも言い、2つのことを同時にを行う「ながら作業」のことです。生活の中で言うと、歩きながら話をする、電話をしながらメモを取る、テレビを観ながら料理をする、などがあります。低下の一例として、「歩行中に話しかけられると会話に集中するために足を止めてしまう」といったことが挙げられます。この現象が見られると、転倒リスクが高くなると言われており、一つのことに気を向けて段差などに気づかず転倒してしまうことがあります。若いころに比べて何でもない所で転びそうになったり滑ったりすることが増えていますか?もし筋力や身体機能に大きな問題がないのにつまずく場合、デュアルタスク能力が低下しているかもしれません。デュアルタスクトレーニングで脳を活性化し、転倒を予防しましょう!

## 3. デュアルタスクトレーニング

### 【入れ替え運動】

右手グーを胸に、  
左手パーを前に  
かけ声に合わせて  
グーとパーを入れ替える  
次に右手パーを胸に、  
左手グーを前にして  
同じように行う。



## ポイント!

転倒に十分注意し、なるべく毎日行いましょう。やや難しいと感じる程度が最適です。



## 【ひとりじゃんけん】

じゃんけん、ポイ！ポイ！で、最初のポイで右手を出し、ワンテンポ遅れてわざと負けるように左手を出します。  
次は右手が負けるようにじゃんけんしてみましょう。



## 【ステッピングエクササイズ】

椅子に座るか可能な方は立って、足踏みをしながら単語を思い浮かべます。  
思い浮かべる単語は「野菜の名前」「動物の名前」「魚の名前」などで行ってみましょう。



## 当院に日本糖尿病療養指導士が誕生しました!

理学療法士／藤井 祐貴

令和4年4月より岡山済生会総合病院から済生会吉備病院に移動してきた藤井祐貴です。この度、就職してから目標としていた日本糖尿病療養指導士 (CDEJ : Certified Diabetes Educator of Japan) を取得することができました。岡山県内の済生会が運営している施設では30名以上が取得されていますが、済生会吉備病院では初めての資格保持者となるようです。

日本糖尿病療養指導士 (以下、CDEJ) は、糖尿病治療に最も大切な自己管理を患者さんに指導する医療スタッフです。CDEJは一定の経験を有し試験に合格した看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士に与えられます。医療は日々進歩していくため、CDEJに認定されてからも、日々研鑽を重ね最新の知識、技術を身に着ける必要がある為、5年毎の更新が必要になります。

みなさんは糖尿病に対してどのようなイメージをお持ちですか? 血糖値が高い? 痛くないの? 目が見えなくなる? 足を切らないといけない? いろいろな意見があると思います。糖尿病はインスリンの作用不足による慢性的な高血糖状態が続く病気です。三大合併症として網膜症、腎症、神経障害が起こることで有名です。どんな方がなられるかというと、皆さん誰にでも糖尿病に罹ってしまう可能性があります。しかし、世間で

は生活習慣が悪い人がなる病気だ、不摂生しているのが悪い、自業自得だと責める方もあります。

本当にそうでしょうか? 糖尿病と診断されただけで誹謗中傷や非難を受けた方も多いと思います。残念なことに現代社会では糖尿病と診断されただけで、社会的に様々な不利益を受ける人が多くいます。

私の願いは、糖尿病の持つ負のレッテルから、一人でも多くの糖尿病患者が自身の持っている権利を守ることが出来ればと思っています。そのためには済生会吉備病院スタッフだけではなく、地域の皆様方の協力が必要不可欠です。皆さんの力で一人一人の個性が尊重される素敵な世界にしていくことを心から願っています。



# 2名が心臓リハビリテーション指導士の資格を取得しました!

理学療法士／横田 園実 理学療法士／中川 誠也

この度、理学療法士の横田と中川が心臓リハビリテーション指導士を取得することができました。心臓リハビリは循環器疾患の治療をはじめ、再発予防やQOL向上に貢献することが期待されています。医師や看護師、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士などさまざまな職種が連携し、チーム医療として心臓リハビリに従事するうえで、運動療法だけでなく再発予防に関連する食事療法といった生活習慣指導などの包括的なリハビリは欠かせないものとなっています。また、薬学、栄養学、心理学などさまざまな視点から患者さんに介入できるように知識を身につけ

ていく必要があり、今後も意識して臨床に取り組み精進していきたいと思っています。



理学療法士／中川 誠也

## 吉備病院近辺ぶらりめぐり ~御茶調進処 ふくちゃ~

作業療法士／古崎 勝也

吉備病院から西に290m、最上稻荷の大鳥居から南へ直線で300m程度の位置にある、お洒落な外観のお店『ふくちゃ』です! 主にスイーツ＆タピオカ＆癒しのお茶を販売されています。私のおススメは、沖縄の黒糖蜜をベースに、ふわふわのミルクで仕上げた人気の『タピオカ黒糖ミルク』です! これを家に持ち帰り、映画を観ながらごくっと飲むのが至福の時間です。皆さんも是非立ち寄って、極上



の一杯を召し上がってみてくださいね!  
(※タピオカはしっかり噛んでお召し上がりください。)



御茶調進処 ふくちゃ  
営業時間：13時～17時  
お休み：祝・日・月  
TEL：0120-930-713  
岡山市北区高松原古才  
315-10



◆ ふくちゃのInstagramで、商品の紹介や社長(しゃちょー)の名作セレクションが投稿されていますので是非ご覧ください!



