

だより

●●東名古屋病院

第76号

2019年7月発行

理念

私たちは、医の倫理を守り、患者さんの気持ちを尊重し、より質の高い医療を提供します。

基本方針

- ① 患者さんへの医療内容の説明と患者さんの同意を医療の基本とします。
- ② 地域に密着し、心の触れ合いを大切にした医療を提供します。
- ③ 常に自己研鑽に励み、医療人としての専門的知識・技術の習得に努め、皆様に信頼される安全で最新の医療を提供します。
- ④ 健全な経営を維持して療養環境の整備に努め、安心して快適に療養できる病院を目指します。



表紙の花「ノウゼンカズラ」

CONTENTS

巻頭言 / 医療の進歩

地域医療連携室だより / 介護保険申請と
居宅介護サービスについて

病気とのつきあい方 / しっかり食べて健康長寿

トピックス / 花壇プロジェクト

『看護の日』のイベントを開催しました

高齢者のためのレシピ / 冷や汁



『看護の日』イベント



花壇プロジェクト



独立行政法人 国立病院機構
東名古屋病院
NATIONAL HOSPITAL ORGANIZATION
HIGASHI NAGOYA NATIONAL HOSPITAL



〒465-8620

名古屋市名東区梅森坂5-101

TEL 052-801-1151 FAX 052-801-1160

ホームページ <https://higashinagoya.hosp.go.jp/>

医療の進歩

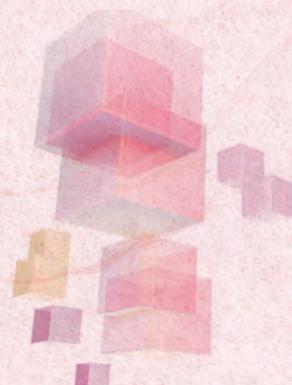


副院長 小川 賢二

今までにない新しい抗がん剤が開発されがんは治る病気になった、とか、遺伝学の進歩により遺伝子治療が可能になったので難病が治る、というようなセンセーショナルな話をテレビ・新聞・ネットなどでよく見かけませんか。もちろんよく読んでみると、すべてのがんに効くわけではないし、薬剤の副作用がなくなったということでもない、遺伝子治療に関しても、ヒトに対する有効性や副作用を調べるために、これからいくつもの臨床試験が必要であることが分かります。少し現実離れし、究極の夢の医療は何かと考えますと、よくSF映画などで見られる、患者さんがカプセルの中に横たわり数分間治療光線を浴びると苦痛もなく病気が治ってしまう、というシーンが思い出されます。このような治療が開発されれば、それはもちろん病気で苦しむ患者さんたちにとってベストな医療と言えます。本当に残念ですが、今すぐそのような治療法が開発される可能性はないと思います。

最近、ある研究者・企業グループが、全く新しい薬剤投与方法を開発し、今後この方法で各種薬剤、各種疾患に対する臨床試験を行う予定である、ということを知りました。LNC (Lipid Nano-Crystal) プラットフォームテクノロジーという技術を用いると、どんな薬剤(飲み薬だけでなく注射薬も)でも経口投与が可能、投与に伴う副作用がない、病変部に直接薬剤が到達する、など患者さんや医療者にとっては願ってもない技術です。現状では注射でしか投与できない重要な薬剤がすごく沢山あります。注射する必要がなくなるだけでもどれほど楽になるでしょうか。投与する医療者にとっても血管確保に苦勞することがなくなります。次に投与に伴う副作用がない!!、患者さんにとって副作用を心配する必要がなくなれば、とても安心して治療が受けられるでしょう。日常の診療において、薬剤の副作用を回避しながら病気の治療をおこなうことは大変重要です。有効性を保てる範囲内での薬剤量調整や、同じ効果を望める別の薬剤への変更など、医師や薬剤師の腕が試されまた苦勞する場面でもあります。この技術が本当であれば、医療にとって革命的であるとさえ思われます。病変部に薬剤が直接到達すると言う点は、治療に必要な薬剤量が微量で済む、あるいは逆に高濃度にして一気にがん細胞を叩くこともできます。以前からよく言われていたミサイル療法の高精度版ということでしょうか。この薬剤投与方法は患者さんや医療者にとって夢のような医療技術ですが、決してSFの世界ではなく、今まさに研究が進行中の技術です。ごく近い将来実用化され、一般の医療で使われるようになることを心から願っています。

