

Akiho

2024年 夏

vol. 62



特集

今日から始める介護予防

ご自由におとりください。

岸田首相 日本海総合病院来訪



5月19日、岸田首相が日本海総合病院を訪れ、医療Maas

(マース)とマイナ保険証利用促進の取り組み状況を視察し、当機構が推進している医療DX（デジタルトランス・フォーメーション）の現場をご覧いただきました。このあと、地域医療連携推進法人日本海ヘルスケアネットや電子処方箋等の取り組みについて意見交換が行われ、大変貴重な機会となりました。

医療 Maas（写真1・2）

5月16日から運用を開始した医療Maasの車両をご覧いただきました。

看護師が医療機器を搭載した専用車両で患者さんの家へ出向き、医師がオンライン診療を行う遠隔診療についてご説明させていただきました。

マイナンバーカード

受付専用機（写真3）

マイナ保険証を活用して、受付業務を省人化・効率化に取り

組む現場を確認していただきました。

岸田首相は、今年12月のマイナ保険証への移行に向けて、「万全の準備を進めていく」と話され、「マイナ保険証は、医療DXを進めるための基盤となる。よりよい医療を実現するために必要なものであり、全ての方が安心して保険診療を受けられる環境整備を進めていきたい」とお話しされました。

地域医療連携推進法人 日本海ヘルスケアネット等 意見交換（写真4・5）

地域医療連携推進法人日本海ヘルスケアネットの取り組みや地域における課題、庄内地域の医療DX等をご説明させていただきました。

岸田首相から、医療提供体制について人口減少や高齢化が加速する中、地域の医療機関、介護施設等が連携し、地域にとって最適な医療・介護を提供する取り組みの普及と強化をしていくとのお考えを聞くことができました。

特集

今日から始める介護予防



リハビリテーション室
技師長
齋藤 幸喜

リハビリテーションを「専門職による機能回復訓練」と捉える方がいらっしゃいますが、広義では「復権」や「再適応」と訳され、「全人的復権」とされています。当法人では、その一部である医学的リハビリテーションを担っており、医学的な側面から自立支援のお手伝いをしております。

3つの国家資格である理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の91名が業務にあたっています。日本海総合病院では、病気やケガを負って間もない急性期に、検査や治療と並行してリハビリテーションを行います。近年では、ケガや脳卒中だけでなく、心

臓や肺など、幅広い疾患が対象になっており、多岐にわたる診療科で業務に取り組んでいます。日本海酒田リハビリテーション病院では、病状が安定した後、さらなる回復をめざした回復期リハビリテーションを実施しています。

リハビリテーションは病院で受けるものだけではありません。より質の高い自立した生活を維持するためには、自主的なリハビリテーションも重要になってきます。日本人の平均寿命は世界1位であり、それは喜ばしいことです。健康で日常生活を送れる期間である健康寿命との間には約10歳の差があります。この「健康ではない期間」を縮めることが、生活の質を向上させます。今回は、予防的リハビリテーションとして、3つの専門職から健康維持に役立つ情報をご紹介します。ぜひ、参考にしてください。健康寿命を延ばしましょう。

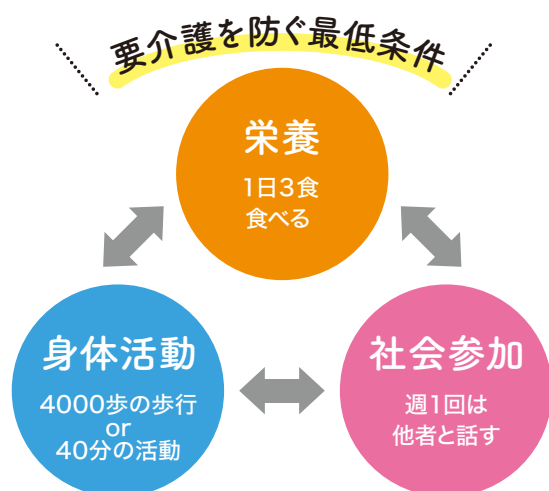
フレイルを予防しましょう

理学療法士主任 栗田 宜享

ちょっとしたけがや病気などのストレスがきっかけで介護が必要になる可能性が高い状態のことを「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルには、体力や筋力だけではなく、認知症など精神的なもの、閉じこもりなど社会的なものもあります。フレイルの人は5年の間に死亡や要介護などの危険が健康な人に比べて約2〜3倍であると言われています。「人と関わりたくない」「食欲がなく体重が減ってきた」といった訴えはフレイルの症状かもしれません。

