

全仁会グループ 倉敷平成病院 広報誌

全仁会ニュース

2010
盛夏号
No.69

限りない QUALITY OF LIFE を求めて

医療法人全仁会 倉敷市老松町4丁目3-38 倉敷平成病院内 全仁会ニュース編集部 発行責任者／高尾 武男



表紙：「熱帯魚」倉敷老健ご入所 あきりさみ えこ 秋久美江子さまのリハビリ作品

- 健康特集 **脳卒中まひの整形外科手術治療について** …… 2
- 院内案内 **骨塩定量装置を更新しました** …………… 3
- 日本脳ドック学会認定施設になりました** …… 3

- 健やか体操 ～家庭でできるストレッチ～〈4〉
- 介護のポイント〈5〉
- 総合美容センター
- 「正しいスキンケア」ワンポイントアドバイス〈6〉
- ヘルシーレシピ〈7〉
- ドリームガーデンだより〈7〉



日本医療機能評価機構

当院は2009年5月
日本医療機能評価機構
の認定を受けました

平成22年の
のぞみの会は

11月7日(日)

倉敷平成病院
リハビリセンター
にて



脳卒中まひの整形外科手術治療について



整形外科部長 渋谷 啓 医師

脳卒中とは脳の血管が破れたり(脳出血)詰まったり(脳梗塞)する病気の総称です。国内にはおよそ200万人の患者がいます。読売巨人軍長島茂雄氏やサッカー元日本代表監督イビチャ・オシム氏など私たちに身近な有名人もこの病気と闘っています。この病気が何よりも怖いのはたとえ急性期治療で一命を取り留めたとしても、体のまひなどの後遺症が残ってしまうことです。最近は発症直後の早期からリハビリを行うのが主流となっており、一定の効果をあげています。急性期から回復期、維持期へと適切にリハビリを継続していくことで発症前の生活にかなり近づけるようになる方もいます。しかし、現実的にはまひの改善はだいたい半年から1年で頭打ちとなることが多いようです。

なぜ、まひの改善は思ったように進んでくれないのでしょうか?その答えのひとつに「痙縮」(けいしゅく)があります。「痙縮」とは障害を受けた脳の動きが悪くなって、脊髄の動きが活発になり、その結果強い緊張状態となることです。

痙縮が強まると、手足がこわばったり、つっぱったりして思い通りに動いてくれなくなります。痙縮は患者本人の歩行や日常生活動作の妨げとなるばかりでなく、周囲の介助者にも負担を強いるものです。また、痛みを誘発し、その痛みの程度は強く、痛み止めの薬を飲んでもなかなか良くなりません。

このたび倉敷平成病院整形外科では整形外科手術で脳卒中のまひを改善させる取り組みを始めました。「整形外科的選択的痙性コントロール手術」と呼ばれるものです。考え方の本質は、痙性の強い、過剰に緊張している筋腱を弱め柔らかくして、緊張の下に押さえつけられている体を支持する筋を活性化させるというものです。具体的には手足のこわばりやつっぱりが弱まり、関節が動きやすくなります。また、痙縮によってもたらされた関節の変形や拘縮がとれ、機能があがります。また痙縮そのものからくる痛みも楽になります。

それでは、当院で治療した具体例をみてみましょう。



63歳女性、脳出血後2年の方です。右片まひで特に足のさがりと内向き変形がひどく、足の裏がまっすぐ地面につかないために体を支えることができず、立つことも歩くこともできなくなっていました(写真①)。術後は足の変形がとれ、足の裏全体が地面につくようになり、足が痛くなくなったので、歩行器を使って長い距離を歩けるようになっていました(写真②)。



68歳男性、脳出血後1年の左片まひの方です。上肢・下肢ともに緊張が著しく、すでに関節が固まってしまっており手足は動かない状態です。痙縮からくる痛みのため夜眠ることもままならない状態でした(写真③)。まずは上肢(肩、肘、前腕、手)から緊張を弛める手術を行いました。もともとのまひの程度が強いため、自由に動くようにはなりません、肩や肘や手は柔らかくある程度伸びるようになりました。痙縮からくる痛みは半分以下に抑えられ、痛み止めを使いながらも日々の生活を快適に過ごせるようになっていました(写真④)。