医療の進歩は、医療を受ける患者さんにとって有効であることはもちろん、やさしい方法であることも同じくらい重要であると思います。患者さんが苦痛のない有効な治療を受け治療すれば、それは医療者にとっての最高の喜びであると思います。東名古屋病院もこのような医療の進歩に少しでもお役に立てれば幸いです。



地域医療連携室だより

介護保険申請と 居宅介護サービスについて



医療社会事業専門員 富永 真也

このたび4月1日より医療社会事業専門員(医療ソーシャルワーカー)として入職いたしました富永と申します。私が加わりまして医療社会事業専門員は5人体制となりました。日々勉強させていただきながら皆様のお役に立てるよう精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

さて「介護保険制度」について皆様どの程度ご存知でしょうか。新聞やテレビ等で目や耳にすることは多くても、どういう制度なのか、実際利用するにあたってどういう手続きをしたらいいかわからないという方も多いのではないのでしょうか。

介護保険制度は加入者が保険料を出し合い、介護が必要となったら認定を受けて介護サービスを受けるという制度で、高齢者の介護を社会全体で支えることを目的として平成12年からスタートしました。

サービス利用にあたってはまず申請をいただくことが必要になります。保険者(市町村)の窓口にて介護認定の申請の手続きをします。申請が受け付けられたら、認定調査員が申請者の居所に訪問して心身の状況や生活状況等の項目について聞き取り調査を行います。あわせて申請者の疾病や負傷の状況について医学的な意見を求めるため主治医に主治医意見書を作成してもらいます。これらをもとにまず一次判定としてコンピュータにより判定が行われます。さらに二次判定として保健・医療・福祉分野の学識経験者により構成される介護認定審査会にて一次判定結果、主治医意見書等に基づき審査が行われます。こうした審査を経て要介護(要支援含む)が認定される仕組みとなっています。この審査には時間がかかる場合がありますので、サービス利用をお考

えの方は早めに申請をされることをおすすめしています。

介護保険のサービスは主に施設サービスと居宅サービスにわかれます。介護保険については財源問題があり、法改正ごとに施設から居宅へとシフトしていく体制がとられていますので、今回は自宅で生活される場合の居宅サービスについて少しご紹介させていただきます。

居宅サービスは、居宅サービス計画書(ケアプラン)をもとに提供されるサービスです。ヘルパーが来て身体介護や生活援助を行う訪問介護、日帰りで通い食事やレクリエーションといったサービスが受けられる通所介護や、リハビリも実施していただける通所リハビリなどがあります。通所サービスは利用者本人が家族以外の方との交流の機会ができると同時に、家族にとっても仕事や家事等の時間ができるというメリットがあります。また、ご家族様の介護疲れや所用による外出時に対応できるショートステイというサービスもあります。自宅での介護は、とかくご家族様が相談できる相手がない、毎日の介護に追われて自分の時間がとれない、という悩みをお聞きすることがよくあります。ご家族様にも息抜きの時間をとっていただくようなサービスもありますので、ご家族様だけで悩んだり抱え込んだりせず、担当のケアマネジャーさん等に相談していただければと存じます。

介護保険の申請や、サービス利用についてのご相談、ご質問がありましたら、地域医療連携室までお立ち寄りください。



しっかり食べて健康長寿



歯科・口腔外科医長 奥村 秀則

高齢期になり心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。フレイルは、健康と要介護状態の中間の状態で、要介護になる危険性が高まるだけでなく、健康長寿を達成できる割合も低くなってしまいます。フレイルは、身体の衰えだけでなく、心や社会性の衰えも含まれます。特に、人とのつながりが少なくなったり、食事を一人でとるようになっていたりして社会性が低下すると、フレイルから要介護状態に進む負の連鎖のきっかけになると言われています。