## 敬老会を開催しました!

看護師／水野 那奈子

敬老の日は、「社会に貢献してきた方々を敬愛し、ご長寿を祝う日」とされています。はくとう病棟では令和4年9月14日に、ひと足早い敬老会を開催しました。

最初に簡単な頭の体操と身体のストレッチで身も心もほぐします。その後は「ふるさと」などの歌を歌ってもらい、和やかな空気となりました。

入院中の患者さんの中で、ご長寿さん10名に職員手作りの感謝状をお渡しました。その中の3名には、参加者の皆さん前で表彰し、インタビューをさせてもらいました。患者さんの人生エピソードや、長寿の秘訣をお話していただき、とても盛り上りました。その後は皆でお茶を飲みながら、患者さん同士で家族の話や昔話をされていて、会話に花を咲かせていました。



敬老会を通じて、賞状を受け取った方だけでなく、参加されたみなさんがいい笑顔で過ごすことができ、はくとう病棟にあたたかなひと時が流れました。

会が終わり、患者さんから「みんなで集まって楽しかった」との反響をいただきました。また感謝状を受け取った患者さんの中には、電話でご家族の方に賞状を自慢し、喜んでくれた方もいらっしゃいました。大変なご時世ですが、ささやかながら会を開いて皆で交流できたことをうれしく思います。

## 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 每月第3水曜日 午前10時～12時  
(祝祭日の場合は第2水曜日)



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。

# はくとう病棟でクリスマス会を開催しました!

看護師／河内 美花子

令和4年12月15日(木)はくとう病棟のデイルームでクリスマス会を開催しました!

当院の難波院長、森総看護師長、白神事務長を始め、他職種のスタッフ10名がサンタクロースやトナカイなどクリスマスにちなんだ格好でハンドベルを持って登場し、いつもと雰囲気が違うスタッフに、わあ!と笑顔で歓声や拍手が起きました。

この日の為に、

毎日毎日練習したハンドベルの演奏曲

- ・「We Wish You a Merry Christmas」
- ・「もろびてこぞりて」
- ・「きよしこの夜」
- ・「ジングルベル」



ハンドベルの綺麗な音色に患者さんの中には口ずさみながら楽しめている方もおられました。終了後には難波院長サンタから患者さん一人ずつにプレゼントをお渡しました。うわあ!何かしら?と、その場でプレゼントを開けてしまうほど喜んでくださる患者さんもおられました。プレゼントはマスク



やマグカップやハンカチなどで、皆さんそれぞれに喜んでいただけました。

その後はリハビリスタッフによる、椅子に座ったままできる体操をして会は終了しました。どの患者さんからも笑顔が見られて、参加したスタッフも楽しいひと時となりました。



# X線テレビシステム(X線透視装置)について

診療放射線技師／赤木 千秋

この装置は、連続した放射線出力ができるため胃の検査やその他検査(チューブ挿入時の観察、また飲み込みの検査など)に使用します。

令和4年7月に更新しました。前の装置と比べて良くなつたところをご案内します。



- ① 人体を透過した放射線を検出するのにFPD(=フィルム(過去))を使用し、直接的な操作性と柔軟性のある画像処理をすることで撮影した画像は、**高画質**です。
- ② 最大視野のFPDを使用するため、**広範囲**な撮影ができます。
- ③ パルス透視で3種類のフィルタ(軟線除去フィルタ)をオートで選択し、効果的な**被ばく低減**を実現します。また、線量管理として線量表示機能があります。
- ④ 胃などの検査をするときの乗り降りのステップまでの高さが最小10cmと低く患者さんに**優しいバリアフリーステップ**です。
- ⑤ 一般撮影装置の不具合時のバックアップに使用できる**ワイヤレス機能**が装備されています。
- ⑥ 飲み込みの検査(嚥下造影検査:VF)に対応した装置で患者さんとスタッフに**配慮した検査環境**になりました。

## 当院では

患者さん、医師、言語聴覚士、看護師、診療放射線技師での飲み込みの評価(嚥下造影検査:VF:食べ物飲み物にバリウムをまぜて飲み込む時の様子を画像にします)の検査をしています。新しいこの装置は患者さんと