フレイルの大きな要因は加齢とされていますが、全ての人がフレイルになるわけではありません。元気な人には共通点があり、「栄養」と「身体活動」と「社会参加」の3つが同時に満たされている人は、要介護リスクが半減することが分かっています。具体的には、「1日3食」食べ、「1日4000歩」歩き、「週に1

回は他者と話す機会」がある、これがフレイル対策の最低基準です。人が集まる場所への参加もおすすめです。電話やメールよりも対面で人に会う方が、予防効果が高いことが新型コロナウイルスの流行を通じて明らかになりました。ぜひ、より多くの方にフレイルを予防し、自ら望む生活を送っていただきたいと思います。



【 歩数と予防できる病気 】

歩数	早歩き の時間	予防できる病気
4000歩	5分	うつ病、 筋力低下、 フレイル
5000歩	7.5分	要支援・要介護、 認知症、心疾患、 脳卒中
7000歩	15分	がん、動脈硬化、 骨粗鬆症
8000歩	20分	高血圧、糖尿病
10000歩	30分	メタボリック シンドローム



荷重訓練



キャスター付き歩行器の歩行練習

脳を活性化する工夫を

副技師長 後藤 優子

病気やけがなど、年齢に関わらず日常生活に助けを必要とする全ての方が作業療法の対象になります。食事をする、トイレへ行く、仕事をする料理をするなどが難しくなっている方を対象に、心と体の働きを回復すること、悪化しないようにすることを「作業（＝日常生活の全ての活動）」を通して行います。その人らしく生活できることをめざして、一人ひとりに寄り添いながらリハビリテーションを行います。

人生100年時代、日々の生活を元気に健やかに送るためには、筋力や体力の向上をはじめとする体調管理と同じように、脳の健康も意識することが大切です。

日常生活でも脳の健康を意識できることがありますので、1つご紹介いたします。多くの方が日々行っている家事動作とは、煮炊きをしながら別のおかずを準備したり、食器洗いをし

日常生活でも脳の健康を意識してみましょう



たりと、2つ、3つのことを同時に行っているものです。これはデュアルタスク（二重課題）と言われ、脳の活性化につながるとも言われています。



家事動作練習中

手軽に

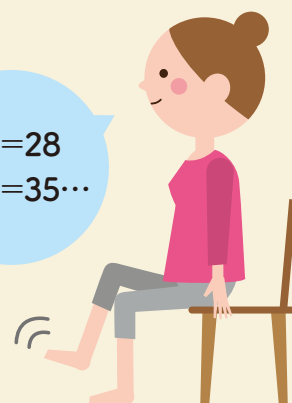
脳を活性化してみましょう

例 足踏みをしながら計算をする

椅子に座り、足踏みをしながら、かけ算（九九）をしてみましょう。足踏みを続けながら計算ができましたか？健康管理の一環として取り入れてみてはいかがでしょうか？

$$7 \times 4 = 28$$

$$7 \times 5 = 35 \dots$$



誤嚥性肺炎を防ぎましょう

言語聴覚士主査 佐藤 彩

られるようにするために、口やのどの体力を保つ体操をご紹介します。

言語聴覚士は、人間にとって当たり前の活動である、言葉によるコミュニケーションに問題を抱える方々に専門的なサビスを提供しています。言葉を発するために口やのどを動かす必要がありますが、これらは食物を飲み込む(嚥下する)時にも共通して使用されるため、この領域も支援の対象となります。

「誤嚥性肺炎」をご存じでしょうか？ 飲み込む機能が低下し、食物や唾液が誤って気管に入ってしまうことで起こる肺炎のことです。令和3年の統計によると、日本人の死因第6位とされています。誤嚥性肺炎は、有名人の死因として報道されることもあることから知られています。大きな病気と関連するわけではなく、年齢を重ねることで誰もが起こりうる口やのどの機能低下(オーラルフレイル)が原因とされています。