そして、「むせる」「滑舌が悪い」「歯の数が少ない」「あごの力が弱い」「柔らかいものばかり食べる」「口が乾く」といったお口のささいな衰えが、全身のフレイルにつながる事が分かってきました。こうしたお口のささいな衰えのことを「オーラルフレイル」と呼びます。例えば、噛む機能が低下すると、どうしても柔らかいものを食べる事が多くなりがちです。歯の数が19本以下の人は、20本以上ある人に比べて、ごはんやパンなどの穀類やお菓子などの糖質の摂取が多く、野菜や魚介類、肉類などのタンパク質の摂取が不足することが報告されています。タンパク質の摂取が少なくなると、筋肉の減少や全身のフレイルにつながります。また、オーラルフレイルに該当する人は、そうでない人に比べると、要介護のなる危険性が2.4倍、死亡リスクが2.1倍も高いという報告もあります。



ここで、オーラルフレイルをチェックしてみましょう。

| 質問項目 | はい | いいえ |
|-------------------------|----|-----|
| 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった | 2 | |
| お茶や汁物でむせることがある | 2 | |
| 義歯を使用している | 2 | |
| 口の渴きが気になる | 1 | |
| 半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった | 1 | |
| さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める | | 1 |
| 1日に2回以上は歯を磨く | | 1 |
| 1年に1回以上は歯科医院を受診している | | 1 |

合計の点数が3点以上の人は、オーラルフレイルの危険性があります。4点以上だとオーラルフレイルの危険性が高いです。

オーラルフレイルは、頑張れば改善することができます。例えば、お口を10秒間大きく開き、10秒間休憩します。これを5回で1セットとして、1日2セット行うと、食べる機能の強化になります。毎日の生活の中でも、噛みごたえのある食品を献立に入れたり、バランスの良い食事をとったり、おしゃべりやカラオケなどで口や舌を使うこともオーラルフレイル対策になります。また、今回お話したようなささいなお口の衰えを感じたら、早めに歯科でご相談ください。

「しっかり噛んで、しっかり食べる」ことは生きる原点です。ささいなお口の衰えが全身に大きな影響を及ぼすことを知って、普段の生活の中で楽しくオーラルフレイル対策を続けていただきたいと思います。

東名古屋病院では、毎年開催している「東名セミナー」を、今年は「しっかり食べて健康長寿」と題して、10月5日に開催予定です。ぜひ、お越しください。

国立病院機構 東名古屋病院 ぬくもりサポート館中庭での取り組み 花壇プロジェクト

診療情報管理士 稲垣 甲典



当院には、平成25年12月に新病棟が開棟され、その中庭に4つの花壇が設けられました。新病棟は「大切な人生のひとときをあたたかい気持ちでサポートしたい」という想いから「ぬくもりサポート館」と名付けられました。

そんなあたたかいネーミングにふさわしい取り組みとして、職員有志にて花壇の整備を行う「花壇プロジェクト」を立ち上げました。

花壇整備の様子



整備された4つの花壇
(ぬくもりサポート館 春)



花言葉の
ネームプレート



活動としては、年間を通して季節ごとに数回、有志が各自でスコップや鍬を持参して花壇整備を行い、当番制を敷いて水やりや除草作業を行いました。

投書箱の要望で休憩用のベンチを設置したり、花言葉の入ったネームプレートをリハビリ療法士と患者さんで作成して花壇に飾ってもらったりもしました。

花の植替え
(春)



中庭の散歩



花の植替え
(初春)



リハビリ中



患者さん

電気士

リハビリ療法士

ケースワーカー

医師



今では花を眺めながらリハビリをされる患者さんの姿や、面会されたご家族と談笑している姿も見られるようになりました。園芸作業を手伝ってくれる患者さんなど活気と笑顔があふれるとてもあたたかい場所となりました。

