



社会福祉法人 財団法人 済生会 済生会吉備病院

No. **27**
2025 winter

まびっこ KIBIKKO

◎特集

脳卒中について



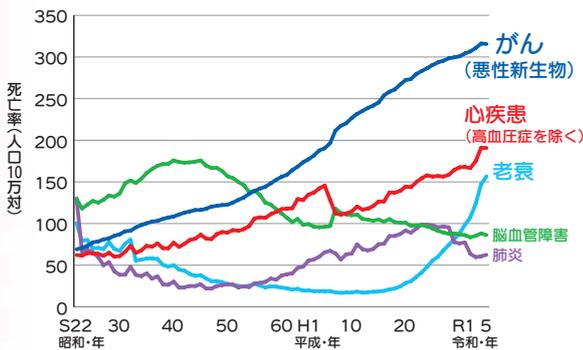
脳卒中について



脳卒中とは

脳卒中は、「卒然として(急に)邪風に中たる」、すなわち急に意識がなくなって手足が動かなくなり倒れてしまうことを意味します。これは脳の血管が詰まったり、破れて出血したりして起こる脳血管障害によるものです。脳血管障害が原因で亡くなる方はがん、心疾患、老衰に次ぐ日本人死亡原因の第4位です。さらに脳血管障害後遺症は重度要介護状態(要介護4・5)になれる方の原因第1位となっています。このように脳卒中は一度起こると体に大きな障害を残す怖い病気ですから、早期発見・早期治療が重要なのです。

主な死因別に見た死亡率(人口10万対)の年次推移



出典:厚生労働省「令和5年(2023年)人口動態統計(概数)」

分類

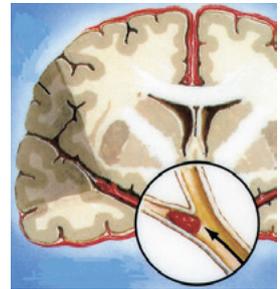
脳血管障害は脳の血管が詰まる脳梗塞と血管が破れる脳出血の2種類に分けられます。

院長
難波洋一郎
なんば よういちろう

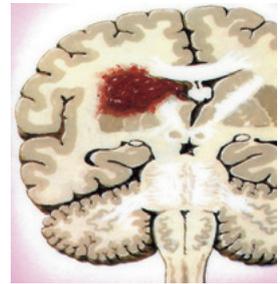
脳神経外科
脳神経外科一般



脳梗塞は脳血管障害の75%を占め、さらにアテローム血栓性脳梗塞、心原性脳塞栓症、ラクナ梗塞、その他の4種類に分けられます。アテローム血栓性脳梗塞、ラクナ梗塞は脳や頸部の血管の動脈硬化性変化によって起こります。心原性脳塞栓症は心房細動などの不整脈により心臓内にできた血栓が脳内の血管を詰まらせて起こるものです。いずれも脳の血管が詰まり血流が悪くなるために半身麻痺などの症状が出てしまう病気です。血流が悪いまま放置すると脳細胞が死んでしまい重い後遺症を残してしまいますが、発症から数時間以内に治療が行えれば症状が軽くなることが期待できます。

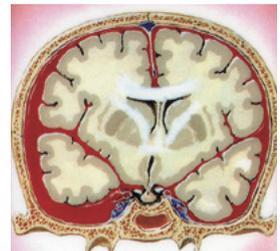


脳梗塞



脳出血

脳出血は脳内出血(高血圧性脳内出血とアミロイド血管症)とくも膜下出血、その他のものに分類されます。脳内出血はいずれも脳の血管が破綻して起こるもので、高血圧性脳内出血は文字どおり高血圧とのかかわりが大きく脳深部に起こりやすいのが特徴です。逆



くも膜下出血

にアミロイド血管症は脳表面に起こりやすく認知症との関連も指摘されています。くも膜下出血は脳血管にできる脳動脈瘤が破裂して起こる病気で、脳血管障害の中で最も死亡率が高い(約3割が死亡)ことでも有名です。

症 状

脳血管障害の早期治療のためには症状の早期発見が必要です。AHA(アメリカ脳卒中協会)が提唱する3つの代表的な症状と時間を組み合わせた「FAST」を覚えておきましょう。

