

甲友会ナウ

甲友会の「今」をお届け 地域の皆さまへのお知らせ 広報誌

vol.
41
ご自由にお持ちください May. 2018

特集

その時、どうする？

脳梗塞になったら

高野豆腐入り

おろしキノコあんかけハンバーグ

かんたんおいしい
健康レシピ
管理栄養士がおしえます！

炭水化物：13.1g
食物繊維：3.9g

エネルギー
297
kcal

塩分
1.1
g

【材料】

ハンバーグ

牛ひき肉.....60g
豚ひき肉.....20g
塩.....0.4g
こしょう.....0.1g
ナツメグ.....0.1g
水.....10g
凍り豆腐.....68g
水(凍り豆腐戻す用).....30g
全卵.....10g(1/5個)
たまねぎ.....30g
キャベツ.....30g
ブロッコリー.....30g(2房)
トマト.....20g(1/8個)
調合油.....2g

おろしキノコあんかけソース

ぶなしめじ.....15g
えのきたけ.....15g
しょうが(おろす).....1g
だいこん(おろす).....60g
水.....80g
かつお・昆布だし.....0.5g
減塩しょうゆ.....4g
みりん.....4g
かたくり粉.....2g
水(かたくり粉用).....2g

【下ごしらえ】

- ① 凍り豆腐は固いまま、おろし金ですりおろし、分量の水でもどしておく。
- ② たまねぎはみじん切りにし、電子レンジでチンするか、フライパンで炒めておく。
- ③ 添えのキャベツは千切り、ブロッコリーは塩ゆでしておく。

【つくり方】

- ① ボールに牛と豚のひき肉・塩を加えよく混ぜる。さらに、こしょう・ナツメグを加え混ぜる。
- ② ①のボールに凍り豆腐・全卵・たまねぎを加えよく混ぜ、空気抜きをしながら、形を整え、冷蔵庫で30分以上休ませる。
- ③ フライパンを熱し、油をひき、ハンバーグを片面ずつ2分中火で焼く。蓋をして弱火で片面約10分ずつ焼く。
- ④ おろしキノコあんかけは、分量の水を沸騰させて、きのこ類を入れる。キノコに火が通れば、調味料を加え、水溶きかたくり粉でとろみを付ける。火を止めておろししょうがを加える。

レシピ監修 西宮協立脳神経外科病院
管理栄養士 若月 未来

甲友会グループ 株式会社メディス

介護・医療・リハビリが充実した
やすらぎの場を提供します

外部サービス利用型特定施設
介護付有料老人ホーム
やすらぎ

〒663-8245 西宮市津門呉羽町9番10号

まずは、
ご相談ください。 ☎ 0120-4165-99

詳細な情報は → <http://k-medis.co.jp/> やすらぎ 検索

～いつも笑顔で安心と満足をお届けします～

つながり 訪問介護センター
つながり

〒663-8211 西宮市今津山中町6-32 キャッスル西甲子園201号

- ◆ サービス提供時間／8:00～20:00(月～日)
- ◆ 営業エリア／西宮市(北部を除く)
- ◆ 受付時間／9:00～18:00(土・日・祝除く)

何でもお気軽に
お電話ください。 ☎ 0798-38-0967



医療法人社団 甲友会 ～すべてはみんなの笑顔のために～

西宮協立脳神経外科病院
西宮市今津山中町 11-1 ☎ 0798-33-2211

西宮協立訪問看護センター
西宮市今津山中町 6-32
☎ 0798-33-6233 / 0798-33-6251 (居宅介護支援事業所)

西宮協立デイケアセンター 第2ほほえみ
西宮市津門呉羽町 9-10 ☎ 0798-33-3501

西宮協立リハビリテーション病院
西宮市鷺林寺南町 2-13 ☎ 0798-75-3000

西宮協立デイケアセンター ほほえみ
西宮市津門呉羽町 10-13 ☎ 0798-36-6780

西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
西宮市今津山中町 6-32 ☎ 0798-32-5322

法人理念

医療と福祉の連携により
質の高いサービスを提供し、
地域の人々の健康で
幸せな暮らしに貢献する。

甲友会ナウ

◎編集・発行責任者：法人本部長 藤本 昌司
〒663-8245 西宮市津門呉羽町 10-13-3F
TEL:0798-32-3251 (法人本部/広報担当)