3例目は60歳男性、脳出血後5年の右片まひの方です。術前の歩き方をみてみますと右脚全体を引きずって分回すようにして歩いていました。また緊張のため足の指が曲がり、指の背側にかいたことができているのがわかります(写真⑤⑥)。

術後は足がまっすぐ出るようになり、分回しが目立たなくなっています。また足の指は伸びて、たこは治ってしまいました(写真⑦⑧)。

このように今まであきらめてしまっていたまひにも、まだまだ改善の余地は残されています。希望を失わずに少しでも良くなる可能性をいっしょに見いだしていきませんか。

骨塩定量装置を更新しました



平成22年5月より倉敷平成病院の骨塩定量装置がHOLOGIC社製Discoveryに更新されました。この装置は世界で市販されている中で最も多くのシェアを占めているモデルとなっています。

この装置は骨密度を測定する検査に用いられ、骨粗鬆症による骨折リスクを正確に把握できます。従来の装置と比較して測定値の誤差が格段に少なく、正確な骨密度を得ることができます。また、患者さまにお渡しする検査結果も視覚的に分かりやすくなり、文字も大きくなったためご高齢の方にも読みやすくなっています。

当院では腰椎と大腿骨頸部の二箇所を検査しますが、従来の装置では検査時間は約15分かかっていました。その間患者さまに動かないようにしていただく必要があり、負担を強いてきました。さらにデータの解析を含めると1件あたり約25分かかっていました。新しい装置では、ひとつの部位あたり30秒ほどで画像データの収集が可能となり、患者さまの負担が軽減されています。検査・解析を含め約15分に短縮され、検査結果は院内LANで送られるため、待ち時間の短縮にも繋がっています。

今回導入した骨塩定量装置により、より正確で詳細な検査結果で骨粗鬆症の早期発見と早期治療を行い、骨の健康と骨折予防につながると期待されます。検査時間もわずかですので、骨粗鬆症が心配な方は気軽に検査を受けられてはいかがでしょうか。

日本脳ドック学会認定施設になりました

「脳ドック134施設を学会認定 統一基準で評価」、6月16日付朝日新聞の見出しです。この施設認定に平成脳ドックセンターが認められましたのでご報告致します。

「質の保証」という意味から創設された施設認定制度。第一回目の認定施設が先日山形で開催された脳ドック学会学術総会で報告され、会場内に当院の名前が張り出されました。

脳ドック学会施設認定委員会によると「ガイドラインに沿った標準的な検査が可能な医療機関を初めて認定した。統一基準で施設を評価することで、病気の見落としや、必要のない予防手術による後遺症を防ぐことなどが狙い。全国で約600以上の施設が脳ドックを実施しているが、申請条件が整っていないため門前払いをした施設を除いた204施設に対し審査を実施、134施設を認定した。」と発表。県内では当院を含めて3施設が認定、県西部では当院のみの認定でした。

当センターで脳ドックを希望される受診者はセンター創設から12年間で約6,000名でしたが、一昨年は980名、昨年は1,150名と年々増加傾向にあります。これは、脳ドック担当の鈴木健二名誉院長の方針である「きめ細かい診断、より丁寧な結果説明」の実践と当院放射線科のMRの高度な撮像技術によるところが大きいと考えます（実際のMR画像も審査基準にあります）。

今後とも「日本脳ドック学会認定施設」に恥じぬよう、スタッフ一同健診業務にあたる所存です。



テーマ あの頃とは違う。体の変化

- 特に、寝起きに腰痛や肩こり、背中のコリ、手足のしびれが気になる
- 立ったまま、床の物を拾いづらい
- 首など「ポキッ」と音を鳴らすとスッカリする感じがある
- 立ちっぱなしや座りっぱなしがしんどい
- つまづく
- 膝が「ガクッ」となる時がある
- 昔より身長が低くなった、立った姿勢がなんだか老けた感じがする
- 全身的に体がだるく、疲れがとれない
- いつの間にかズボンや上着がよれてねじれている
- 片方の肩の上着が落ちやすい
- 和式便器での姿勢がづらい