- F (Face)** :顔のゆがみ
- A (Arm)** :片腕に力が入らない
- S (Speech)** :呂律が回らない
ことばが出てこない
- T (Time)** :発症時刻を確認してすぐ救急車を呼ぶ

治 療

脳梗塞の場合は、血栓を溶かす強力な薬を点滴する血栓溶解療法や血管内にカテーテルという細い管を入れて血栓を取り除く血栓回収術が行われることがあります。いずれも発症後早期に行われるもので、特に血栓回収術は発症後3~4時間以内に行われなければならないと言われています。

脳出血の場合は出血量が少なければ血圧を下げる薬や脳のむくみを取る薬を用いて治療します。出血量が多い場合や意識が悪い場合には血腫除去(開頭術や内視鏡下手術)を行うことがあります。

また、発症後早期からリハビリテーションを行うことにより後遺症を軽減することができます。理学療法(主に立つ・歩くといった大きな動き)、作業療法(手先・指先の動き)、言語療法(言葉、食事の訓練)があり、身体機能の回復や後遺症に応じた生活方法の獲得を図ります。

予 防

高血圧、糖尿病、肥満などが増えており、この30年間で脳血管障害は世界中で70%増加しています。しかしながらその80%は予防が可能と言われています。AHAは脳血管障害を予防するための健康的な生活をエッセンシャル8として推奨しています。

- ▼ 食事の改善
- ▼ 運動不足の解消
- ▼ 体重の適正な管理
- ▼ コレステロールを下げる
- ▼ 血圧値を下げる
- ▼ 血糖値を下げる
- ▼ 睡眠の質の向上
- ▼ 禁煙

このように生活習慣を改善することが脳血管障害予防の近道です。今からでも遅くありません。早速始めてみませんか。





「立つ」だけで 脳卒中は予防できる!?

理学療法士 南村 恭博

脳卒中を予防する運動

脳卒中の予防には、運動が重要であることはよく知られています。特に、有酸素運動は非常に効果的で、心肺機能、筋力、基礎代謝の向上や脂肪燃焼などさまざまな効果が期待できます。

毎日のウォーキング

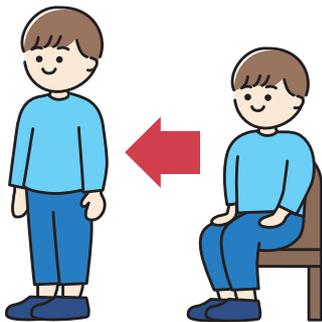
有酸素運動には、ウォーキングや水泳、自転車、エアロビクスなどさまざまですが、まずは1日30分、できる人は60分、8,000~10,000歩を目安に歩きましょう。息がはずむ程度の少し速いスピードで、腕を大きく振りながらウォーキングすると効果的です。

…とはいえ
毎日ウォーキング
なんてできない!
そんな方には



座る時間を 「立つ時間」に変えるだけ!

1時間を立つ時間に置き換えると27kcal、これを30日間続けると810kcalのエネルギーを消費します。これはジョギング16km分の消費カロリーに相当します。2020年に発表された研究結果では、立つ時間が2時間増えると内臓脂肪の面積が減少することが判明しています。



なぜ“立つ”ことが体にいいのか?

人間は重力に抗って生きている動物です。そして、人間には姿勢を保つための抗重力筋というものが存在します。抗重力筋は全身に存在しますが、特に下半身の筋肉は全身の70%を占めているといわれています。“立つ”ことで下半身の筋肉が活性化し、代謝向上に貢献することで筋力アップに加え、脂肪燃焼に作用することが分かっています。

座ったままの生活が 引き起こす健康リスク

座ったまま過ごす時間が増えると…

- エネルギー消費量が減少し、エネルギー代謝が悪くなる。
 - 体脂肪を燃焼させるホルモンが不活性になる。
 - インスリンの効きが悪くなる「インスリン抵抗性」が起こり、血糖値が上昇しやすくなる。
 - 血管の内皮機能が低下し、交感神経のはたらき上がり、血圧が上昇しやすくなる。
 - 脚の筋肉が衰え、肥満になりやすくなる。
- これらが相乗的に作用し、エネルギー代謝がますます悪くなる。

“立つ”の効果をさらに上げるには?