ご意見・ご感想につきましては下記メールアドレスまでご連絡いただくか、
西宮協立脳神経外科病院・西宮協立リハビリテーション病院設置の「声の箱」へご投函ください。

ご意見・ご感想はメールにて koyukai-now@nk-hospital.or.jp

ホームページ随時更新中！
スマートフォンからも
ご覧いただけます。



<http://www.nk-hospital.or.jp/>

写真 西宮協立リハビリテーション病院 いこいの庭

自分や家族を守るために
その時、どうする？

脳梗塞

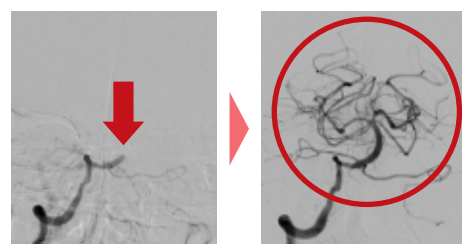
■脳梗塞とは？

脳梗塞とは血管が詰まって脳が死に、その部分の機能が失われる病気です。詰まった血管、他からの側副血行の発達程度で症状や重症度はさまざまです。高血圧と関連が深いラクナ梗塞、脂質異常症と関連が深いアテローム血栓性脳梗塞、心房細動という不整脈と関連が深い心原性脳塞栓の3タイプが代表的ですが、ピルの服用や自己免疫疾患などで若年者にも発症することがあります。

脳血管疾患の患者さんの約58%が脳梗塞を原因として亡くなっているというデータがあります。脳梗塞は、高齢化が進む日本で、今後ますます患者数増加が予想されている病気です。後遺症が残る場合もある脳梗塞。どうすれば症状を軽減できるのでしょうか？ よく「脳梗塞は時間との闘いだ！」と言われる。手遅れにならないために。今回は脳梗塞の前兆からその対処法について特集します。

※平成26年(2014)人口動態統計(確定数)の概況
(厚生労働省)

血栓回収前後比較画像



血管に血栓が詰まっている
〈閉塞部(→)以遠の血流描出なし〉

血栓回収後
〈閉塞部以遠の血流回復〉

血管が詰まっても、脳は直ちに死ぬ部分から、仮死状態で機能だけ低下している部分までさまざま。そして後者は血流を回復させると救える可能性があります。もちろん血流回復は早い方がよく、発症後最長でもtPA投与は4.5時間以内、血管内治療は8時間以内と決められており、時間との闘いと言われるゆえんです。

Time is brain.

西宮協立脳神経外科病院

院長 三宅 裕治 (脳神経外科)

ファスト

脳梗塞のサイン FAST を覚えておこう！

FASTは脳梗塞の症状に気づくための簡単なチェック項目と取るべき対応を示すものです。「FAST=速く」つまり、緊急を意味します。以下の症状に気づいたら、すぐに受診しましょう。



認定看護師
山添 幸

Fフェイス Face 顔のまひ

うまく笑顔が作れますか？



チェック方法

笑顔になった時に左右同程度、口角が上がるかどうかを確認します。片側の口角が下がったり、そこからよだれが出たりする症状が見られることがあります。

Sスピーチ Speech 言葉の障害

短い文章がいつも通りしゃべれますか？



チェック方法

いつもどおりしゃべることができるかどうかを確認します。言葉がうまく出てこなかったり、それつが回っていない場合は言語障害の前兆の可能性があります。

Aアーム Arm うでのまひ

両腕をあげたままキープできますか？



チェック方法

手の平を上にして両腕を伸ばし床と水平になるまで挙げたまま、キープできるかどうかを確認します。片腕だけ、力が入らずだらんと下がってしまうと手のまひの前兆の可能性があります。

Tタイム Time 症状に気づいたら、すぐに119番を！

このFace、Arm、Speechの3つのうち、ひとつでも当てはまる症状があれば脳梗塞の疑いがあります。症状に気づいたら時間を確認してすぐに救急車を呼びましょう。

発症時刻からどのくらい経過しているかで治療法が異なります。



■脳梗塞が起きたら

脳梗塞の症状か自信がない、症状の程度が軽い、すぐに治った、夜中だから……等受診をためらう方が多くおられます。でも正確な診断は医師でも困難なことがあり、ためらって手遅れになるよりも、もし外れていたらその方がラッキーと考えて直ちに救急車を呼んでください。発症からの時間で治療方針が変わることもあるので発症時刻も重要です。