などなど

気になる項目はありましたか？
ひとりひとり症状とその原因は異なります。

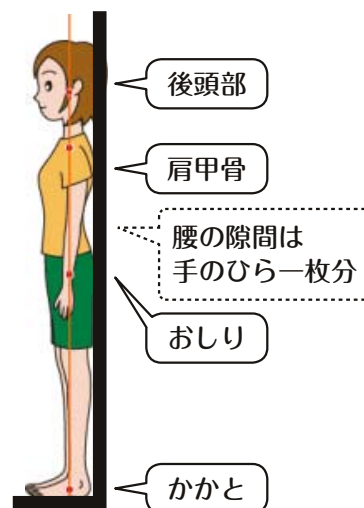
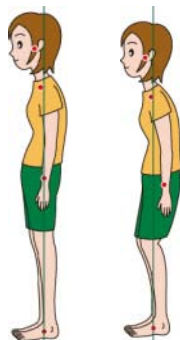
まずは今の自分の体、姿勢の特徴を知ろう！

①壁に背中をあてて立ちます。
「かかと」・「おしり」・「左右肩甲骨」・「後頭部」は付いていますか？

②深呼吸して楽にします。
そのまま楽に保持できれば、あの頃のまま！

しかし…

- ✓ おしりをつけると背中が離れる
- ✓ 背中をつけるとおしりが離れる
- ✓ かかとが壁につかない
- ✓ 全体的につかない
- ✓ 左右どちらかに傾いている、ねじれている
- ✓ 腰の隙間がありすぎ
- ✓ おなかが出る



自分の体の特徴を知り、一年後どう変化しているのか確認してみましょう。

●脳について

いわゆる脳（大脳皮質）は、前頭葉・頭頂葉・側頭葉・後頭葉の4つに大きく分けられます。さらに一時領野や連合野と呼ばれる領域が全部で52あり、それぞれに働きを持っています。

認知症はこの大脳皮質の病変によっておこり、どの部位で病変がおこったかで現れてくる症状が異なります。

●こんな症状はありませんか？

- 怒りっぽい…
- 判断力や理解力が悪い…
- 反社会的な行動をとる…
- 言葉がうまくでない、意思疎通が難しい…

前頭葉や側頭葉の病変がすすむと、こういった症状が現れてくる場合があります。

- 服の着脱がうまくできなくなった…
- 慣れたはずのものが使えなくなった…
- 食事がうまくとれない
- 椅子や便座などにうまく座れない…

頭頂葉の病変がすすむと、こういった症状が現れてくる場合があります。

- うまく視線や注意を向けられない…



後頭葉の病変がすすむと、こういった症状が現れてくる場合があります。

●大切にしたいこと

こういった行動に対して、変えようとしたり理解を求めたりすればするほど、お互いの混乱を招きます。介護者が可能な限りゆったりとした気持ちでいること、何もできないとせず、できることを探したり工夫をすることが大切です。それが「尊厳のある生活」につながるのではないかと日々考えています。

●次回のお話 「認知症になるとどうなる？」

平成22年度 倉敷老健 家族支援会 開催のお知らせ

年間テーマは昨年度に引き続き
「認知症の周辺症状と具体的対応」。
今年度はより具体的に倉敷老健施設
内での対応についてお話しします。

	開催日時	テーマ
第6回	9月18日(土)	認知症の排泄場面における援助方法
第7回	12月18日(土)	認知症の入浴場面における援助方法
第8回	3月19日(土)	認知症のレクリエーションにおける援助方法

- プログラム／10:00～10:30 認知症勉強会
10:30～10:35 健康体操
10:35～11:00 個別相談・懇談
- 場所／倉敷老健 新館4階 研修室 ● 参加費／無料
- お問い合わせ先／倉敷老健 1階事務所 〒710-0826 倉敷市老松町4-3-38
- TEL／086-427-1111 (倉敷平成病院) 内線／7602 担当／井上

医療技術で美と健康を追求 倉敷平成病院 総合美容センター

美容外科 ^{はなやまひろみ} 華山博美 先生からの
「正しいスキンケア」ワンポイントアドバイス

倉敷平成病院 総合美容センターは、おかげさまで今年、6周年を迎えることができました。
「正しいスキンケア」でお肌を磨き、夏の日差しに負けない「美肌」を手に入れましょう。