足裏を5分ほどマッサージして血流を良くすることや、つま先立ちを10回程度することで代謝が上がり、より高い効果が期待できます。



ぜひ試してみてください!



管理栄養士 大山 益枝

減塩をして 脳卒中の予防につなげよう!

みなさんは食塩を1日にどれくらい摂っているか気にしていますか? 食塩を摂りすぎると、体内の水分量が増え、血液量が増加します。その結果、血管への圧力が高まり、血圧が上昇します。血圧が高くなると、動脈硬化が進み、「脳卒中」や「心臓病」のリスクが高くなります。

ポイント! 減塩のくふう

減塩調味料やだしを効かせる、香辛料・香味野菜を使用するなどさまざまな方法があります。今回は食塩を減らしても“うまみ”が増す「牛乳」を使った『乳和食』をご紹介します。ぜひお試しください♪



たっぷり野菜と豚肉のミルク煮

少なめの味噌でもミルクのコクでまろやかなおいしさ

材料 [2人分]

豚肉薄切り(一口大)	100g
キャベツ(3cm)	1/6玉
玉ねぎ(一口大)	1/2個
人参(小さめの乱切り)	1/2本
しめじ(小房に分ける)	1/2株
細ねぎ(小口切り)	1本
だし汁	200ml
牛乳	150ml
味噌	大さじ1

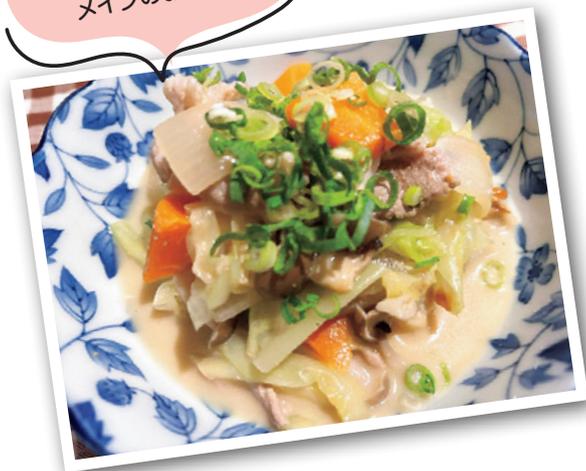
栄養情報(1人分)

エネルギー	: 245kcal
たんぱく質	: 14.6g
脂質	: 13.3g
炭水化物	: 17.8g
食塩相当量	: 1.2g

作り方

- 鍋にだし汁を沸かし、人参を入れて中火で1~2分加熱し、豚肉を加えて煮る。
- 玉ねぎ、キャベツ、しめじを加えて入れ、蓋をして弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ②に牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、味噌を加える。
- 器に盛り付け、細ねぎをのせる。

たっぷり野菜で
ボリュームアップ!
メインのおかず



じゃがいもとピーマンのミルクきんぴら

ミルクと七味唐辛子の風味でいつもと違うきんぴらに

材料 [2人分]

じゃがいも(太めの千切り)	1個
ピーマン(太めの千切り)	1個
牛乳	100ml
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ2
七味唐辛子	お好みで

①

栄養情報(1人分)

エネルギー	: 140kcal
たんぱく質	: 3.4g
脂質	: 6.1g
炭水化物	: 18.2g
食塩相当量	: 0.5g

作り方

- フライパンにごま油を入れじゃがいもを炒める。
- ①とピーマンを加えて炒め、汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- 器に盛り付け七味唐辛子をふる。

定番のごぼうや
人参でも
おいしいです



リハビリセンター



広報 KPRA 池田

吉備病院にはリハビリスタッフが34名在籍しています。本日はリハビリセンター No.1のイケメン田貝さん(理学療法士)の1日を紹介します! 田貝さんはリハビリセンターの主査を努めており、その仕事ぶりは定評があります。

リハビリスタッフの1日 田貝さん編

8:30 朝礼

おはようございます
朝礼を始めます



12:00 お昼ご飯

今日のご飯も
美味しそうだな~



8:45 ミーティング

患者さんの笑顔の
ために頑張るぞ



13:00 午後のリハビリ

足のストレッチ
筋力トレーニング



9:00~ リハビリ開始

装具を使用した
歩行練習



16:30 カルテ入力

リハビリ記録を
まとめます



17:30 帰宅

今日も一日
お疲れ様でした!