今後も更なるサービス向上に繋がるよう継続した取り組みを実践していきたいと思っております。

国立病院総合医学会の発表



『看護の日』のイベントを開催しました

西4階病棟看護師長 大久保 直樹

令和元年5月10日金曜日、アイモール三好店にて、『看護の心をみんなに』をテーマに、『看護の日』のイベントを開催しました。

看護の日とは、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生にちなみ、国際看護協会が5月12日を『国際看護の日』と定め、日本各地・全世界で様々なイベントが行われています。

今回のイベント内容は、健康測定コーナーでは、血圧測定、血管年齢測定、骨密度測定、体組成率測定を実施しました。実際に参加してくださった方は、「いつもは、もっと血圧低いんですよ。」「(血管年齢が)思ってたより若くて良かった。」などと、色々な測定結果にドキドキワクワクされていました。

また、健康相談コーナーでは、栄養相談、介護食体験、もの忘れチェックを行いました。健康測定コーナーの結果をもとに、栄養士から食事指導や生活に活かせるアドバイスなど、真剣に相談されている姿が見られていました。介護食体験では、「自分が介護するときがいい。」「もっと早く知りたかった。」などの感想を頂きました。

今回のイベントには、115名の方々が来場して下さり、来場者アンケートでは、「買い物ついでに健康チェックができて良かった。」「現在、病気療養中で参考になりました。」「今後も続けてください。こういう機会がないと健康管理しない。」などの貴重なご意見・感想を頂き、今後のイベントに活かしていきたいと思っております。

最後に、今回ご来場頂きました皆様およびアイモール三好店の関係者の皆様に職員一同、心より感謝申し上げます。



お知らせ / 患者さん・ご家族の皆様へ

セミナー

外来ミニ講座 年間予定

毎年、当院職員によるミニ講座を実施しております。今年度の予定を計画いたしましたのでお知らせいたします。ミニ講座は30分で、無料となっております。是非ご参加ください。また、内容、日時の変更などありましたらお知らせいたします。



[場所] 外来待合室(薬局前)

[時間] 11時～11時30分

| 日時 | 内容 | 講師 |
|-----------|-----------------|---------------------|
| 7月18日(木) | サルコペニアと栄養 | 杉田管理栄養士 |
| 8月15日(木) | 骨を強くする食事 | 杉田管理栄養士 |
| 9月19日(木) | フレイルと運動 | 浅野副理学療法士長 |
| 10月17日(木) | 家の中の危険な箇所と予防体操 | 井出副作業療法士長 |
| 11月21日(木) | (仮)骨粗鬆症について | 未定(看護師またはメディカルスタッフ) |
| 12月19日(木) | 正月の食事について | 大庭管理栄養士 |
| 1月16日(木) | 誤嚥性肺炎予防のための発声練習 | 豊島言語聴覚士長 |
| 2月20日(木) | 健康食品の良し悪しについて | 大庭管理栄養士 |

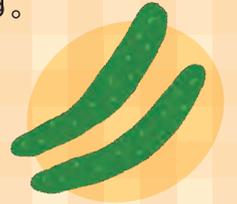
高齢者のための

レシピ



高齢者は若年者と比較して食欲が減退しやすいと言われています。原因としては筋肉量の減少に由来する活動の低下、味覚や嗅覚など感覚機能の低下、消化機能低下による下痢や便秘、認知症など様々です。これからの暑い時期には涼しげな料理で摂取量、栄養量ともに確保していきたいですね。

今回紹介するのは、鎌倉時代からあったという説も残る冷や汁です。農林水産省の農山漁村の郷土料理百選の宮崎県の料理にも選ばれています。冷たい汁を冷ましたご飯にかけることで食欲の落ちる夏場でも食べやすいメニューです。薬味を使うことで彩り、匂い、刺激のある味からも食欲増進に期待できます。また、魚や肉などタンパク源を具材に用いるのもいいですね。地域によっては焼き魚のほぐし身を入れたりするそうです。野菜を多く用いれば食物繊維アップが目指せます。様々な具材から必要な栄養が摂取できますね。