首のストレッチ



コミュニケーション訓練

【嚥下体操で、むせにくい身体づくりを！】

① 食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施 (1~2分)

意義／頭部の緊張をとり嚥下をスムーズにする



b 首を回す



c 両手をあげ、軽く背伸びする



d 首を倒す



e 肩を上げ下げする



f 頬を膨らませたりすぼめたり



g 舌で左右の口角を触れる



h 息がのどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く



i パパ パパ ラララ カカカカと ゆっくり言う



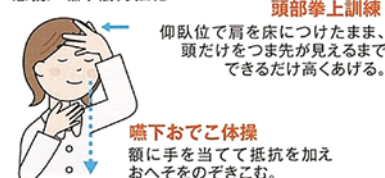
j 深呼吸



② 嚥下おでこ体操 (または頭部挙上訓練)

毎日 1セット実施 (5~10分)

意義／嚥下筋力強化



③ 発音訓練

毎日 1セット実施 (5~10分)

意義／声門閉鎖の改善、呼吸筋力強化訓練



④ ペットボトルブローイング

毎日 1セット実施 (5~10分)

意義／嚥下改善、呼吸改善、鼻咽腔閉鎖機能・口唇閉鎖機能改善



⑤ アクティブサイクル呼吸法

毎日 1セット実施 (5~10分)

意義／咳嗽力強化、咽頭感覚改善



「浜松市リハビリテーション病院」ホームページより

理学療法士とは

ケガや病気で障害のある人またはその発症が予測される人に動作能力の回復、障害の悪化を予防するためにリハビリテーションを行います。

高橋 香織



心臓リハビリテーション指導士
理学療法士

わたしたちの 仕事



慢性心不全看護
認定看護師

富樫 明菜



異なる専門職でありながら、
仕事上関わりの深い二人にお話を伺いました

慢性心不全看護認定看護師とは
循環器の病気をもち患者さんとご家族に対し、病状に合わせた生活調整やセルフケア支援、心不全憎悪の原因を評価し予防できるよう支援します。

お二人の仕事を教えてください

富樫 慢性心不全看護認定看護師として内科外来で勤務しています。外来での役割は様々ありますが、診察の介助だけではなく、心疾患を持つ患者さんが再発を予防するため、セルフケアを続けられるよう支援することに力を入れています。処方された薬をきちんと服用できているか、血圧や体重を患者さん自身が測定してノートに記録できているか、生活に困りごとはないかなど確認したり、外来受診の間で電話で体調確認をしたりしています。場合によっては、予約を待たずに受診を促すこともあります。

高橋 内部障害領域の主に心臓リハビリテーション※を担当しています。心疾患の方も骨折の方や脳卒中の方と同じようにリハビリがあります。心疾患の方は、病状にもよりますが、安静にし過ぎても動き過ぎても心臓に負担がかかってしまいます。理学療法士は、その方の病状に合わせて適切な負荷量で運動や動作練習を行い、体力を回復してできるだけ元の社会生活に戻れるようサポートしています。

どのように協力・連携していますか

高橋 入院患者さんについて、週一回、医師や病棟看護師、管理栄養士、薬剤師などが集まってカンファレンスを行う日があったり、今後の治療方針や課題、退院後の必要な支援を検討しています。

富樫 そのカンファレンスに私も参加して、退院後にセルフケア支援が必要な患者さんの情報を得ています。

高橋 入院中に担当した患者さんで、退

院後、特に自己管理が難しそうな患者さんがいれば、その情報を直接富樫さんに連絡することもありますね。

富樫 カンファレンスや高橋さんなど他のスタッフからの情報をもとに、外来受診までの間に電話で体調や生活状況の確認をしたり、外来受診時にじっくり面談をしたりして継続的に関わるようにしています。患者さん一人一人に合わせて適切な支援になるような様々な職種をつなぐ役割を意識しています。

仕事で心がけていること

富樫 病気と付き合いながら気をつけて生活していくことは大変なことだと思っています。たくさん薬を忘れずに飲まなければならないし、好きな畑仕事を制限しなければならない、とか。また悪くなるのではないかと不安を抱えている患者さんもあります。どこでどんな風に生活したいのか、治療を受けることに對してどう思っているのかなど、患者さんの希望や気持ちに寄り添って、一緒に考えたり方向性を決めていけるようにサポートする立場でいたいと思っています。