FAST: 顔・腕・言葉ですぐ受診、発症時刻も忘れずに (脳卒中協会の標語を改変)

■予防するために

脳血管に狭窄がある場合、程度によっては嚴重な抗血小板療法(血液サラサラ)が必要で、場合によっては血管を拡げる、バイパスをつける等の予防的手術/血管内手術が必要になります。狭窄があつても症状は通常ないので、一度脳ドック(または脳MRI/A検査)を受けておくといひでしょう。また今は大丈夫でも、喫煙や生活習慣病を放置すると動脈硬化が進み、脳血管狭窄や脳梗塞につながります。血圧、悪玉コレステロール、血糖値が少々高くても自覚症状は乏しく、服薬する有り難みには欠けますが、普段からのコントロールが重要です。通常予防的な抗血小板剤内服までは不要です。ただし心房細動は非常に脳梗塞発症リスクが高く、予防的に抗凝固薬を服薬する必要があるので注意してください。

脳梗塞の治療法

column

脳梗塞超急性期でもPAが無効な場合、続いて血栓回収術が行なわれます。うまく回収できれば劇的に症状が改善されることもまれではありません。慢性期には内服加療による再発防止が主体ですが、血管狭窄が高度な場合、次の手術が予防的に行なわれることがあります。

①頸動脈ステント拡張術または頸動脈血栓内膜剥離術…いずれも頸動脈にプラークによる強い狭窄がある場合に行なわれます。前者はメッシュ状の金属の筒で狭窄部を拡げる血管内手術ですが、プラークが硬い場合は拡張が困難なことがあります。

②バイパス術…血管内治療が行えない頭蓋内血管狭窄に対し行なわれます。手足から自家血管を採取して、頭蓋内深部の太い脳動脈につなぐハイ・フロー・バイパスと、頭皮動脈を脳表の動脈に繋ぐ浅側頭動脈・中大脳動脈吻合術などがあります。

※tPAとは……血管に詰まった血栓(血のかたまり)を溶かすために投与する製剤。発症後4.5時間以内で使用可能。



食べるリハビリテーション

食べることは、生命を維持するために必要な営みというだけでなく、暮らしの中の大きな楽しみの1つでもあります。近年、脳卒中後の嚥下障害や誤嚥性肺炎後の治療など、“食べる”リハビリテーションが注目されています。「もう一度食べられるようになりたい」そんな患者さんのためのリハビリについて、今回は西宮協立リハビリテーション病院の河合医師に聞いてみました。



西宮協立リハビリテーション病院
リハビリテーション科
医師 河合 恵美子

ドクターに
聞いてみよう。

嚥下障害を疑うと、まずはベッドサイドで視診や聴診・問診によるスクリーニング検査を行います。必要に応じ、①X線造影検査（ビデオ嚥下造影検査）や②内視鏡検査（ビデオ内視鏡検査）を行います。

①は消化管の検診などで使われるものと同じ硫酸バリウムという造影剤を使用し、透視下で嚥下動態の異常や誤嚥の有無・程度を把握します。②は咽頭レベルで器質的・機能的異常の観察が可能です。その他、特殊な検査もあります。

どんな検査が必要？

嚥下障害の原因として①器質性②運動障害性③機能性と大きく3つに分けて考えます。

①で多いのが食道癌や咽頭喉頭癌などの腫瘍です。②は回復期リハビリテーション病院である当院での嚥下障害の原因としても最も多い、脳卒中中の脳血管障害や変性疾患のパーキンソン病などがあります。③は口腔内炎症や高齢者が挙げられます。

なぜ食べられなくなるの？

どんなリハビリをするの？

大きく①間接訓練と②直接訓練として摂食嚥下訓練を開始します。①は嚥下体操やアイスマッサージ、頸や舌の運動を行うことで咽頭喉頭周囲筋を鍛える運動や、バルーン法といってバルーン付きカテーテルを嚥下して食道入口部の開大を促す訓練もあります。②は食物を実際に食べる訓練です。摂食時のベッドや椅子の角度の検討にはじまり、ゼリーやトロミのついたものから一口大の副食といった食形態を、造影検査で確認しながら検討します。それでも改善がない場合は外科手術もあります。