レシピ 1

これからの季節にさっぱりおいしい

冷や汁

具をたくさんにしてしっかり栄養補給しましょう。今回はきゅうり、なす、オクラなど夏野菜をメインに材料としました。タンパク質源のササミを入れることで上手に摂ることができます。ツナ缶や白身のお刺身を入れるのも良いですね。ご飯の代わりにそうめんを利用しても美味しいです。減塩を心がけているかたは塩もみせず、茹で野菜を使いましょう。



材料(一人分)

主食

- ご飯 150g

汁

- 出し汁(顆粒だしでも可) 200ml
- 味噌 大さじ1
- すりごま 大さじ1

具材

- きゅうり 中1/2本
- 茄子 中1/3本
- 鶏ササミ缶詰 80g 1/2缶
- オクラ 1/2本
- ミニトマト 1個
- 貝割れ大根 適量
- 塩(きゅうり、なす塩もみ用) 適量

作り方

- ① ご飯と出し汁を冷ましておく。(水と顆粒だしでOK)
- ② きゅうり、なす、オクラは薄切りに、トマトは半分に切っておく。
- ③ きゅうり、なすは塩でもんで、塩は洗い流す。
- ④ 出し汁に味噌を溶く。
- ⑤ ご飯とすりごま、きゅうり、なす、ササミを汁に入れ、その他の具材を上には飾り付けて完成。

Point!

生姜やみょうが、わさびなど薬味を好みに付けてると、おいしさアップです!

栄養量(一人分)

| エネルギー | タンパク質 | 食物繊維 |
|---------|-------|------|
| 388kcal | 18.8g | 4.4g |

上記内容の他、栄養相談も承りますので、いつでもご相談ください。

外来案内

診療受付時間／午前8時30分～午前11時まで(緊急の場合はこの限りではありません)

診療開始時間／午前9時～

休診日／土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始(12月29日～1月3日)

初診時の特別料金／他の医療機関等からの紹介ではなく、直接当院に来院された患者さまは、初診にかかる費用として、2,160円(税込)をいただいております。ご了承ください。
ただし、緊急その他やむを得ない事情により他の医療機関からの紹介によらず来院された場合にあってはこの限りではありません。

外来診察担当医表(令和元年7月1日現在)