高橋 入院での治療を終えて自宅に帰るといことがゴールではなく、自宅に帰ってから不安なくその人らしく生活していけるということが本当の回復になってくると思います。心疾患の障害は目に見えない分、不安に思う患者さんが多くいらつしやるので多職種で連携して包括的なケアが必要になってきます。富樫さんをはじめ、看護師や薬剤師、栄養士など様々なスタッフと情報共有しながら関わるようにしています。

これからの展望、地域へのメッセージ

富樫 心不全の患者さんの退院後、自宅に訪問し環境や生活状況を確認して、再発予防のための生活調整をする退院後訪問を始めました。今後は、もっと地域に出てケアマネージャーや訪問看護など在宅療養を支援する職種とつながる機会を作っていきたいと思っています。

高橋 高血圧、糖尿病、脂質異常症などの危険因子があると、心臓病や脳卒中などの心血管疾患を発症するリスクが何倍にもなると言われています。実際に、検診で指摘されていても放置してしまっている方もいるので、発症前に予防が大切であることを市民の方にも知ってもらいたいです。

富樫 確かにそうですね。心疾患予防の市民講座や集団教室なども開催できると思いますよ。

富樫・高橋 お互いに心強い存在ですね。

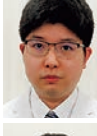
※心臓リハビリテーションとは：心臓病の患者さんが体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰することをめざして行う総合的活動プログラムのことです。内容として、運動療法と学習活動・生活指導・相談（カウンセリング）などを含みます。（心臓リハビリテーション学会ホームページより）



医師異動

転入者 日本海総合病院

①前任地 ②趣味・特技

 内科 阿部 真也 ①山形大学医学部 附属病院 ②旅行	 消化器内科 星野 圭亮 ①国立国際医療研究 センター病院 ②サッカー観戦	 脳神経外科 齊藤 諒三 ①山形市立病院 済生館 ②ランニング	 放射線科 田苗 太陽 ①山形大学医学部 附属病院 ②バスケットボール	 初期研修医① 菅原 拓海 ①山形大学 ②麻雀・映画鑑賞
 内科 大谷 幸一 ①山形大学医学部 附属病院 ②楽器演奏	 消化器内科 山内 拓 ①公立置賜総合 病院 ②ラーメン	 整形外科 伊藤 重治 ①山形大学医学部 附属病院 ②音楽鑑賞(メタル 系)、ギター	 歯科口腔外科 押切 歌音 ①山形大学医学部 附属病院 ②パン作り	 初期研修医① 武田 乙希 ①山形大学 ②中国語話せませす
 循環器内科 和田 茉与 ①西山堂慶和病院 ②ゴルフ・ ポケモンカード	 消化器内科 大和 幹 ①国立国際医療 研究センター病院 ②サッカー	 整形外科 三上 諒樹 ①山形県立中央 病院 ②ランニング	 歯科口腔外科 加賀美健大 ①山形大学医学部 附属病院 ②ゴルフ(予定)	 初期研修医① 成田俊之介 ①山形大学 ②野球観戦
 循環器内科 小村 優駿 ①坂総合病院 ②リーチー発ソモ	 精神科 大石 祥 ①山形県立こころの 医療センター ②子どもと遊ぶ	 整形外科 岩丸 力也 ①山形大学医学部 附属病院 ②サッカー	 初期研修医② 奥山 裕斗 ①山形大学医学部 附属病院 ②映画	 初期研修医① 成島 英佑 ①山形大学 ②カラオケ・スキー
 循環器内科 西村 英人 ①坂総合病院 ②ギター・ゴルフ・ マンガ	 精神科 綱干 岳 ①山形大学医学部 附属病院 ②絵・イラスト・ クラリネット	 形成外科 松田 澄子 ①山形大学医学部 附属病院 ②テレビゲーム	 初期研修医② 我妻 健 ①米沢市立病院 ②旅行	 初期研修医① 丸山 涼太 ①山形大学 ②バミントン・ 旅行
 循環器内科 結城 翔太 ①山形大学医学部 附属病院 ②旅行・ ウッドベース	 精神科 中西 弥穂 ①山形県立こころの 医療センター ②将棋・茶道	 産婦人科 鈴木 啓王 ①米沢市立病院 ②魚釣り	 初期研修医① 市根井 健 ①山形大学 ②映画鑑賞・ カラオケ	 初期研修医① 山川 耀 ①日本大学 ②大食い・早食い・ 筋トレ
 消化器内科 林 佑樹 ①山形大学医学部 附属病院 ②買い物	 精神科 寺尾 暁馬 ①山形県立こころの 医療センター ②アコーディオン・ 編み物	 耳鼻咽喉・ 頭頸部外科 吉田 祥徳 ①山形大学医学部 附属病院 ②4歳児と同レベル で遊ぶこと	 初期研修医① 門井 諒平 ①秋田大学 ②映画鑑賞	 初期研修医① 渡部 恭平 ①東北医科薬科 大学 ②ランニング・ スポーツ観戦