多職種と連携



リハビリスタッフは患者さんのリハビリのみならず、退院前の自宅訪問や多職種間でのカンファレンスなど、多くの方と協働しています。

質問してみました!

Q:メンバーを教えてください。

A:入退院支援センターの部屋(1階)には、看護師2名と医療ソーシャルワーカー2名がいます。メンバーには、多職種のスタッフも含まれます。



Q:入退院支援センター・地域医療連携室の仕事を教えてください。

A:安心して入院医療が受けられ、退院後も早期に住み慣れた地域で療養生活を継続できるように、入退院支援に積極的に取り組んでいます!

- ① 入院相談として入退院支援看護師が、急性期病院や開業医からの転院相談を受け、転院調整をしています。ケアマネジャーからのレスパイト入院相談は、医療ソーシャルワーカーが対応をしています。
- ② 退院相談として、医療ソーシャルワーカーと病棟の看護師をはじめ多職種のスタッフで入院患者さんの支援をしています。
- ③ 外来からの予定入院の方は、入院時支援として、外来の看護師がご自宅での生活状況等を伺い、入院後の生活の説明をしています。
- ④ 病床利用については、毎日病棟看護師と外来看護師が情報共有をして当日入院する方の受け入れができるように対応しています。
- ⑤ 地域の介護保険関係者等との連



入退院支援センター
小松原医師より

医療介護関連機関の皆さまと密接な連携を図り、当院を利用される地域住民の方々の受診や入退院が滞りなく進むようスタッフ一同が心を込めて取り組んでいます。

携を目的として、3~4か月に1回地域連携カンファレンスを実施しています。院内の職員が講師となり、リクエストがあったテーマで医療・看護リハビリ等の分野の講義を通して、顔が見える関係づくりをしています。



Q:吉備病院の **推し!** は何ですか?

A:当院はリハビリ病院であり、透析ができることが強みです。リハビリをしてご自宅や地域での生活に戻れるように多職種のスタッフで支援をしています。そのために入院受け入れをスムーズにできるよう医療機関等に訪問し連携をとっています。

Q:患者さんの最善の入退院の調整に日々、力を注いでいる皆さんの癒しを教えてください。

A:休日にはおいしいものを食べに行ったり、ライブに行ったり、かわいいペット(犬)と戯れたりして癒されています。





令和6年度 岡山市公衆衛生功労者 表彰を受賞

当院の上田貴美子さんは臨床工学技士として、約30年にわたり岡山済生会総合病院と済生会吉備病院で勤務し、地域医療の発展に貢献されました。

岡山市公衆衛生功労者表彰を受賞して

臨床工学技士 主査 上田 貴美子

この度、一般社団法人岡山県臨床工学技士会の推薦で、このような名誉ある賞をいただくことができ大変嬉しく思います。これも、仲間を支えられての受賞と感謝しております。

臨床工学技士は医療機器のスペシャリストとして、高度化・複雑化する医療機器の保守・管理を徹底し、使用のみならず使用者へ指導するなど、安全で安心した医療の提供に努めています。そのための知識や技術を研鑽する場を模索し、臨床工学技士の発展に貢献できたことは大変光栄なことです。今後も地域医療の向上に取り組んでまいります。



認定医療機器管理臨床工学技士を 取得しました

臨床工学技士 主査 上田 貴美子



この資格は、医療機器の安全運用・保守管理の普及と啓発を目的とされたものです。資格取得に向け学び直しができたことは有意義でした。今後も自己研鑽を続け、質の高い医療の提供

に努めたいと思います。

心臓リハビリテーション指導士を 取得しました

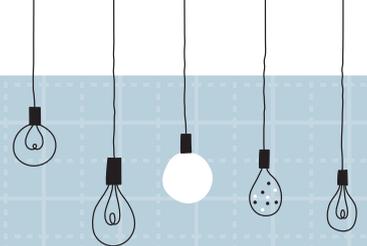
理学療法士 石井 咲良



この度、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。当院では現在5名の理学療法士が取得し、医師や看護師、薬剤師、管理栄養士などと連携しながら介入を行って

います。今後も早期回復や再発予防のサポートが行えるよう取り組んでいきたいと思ひます。

きびPhoto



職員が写真を投稿するコーナー「きびフォト」です。
毎号テーマを決めて、素敵な写真を掲載します。

テーマ

わたしのおすすめ

 K・E



宮古島に旅行へ行った際にホテルから撮った写真です。おすすめの宮古ブルーです♪

#宮古ブルー

 N・K



フォアグラのアイスクリーム コースの一品

#フォアグラ #アイス #コースの一品
#気まぐれのアイス

 M・N



これはサンリオの「アイシナモロール」のぬいぐるみです…旅行先で写真を撮る「ぬい活」、オススメです!