再来診は全科予約制となります。

| 診療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------|------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 呼吸器内科 | 初診 佐野 将宏 | 垂水 修 | 林 悠太 | 山田 憲隆／中川 拓 (第1・3週) (第2・4・5週) | 八木 光昭 |
| | 垂水 修 | | 佐野 将宏 | 八木 光昭 | 林 悠太 |
| | 中川 拓 | 山田 憲隆 | 中川 拓／小川 賢二 (第1・3週) (第2・4・5週) | 小川 賢二 | |
| 呼吸器感染症専門外来 | | 小川 賢二 (第1・3週 13:30～15:30) | | | |
| 循環器内科 | 森 悠 | 野田 浩範 | 滝川 智信 | 野田 浩範 | |
| 脳神経内科 | 初診 犬飼 晃 | 横川 ゆき／佐藤 実咲 (第1・3・5週) (第2・4週) | 神原 聡子／片山 泰司 (第1・3・5週) (第2・4週) | 饗場 郁子 | 齋藤由扶子／橋本 里奈 (第1・3・5週) (第2・4週) |
| | 饗場 郁子 | 片山 泰司 | 犬飼 晃 | 齋藤由扶子 | 神原 聡子 |
| | 横川 ゆき | | 佐藤 実咲 | 橋本 里奈 | |
| 消化器内科 | 横井 美咲 | 高橋 宏尚 | 高橋 宏尚／小林 慶子 (交代制) | 小林 慶子 | 高橋 宏尚／小林 慶子 (交代制) |
| 呼吸器外科 | | | 山田 勝雄 | | |
| 外科・消化器外科 | 越川 克己 | 加藤 俊之／野浪 敏明 | 越川 克己 | 永田 博／加藤 俊之 | 渡邊 正範 |
| 肛門外来 | 越川 克己 | 加藤 俊之 | 越川 克己 | 加藤 俊之 | 渡邊 正範 |
| 乳腺外科 | 林 幸枝 | 遠藤登喜子 | 小川 弘俊 (午後のみ) | | 遠藤登喜子／高橋 優子 |
| 乳腺・内分泌外科 | | | | 今井 常夫 | |
| 整形外科 | 金子真理子／原田 敦 | 原田 敦 | 祖父江康司 | 金子真理子 | |
| リウマチ科 | | | 祖父江康司 | | |
| 脳神経外科 | | | | | 竹内 裕喜 |
| 泌尿器科 | 岡村 菊夫 | | 青田 泰博／岡村 菊夫 (午前) (13:30～15:30 ※1) | | 岡村 菊夫 |
| 精神科 | | | | | 小林 健一 |
| 総合内科 | | 梅村久美子 (第2・4週 9:30～) | | 内海 眞 | |
| 血液・腫瘍内科 | 清水 一之 | 神谷 悦功 | 清水 一之 | 小椋美知則／神谷 悦功 (交代制) | 朴 智栄 |
| 禁煙外来 | | (予約制) (13:30～14:30) | | | |
| 内分泌内科 | | | | | 深見亜也子 |
| 小児科(予約制) | 濱口 典子 | 濱口 典子 | 濱口 典子 | 濱口 典子 | 濱口 典子 |
| 皮膚科 | 加藤 愛 | 加藤 愛 | 加藤 愛 | 田中 伸 (第4週 12:45～14:45) | 加藤 愛 |
| 歯科口腔外科 | 奥村 秀則 | 奥村 秀則 | 奥村 秀則 | 奥村 秀則 | 奥村 秀則 |
| ドック | 外来人間ドック (予約制) | | | | |
| 耳鼻いんこう科 | | 伊藤 陽子 | 伊藤 陽子 | 伊藤 陽子 | |
| 補聴器外来 | | (予約制) (第1・3週 14:00～15:30) | | (予約制) (第1・3週 14:00～15:30) | |

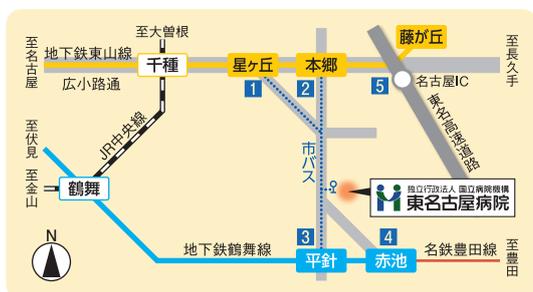
※1:女性泌尿器科外来

●時間外・休日の救急診療については、お電話にてご相談ください。(052-801-1151) ●セカンドオピニオン外来(予約制)を行っていますのでご利用ください。

●月～金曜午後に一般健診を行っています。(健診受付は14:00～15:00です。)

●火・金曜午後に海外渡航用ワクチン接種もっています。事前にお電話をいただき、日程を調整いたします。

病院へのアクセス



1 地下鉄東山線 星ヶ丘駅からお越しの場合

- 市バス③番のりば 東名古屋病院行きまたは梅森荘行き約15～25分…東名古屋病院にて下車
- 星ヶ丘よりタクシーにて約15分

2 地下鉄東山線 本郷駅からお越しの場合

- 市バス①番のりば 地下鉄平針駅行き20～30分…東名古屋病院にて下車

3 地下鉄鶴舞線 平針駅からお越しの場合

- 市バス①番のりば 本郷行き約10分…東名古屋病院にて下車

- タクシーにて約8分

4 名鉄豊田線・地下鉄鶴舞線 赤池駅からお越しの場合

- タクシーにて約8分

5 東名高速道路 名古屋ICより車で約20分