転出者 日本海総合病院

内科	長野 裕祐	山形大学医学部附属病院	整形外科	今村 佑太	済生会山形済生病院
内科	鈴木友美	山形大学医学部附属病院	形成外科	濱田 啓一	山形大学医学部附属病院
循環器内科	松尾 凱	山形市立病院済生館	産婦人科	伏見 和朗	山形県立新庄病院
循環器内科	伊東 万里	仙台厚生病院	耳鼻咽喉・頭頸部外科	荒木 直人	山形大学医学部附属病院
消化器内科	山本 雄太	仙台厚生病院	耳鼻咽喉・頭頸部外科	大澤 梨真	横浜市立大学附属病院
消化器内科	佐藤 心吾	山形大学医学部附属病院	放射線科	松枝 怜	山形大学医学部附属病院
消化器内科	風間 裕喜	公立置賜総合病院	放射線科	村嶋祐太郎	医療法人南嶺会 勝連病院
消化器内科	白幡 慶太	けいゆう病院	歯科口腔外科	高橋 侑吾	自治医科大学附属病院
精神科	豊嶋 豊樹	山形大学医学部附属病院	歯科口腔外科	江口 萌	京和会KU歯科クリニック
精神科	菊地 龍佑	沖縄県立精和病院	救急科	徳永 雅巳	済生会宇都宮病院
精神科	水野祐之介	山形大学医学部附属病院	病理診断科	月田 光	秋田大学医学部附属病院
精神科	和田 祥一	山形大学医学部附属病院	初期研修医②	金内 拓海	山形県立新庄病院
外科	佐藤 克成	山形大学医学部附属病院	初期研修医②	佐々木麻悠	北里大学病院
外科	森田 隆之	東北大学病院	初期研修医②	鈴木 葵子	山形県立こころの医療センター
心臓血管外科	佐藤 義将	山形大学医学部附属病院	初期研修医②	鈴木 梨	山形大学医学部附属病院
脳神経外科	廣岡 秀人	山形大学医学部附属病院	初期研修医②	星野 祐一	仙台市立病院
整形外科	石毛 良実	山形大学医学部附属病院	初期研修医②	松原 奈穂	国立国際医療研究センター病院
整形外科	門馬 亮介	公立置賜総合病院	初期研修医②	佐藤 知美	山形大学医学部附属病院
整形外科	千葉 優人	山形大学医学部附属病院	初期研修医②	高原慎太郎	東京中央美容外科 仙台院



地方独立行政法人
山形県・酒田市病院機構

基本理念

思いやりの心を大切にします。
質の向上に努め、安全な医療を提供します。
地域との連携を促進し、住民の健康と福祉の向上を目指します。
持続可能な病院経営を通して、地域に貢献します。

日本海総合病院では広報誌以外にも
情報発信を行っています！



臨床研修
Facebook
公式ページ



看護部
Facebook
公式ページ



日本海総合病院
X(旧Twitter)
公式アカウント
@nihonkai_hosp

本誌へのご意見・ご感想をお聞かせください。

TEL 0234-26-2001 (代表) 日本海総合病院 経営企画課広報誌担当まで