#ぬい活 #サンリオ #ご自愛

 K・Y



私イチオシのスナック菓子です♡ いつもポツ
ブコンと一緒に食べています!

#スナック菓子 #ワサビーフ
#毎日食べても飽きないおいしさ

 S・H



病院の近くのワングレインさんのランチ
ボリューム満点でオススメですよ! モーニング
もワンコイン♪

#おすすめランチ #ボリューム満点 #ランチ

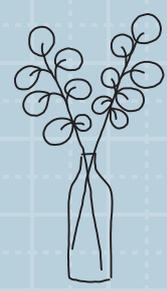
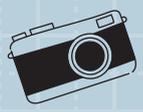
 H・K



総社にあるナンバーカリーのカツサンドで
す。イートインスペースもあるのでドライブ
がたどうぞ。

#総社 #パン屋さん #カツサンド

Cheese! /





業務課 難波 美紀
 栄養科 片岡 瑛子



出張出前講座 「こころとからだの健康づくり」で講義!!

7月30日、吉備・陵南いきいき21推進委員会の皆様を中心となって

定期的に行われている健康講座に、当院の看護師・理学療法士・管理栄養士を派遣しました。『元気に楽しく暮らそう!～食べて、動いて、笑って～』をテーマに食事の塩分指導や運動指導などを取り入れ講義をさせていただきました。終始和やかな雰囲気、参加後のアンケートでは「分かりやすい説明でも勉強になった」「生活を見直すきっかけになった」などたくさんコメントをいただきました。

地域の方々の健康に対する積極的な姿勢にとっても感動し、これからも地域の健康増進に吉備病院が関与していくことが必要だと感じました。



はれのひデンタルクリニックの 中山先生&歯科衛生士さんをお招きして「健口教室」を開催!

8月23日、当院で「健口教室」を開催し、近隣の方や入院患者さんなど18名の方が参加されました。歯周病は糖尿病や心疾患など全身の疾患と関連しています。また、口腔機能低下により低栄養のリスクが高まると言われています。中山先生からは口の健康がいかに重要であるか、歯科衛生士さんからは歯ブラシの使い方や口腔中を清潔に保つポイントなどのお話がありました。最後に参加者からたくさんの質問があり、「口のことを聞いて良かった」と充実した時間でした。

※中山先生に当院の入院患者さんの歯科訪問診療を行っていただいています。歯科診療や義歯の調整、口腔内のケアなどをされています。



～無料低額診療事業のご案内～

当院は社会福祉法人の病院です。社会福祉法に基づき医療費のお支払いに困っている方を対象に、医療費の自己負担を減免する「無料または低額診療事業」を行っています。医療ソーシャルワーカーが相談をお受けしていますので、遠慮なくお申し出ください。



相談窓口 ※相談は無料です **月～金 8:30～17:00** 1F総合案内または医療福祉課まで

坂本直子さんと一緒に走ろう!

ランニング教室開催「夢を追いかけることの大切さ」



坂本直子さん

9月23日に庄内小学校区内でひなたキッズスクールを運営しているSteer shipとランニング教室を開催しました。講師にはアテネオリンピックマラソン代表の坂本直子さんをお招きしました。代表の林さんの地域振興への熱い心を感じ、一緒にイベントを行うことになりました。講演会は病院の受付エントランスでいつもと違った雰囲気の中で行い、坂本さんは「夢をもつことは自分を強くする」というアドバイスや、自分自身の体験談を話してくれました。その後は高松城址へ移動し、坂本さんの助言をもらいながら参加者みんなで城址を駆け回りました。



2024年9月23日(月) @ 済生会吉備病院

元オリンピック代表と走り! 1日ランニング教室 主催 ひなたキッズスクール

講演会 夢を追いかけることの大切さ

マラソン 42.195km 岡山県出身 1994年アテネオリンピックマラソン代表 2004年アテネオリンピック日本代表 元オリンピック選手 坂本直子さん

「カッコー!! 10歳で、夢守衛はては...」

「今、自分 START」

「ゴール 夢、目標」

「迷路、迷ったとき、どうする?」

「ゴール、目標」

「迷ったときの 矢印が目標」

なぜマラソンを始めた?