美肌の条件

もしも願いが叶うなら…貴方はどんな肌を手に入れたいですか？

「光輝くハリとツヤ」「シミのない透明感のある肌」「毛穴やニキビ、小じわ等、アラが目立たない肌」etc…
人によってその願いも様々です。そこで、日常生活の中で美肌力を高める秘訣をいくつか紹介していきましょう。

Point
1

保湿を心がける

水分補給はスキンケアの基本ですが、それ以前に大切なことは保湿の役割を担うバリア機能を保つことです。その為、洗顔は肌の汚れを落とす程度に留め、人肌程度のぬるま湯でやさしく洗うように心がけましょう。そのうえで、基礎化粧品潤い成分でキメを整え、肌に水分を留めておく成分を補うことがポイントです。当院のホームケアプログラムには、保水力に優れたBGを含有したVCローション、最新型ビタミンC「アプレシエ」高濃度配合のAPPS-E美容液をとり揃えています。

Point
2

ターンオーバーを促進させる

肌細胞は約28日で生まれ変わりますが、年齢を重ねるごとに代謝（ターンオーバー）は低下し、60歳になると約60日かかるといわれています。このターンオーバーの低下が、くすみやシミの原因となるため、古くなった角質を取り去るお手入れが大切です。代表成分としてAHA（フルーツ酸）が挙げられ、当院ではグリコール酸を含有した拭き取りタイプのGローションを毎日のお手入れとしておすすめしている他、ダイヤモンドの粒子を素材とした器械でお肌を磨き上げるダイヤモンドトーンも人気です。

Point
3

抗酸化対策

細胞を老化させる最大の要因は、細胞の酸化です。紫外線、ストレス、喫煙、運動不足、食生活の乱れ等…これらは全て酸化の原因ですが、努力次第で防ぐことができることばかりです。特に肌細胞を老化させる最大の敵である、紫外線対策は徹底して行いましょう。

また抗酸化物質を効率よく取り入れるようにし、スキンケア成分にはビタミンC誘導体やビタミンEを含有するものがオススメです。当院では、“ホームケアプログラム”の使用に加え、ビタミン剤の内服（VC、VE）やイオン導入をご準備しています。

以上、日々のケアをしっかりと行う事で、お肌は徐々に変化していきます。「美は一日にして成らず」。毎日続けることが大切です！でも、“できてしまったシミ、深く刻まれたシワ等をなんとかしたいわ”とお考えの方には『レーザー』『光治療』など、最適の方法がございます。是非、美容センターまでお問い合わせ下さい。



医療法人 全仁会 倉敷平成病院

総合美容センター

予約優先

い り い り ま る く

☎ 0120-1616-09

診療時間/9:00~19:00 ※木曜日は17:00まで

休診日/日曜日・祝日

JR倉敷駅から徒歩約15分

無料駐車場完備

美容外科/くしみ・しわ・たるみ・ニキビ・脱毛・二重・ワキガ・脂肪吸引・豊胸術・フェイスリフト など 形成外科/婦人科/乳腺外科/育毛外来

〒710-0826 倉敷市老松町4-3-38

ブログ「美容センター通信」更新中！

総合美容センター

検索

詳しくはホームページ、お電話にてお気軽にお問い合わせください。



生活習慣病予防のための

ヘルシーレシピ

倉敷平成病院 管理栄養士 小野 詠子



おくらチーズ巻き

5本(約50g)/15kcal、たんぱく質/1.1g、カロテン/335μg
ビタミンC/6mg、食物繊維/2.5g



■作り方

- ①おくらは塩をふってすり合わせ、うぶ毛をとってさっとゆでる。
- ②油抜きした油揚げをひらいて、スライスチーズ、しそ、マヨネーズを一筋、おくらと置き、くるくると固めにまいて、はしを爪楊枝でとめる。
- ③フライパンに油をひき、まわりがかりっとするまで焼く。
- ④半分に切って盛り付け、醤油をたらっとかけて「いただきます」。

日本のネバネバ野菜代表「おくら」

おくらは黄色の美しい花を咲かせ、上に向けて実をつけます。原産国である暑いアフリカで水分が蒸発しないようネバネバにすることで水分を保持していました。納豆、山芋とともに「三ねり」とも言われ、ビタミンB1を多く含み夏バテ予防に効果的。このネバネバにはペクチン、ガラクトマン、アラバンなどが含まれ整腸作用があります。ゆですぎずに調理するのがコツです。