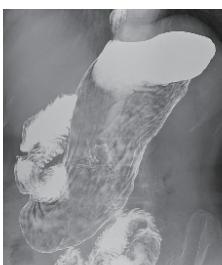


VF検査の様子

管球(X線が出るところ)がはなれていて、圧迫感がなく、前向き撮影も可能になりました。録画装置が新しくなり、のちの評価のためDVDに保存します。また、マイクがオプションでついているため、録画している動画に音声が入り、何を食べているかわかりやすくなりました。



動画の一部



## すこしだけ豆知識

胃がん健診の画像の1枚です。最初に発泡剤を飲んで、しばんでいる胃をふくらませ、バリウムで胃の内部の粘膜の像を画像にしています。胃は、袋状なのでぐるぐる回転してもらうことで胃の内側の粘膜全体をより良くわかりやすく描写します。そのためこの装置の台の上で回転できないと検査は困難になります。(その場合は、胃カメラをご検討ください。)

## 診療放射線技師のひとり言

更新前の装置は、透視画像を見るモニタが奥行きのあるブラウン管だったのが、薄型の液晶モニタに代わり、場所もとらず、良く見えて、良く観察できるようになりました。また、今後法改正で放射線の被ばく管理が必要になった時も低被ばく装置で記録も対応可能なので安心です。

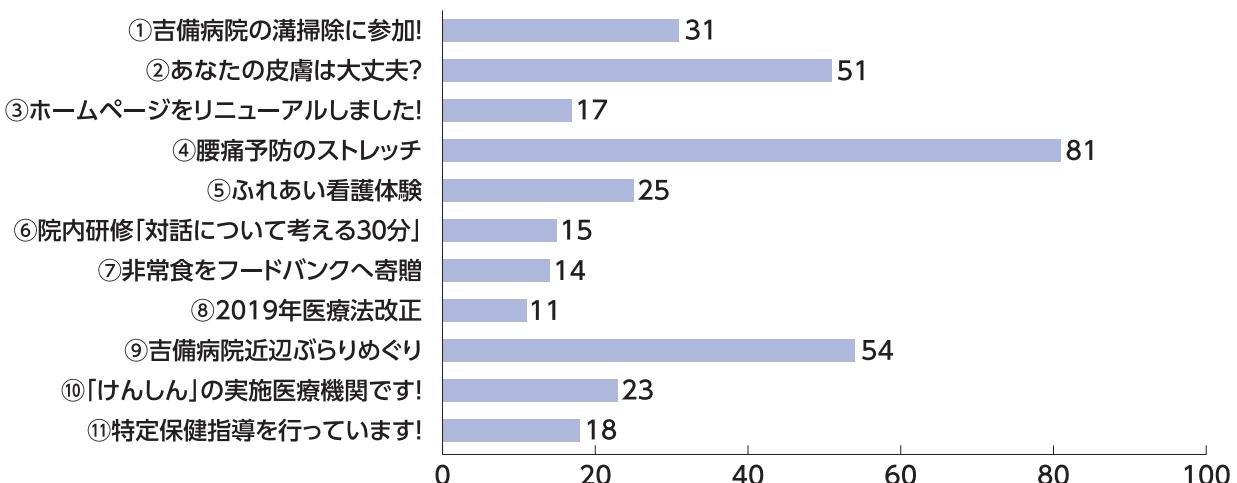
# きびっこNo.23号 読者アンケート結果!

ご協力ありがとうございました。 事務員／山本 朱美

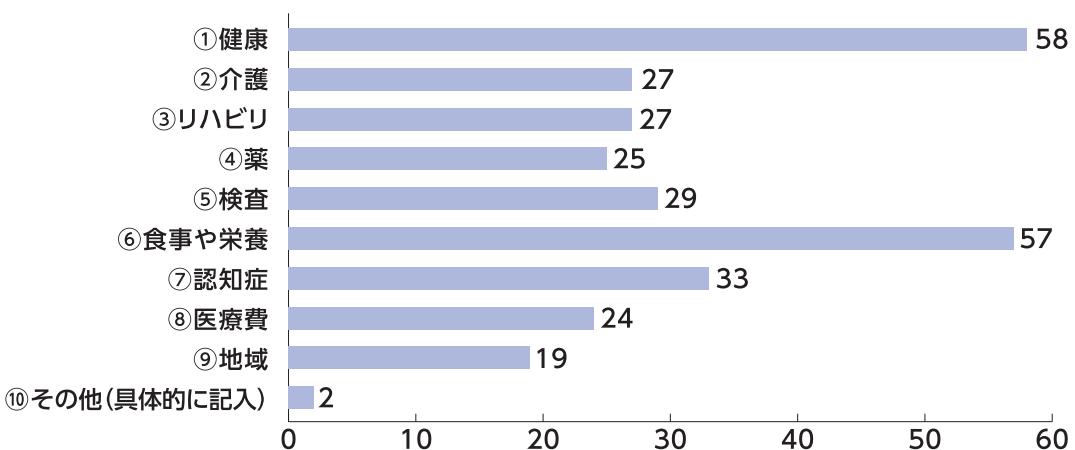
きびっこNo.23号の読者アンケートにご協力いただきありがとうございました！患者様、ご家族様、地域の方々など、105の方にご意見をいただく事ができました。ご意見を参考にさせていただき、これからも皆様に親しまれる広報誌になるよう頑張りますのでよろしくお願いします！