マラソンが大好き!! カッコー!! 走るの好き!!

部活練習がてら、結果で頑張る!!

先輩がホントに、村に出た!!

練習はとてつもない、目標に向かって頑張る!!

外に重たい、手が付く、子ど、空気が、気持ちいい!!

楽しい!!

夢をもつことは自分で強くすること

1 自分の好きなこと

2 カッコー!! (考える)

3 頑張る? どうすればいい?

継続させること

(努力) 苦しさ (練習) 食べる 休む

夢には正解がない!!

努力を怠る、苦さを乗り越える

まずは、あなたのこと、あーがれと見つけてもらいたいです!!

会場からの質問タイム!

Q. 子どもの試合前に緊張する、どうな風にすればいいでしょうか?

何のために頑張るかを考える

自分は夢、目標、だから頑張る

試合は結果だけ、練習は努力を続ける

Q. 走っているとき何を考えますか?

呼吸、相手の現状把握

呼吸、相手の現状把握

呼吸、相手の現状把握

Q. 坂本さんにマラソンの意味は?

顧客、応援、女性、道徳、責任、自分、天気

Q. 身体が故障したときはどうですか?

自分の身体の状態を知り、できることを考えて身体をつかう

左が故障、右が故障

ランニング教室

秋の高松城址

はやく走るポイント3つ!!

1 姿勢を直す

2 腕をふる

3 足を動かす

10km以上のマラソンを練習に、体で覚えた!!

ポイントを終えて

楽しんで走ることを心がけて!!

坂本直子

高松市立高松南小学校 北浦 葉緒



ランチ 居酒屋 Bar TamariBa(たまりば)

ケアスタッフ 大村 照美

国道180号線沿い、吉備病院のすぐ近くにある「定食屋」さんです。
店内はカウンター席、テーブル、小上がり席があります。ランチメニューは家庭的なおかずと品数でバランスのとれた日替わり定食をはじめ、600円(税込)~という良心価格で食事ができます。そして、ご飯のおかわり無料がなんとも嬉しいサービス!

ランチタイム中、店内は常ににぎわっていました。お昼はテイクアウトもでき、こちらもメニューが豊富です。ぜひ一度、足を運んでみてください。



ササミフライのみぞれがけ



電話番号 / 086-236-6710
営業時間 / 11:00~14:00
17:00~22:00

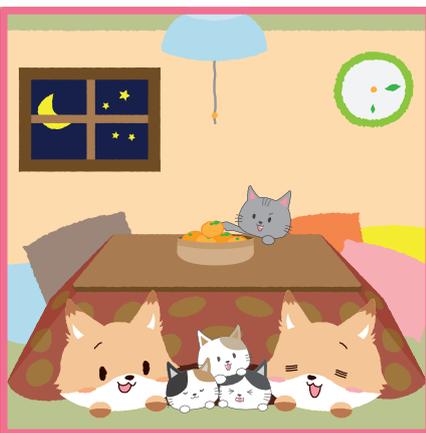
住所 / 岡山市北区高松原古才592-5
定休日 / 木曜日
Instagram @tamariba_r180



脳のトレーニングにチャレンジ!
楽しく認知症を
予防しましょう!
答えはホームページに
掲載します。



ちがいは5箇所あります



編集 後記

「きびっこ」27号はいかがでしたか?患者さんから表紙をみて、「これかわい
いから読んでみよう」という言葉を聞き、つい嬉しくなって「ぜひ読んでね~」
と押し売り気味におすすめています。読んでいただいた方の中には、知って
いるスタッフの写真を見つけた方や吉備病院の知らなかった一面を知って
くださった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。これからも皆様に親しんで
いただける広報誌になるように頑張りたいと思っています。次号もぜひ手に取っ
て読んでください。また、Facebookも投稿を増やしていきますのでチェッ
クしてみてください。よろしくお願ひします。(H・C)



ホームページ



Facebook