■材料 4人分

- おくら …………… 8本
- 油揚げ…………… 大きさにより2～3枚
- スライスチーズ… 4枚
- しそ…………… 4枚
- マヨネーズ …… 適量
- しょうゆ………… 適量



ドリームガーデンだより

“祝” デイサービスセンター ドリーム 開所 ～地域に根ざした介護サービスの実践を～

デイサービスドリーム管理者 介護副主任 坂本 晋也

本年6月1日、ケアハウスドリームガーデン倉敷内にデイサービスが誕生致しました。社会福祉法人として、地域に根差したデイサービスの運営と現在ケアハウスへご入居の皆様のQOLの向上等、様々な期待が課せられています。



開所式ではケアハウスの運営懇談員の方を含め、約30名の方にご出席を頂きました。(医)全仁会を代表して、山部省三事務長にご挨拶を頂きました。また、くす玉割では楽しいハプニングもあり、なごやかな雰囲気の中、本通所が決まった方々に手作りの感謝状授与式を行いました。皆様、自然と笑みがこぼれました。その後プログラムに入り、創作活動を行いました。

午後より、第一回拡大歌声広場を行いました。ピアノ・キーボード・ギターの生演奏で、「青い山脈」

「二人は若い」など皆様の心に残る昭和歌謡を歌い、盛大に会を行う事ができました。

現在のところ、定員15名と小さなデイサービスですが、八軒屋の地に根着き、皆様に心地よい空間とケアを提供し、キラキラと輝いていただける、そんなデイサービスになるように日々研鑽していきたくと思います。

今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



Table with columns for time slots (午前, 午後), treatment types (診療), and medical specialties (診療科目). It lists various departments like Internal Medicine, Neurology, and Surgery with corresponding staff names.

◎新患の受付は受付時間の30分前までです。◎第1・3火 14時～16時で阿部康二先生(岡大神経内科教授)が診療しています(予約制)。◎当院は麻酔科医(和田聡医師)が常勤です。

倉敷生活習慣病センター【倉敷平成病院 2階】 ☎086-427-0120

Table for 倉敷生活習慣病センター showing treatment times (8:00-12:30) and staff (青山 雅).

総合美容センター【倉敷平成病院 1階】 ☎086-427-1616

Table for 総合美容センター showing treatment times (8:30-18:30) and staff (太田 郁子, 華山 博美).

◎美容・形成外科で14時～16時30分は予約のレーザー・手術となります。◎木曜日は17時までの診療です。◎AGA育毛外来をしております(吉岡保センター長)。

第20回 看護セミナー

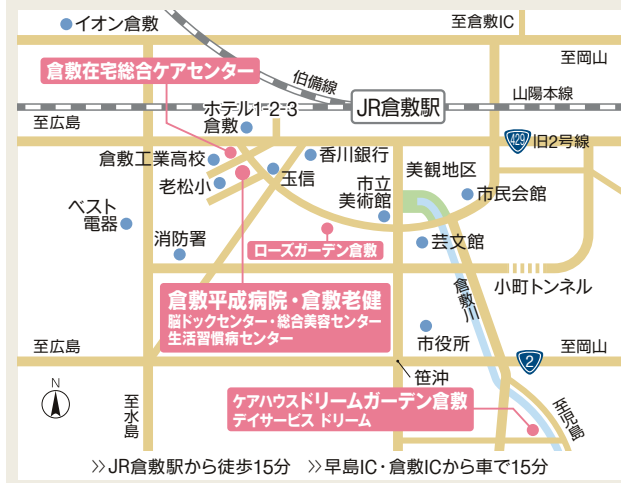
Poster for the 20th Nursing Seminar on August 7th, featuring topics on home care and nursing observation.

第21回 倉敷ジュニア フィルハーモニー オーケストラ演奏会

Poster for the 21st Junior Philharmonic Orchestra Concert on August 12th, featuring conductor Ryoji Matsumoto.

院内コンサート開催

Text describing the monthly hospital concert series, including dates from August to November.



Large advertisement for the hospital and its various centers, including contact information and a list of services.