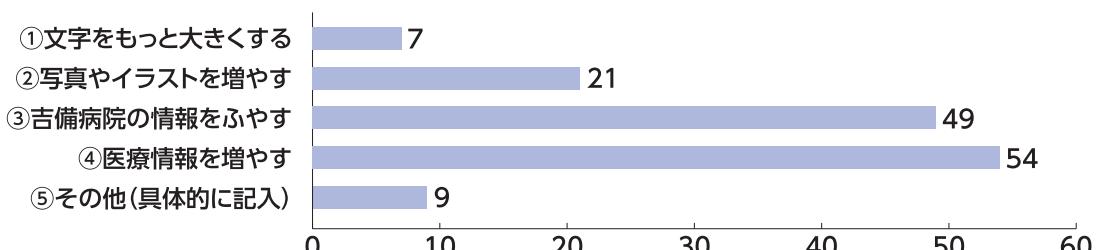
## 問1. 今回の広報誌で、面白い！読んで良かった！興味がある！と思った記事



## 問2. 今後取り上げてほしいテーマ



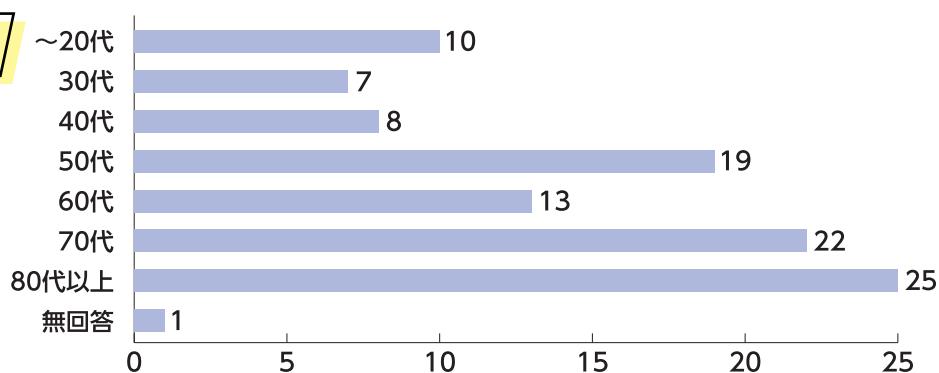
## 問3. 「広報誌きびっこ」で改善すればよいと思うこと



#### 問4. 本誌に対するご意見、ご感想

多くのご意見、ご感想をいただきました。

#### 問5. 回答者様のご年齢



厳選な抽選を行い10名様に  
「A果実トマトイツゼリー」を  
お送りさせていただきました。



#### ●済生会吉備病院／新人紹介



多村  
芽生  
たむら  
めい

職種：理学療法士  
趣味：バレー、ボーリング、  
スポーツ観戦、旅行

11月からリハビリテーション科で  
働かせていただいている。ご迷惑  
おかけすること多々あると思  
いますが、精一杯頑張りますのでご  
指導よろしくお願ひいたします。



松本  
麻未  
まつもと  
あさみ

職種：看護師  
趣味：映画鑑賞、温泉旅行

8月からはくとう病棟で働かせて  
いただいている。不慣れな部分  
もありますが精一杯頑張りますの  
でよろしくお願いします。



加納  
康司  
かのう  
こうじ

職種：理学療法士  
趣味：モトクロス、マラソン

毎日、最上稻荷の大鳥居を見な  
がら出勤できることはすごく嬉  
しいです。少しでも早く、済生会吉  
備病院の力になれるように頑張り  
ますのでよろしくお願ひします。

#### 編集 後記

いつもきびっこをご愛読いただきありがとうございます。

2023年が始まりました。2022年は皆様にとってどのような1年だったでしょうか。

私は、少しづつ日常生活が戻りつつあり、国の旅行支援を利用し旅行をしたり外へご飯を食べに出かける  
機会が増えました。

引き続き新型コロナウイルスとの戦いは続きますが、皆様にとって良い1年になりますようお祈りします。

今年も済生会吉備病院をよろしくお願ひします。（S.S）