X線造影検査で使用
飲み込む様子をレントゲン撮影し
原因を探ります

このように食べる楽しみを再度得るために、医師、看護師、療法士、栄養士などが医療チームとなりリハビリテーションを行っています。

※嚥下とは……食べ物を飲み込む動作
※スクリーニングとは……障害の有無を検出する簡便な検査

“あっ!”とおどろく病院体験 第13回 キッズトライアル西宮協立 @西宮協立脳神経外科病院

去る2月18日(日)に、西宮協立脳神経外科病院にて第13回キッズトライアルを開催。今回の参加キッズは合計22名(高学年8名、低学年12名、幼児2名)でした。高学年はホンモノの機材を使ったバイタル手術体験を、低学年は救急車に乗ったり、心電図や心エコー装置で動く心臓を見たりと実際の医療器具を使ったさまざまな体験をしました。ほんの少しですが、当日の元気いっぱいな様子をご紹介します。



高学年へのアンケートより

・看護師さんたちがやさしかった。
・糸を結ぶのが少し難しかった。これをすばやくできる医者は本当にすごいと思った。



一番楽しかった体験は？(低学年)

◎子どもへのアンケート

薬剤師 ☐
看護師 ☐
放射線 ☐
循環器検査 ☐
救急車 ☐



※次回、第14回は8月19日(日)開催予定です。募集は6月4日開始(応募はメールのみで受付)。

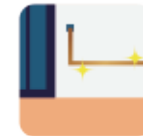
キッズトライアル 協立病院



高齢になると筋力の低下などで段差が上がりにくくなったり、立ち座りがしにくくなったりします。そんなとき、手すりがあれば楽なのに、と思われたことはありませんか。今回は介護保険サービスの中の福祉用具レンタルや住宅改修をご紹介します。

Q 家の階段に手すりは付けられるの？ 費用はどのくらい？

A 可能です。手すりの他、段差の解消や便器の取替えも対象です。費用は20万円を上限に介護保険から支給され、自己負担は1割です(一定以上所得者は2割または3割)。



Point 介護保険での住宅改修例

手すりの取り付け・段差の解消・洋式便座への取り替え・滑り予防の床材変更・引戸などへの扉の変更など

Q 福祉用具はどんなものが レンタルできるの？

A 車いす、ベッド、歩行器などです。レンタル方法はケアマネジャーにご相談を。福祉用具事業者と協力しご提案します。



Point 主なレンタルできるもの

車いす【★】・車いす付属品(クッションなど)【★】・特殊寝台(ベッド)【★】・特殊寝台付属品(サイドテーブルなど)【★】・床ずれ防止用具(エアーマットなど)【★】・歩行器・歩行補助杖(多点杖など)・スロープ・手すり など

【★】がついている物は、「要介護2」以上の方のみ対象など、条件あり。

西宮協立脳神経外科病院

公民館健康講座のご案内 ※参加無料、予約不要です
日時：5月29日(火) 13:30～15:00

講座名：知って得する脳外科疾患
～愛する人を救うために～

講師：院長 三宅 裕治

場所：山口公民館(西宮市山口町下山口 4-1-8)

日時：6月18日(月) 13:30～15:00

講座名：脳卒中予防のお話

講師：脳卒中リハビリテーション看護認定看護師
山添 幸

場所：浜脇公民館(西宮市浜脇町 5-14)



写真 2018年3月23日開催

ラジオレギュラー出演が決定いたしました！

4月7日より毎週土曜午前7時15分から **ラジオ大阪 (AM1314・FM91.9)** 『桑原あずさの as life(アズライフ)』番組内の“ワンポイントホスピタル”に甲友会の職員が出演いたします。



放送終了後には西宮協立脳神経外科病院ホームページ内の「ワンポイントホスピタル」*で聴くことができます。ぜひご聴取ください。

* http://www.nk-hospital.or.jp/noge/effort/research_radio.html

西宮協立リハビリテーション病院

第34回市民健康介護講座

日時：6月21日(木) 13:45～15:15

講座名：介護予防と介護体験

講師：山下 知映(理学療法科 係長)

場所：西宮協立リハビリテーション病院 7階会議室

定員：40名

申込み：病院受付またはお電話にて(0798-75-3000)



写真 2018年3月13日開催

患者・家族会ひまわり 開催しました

3月25日(日) 開催しました。退院後の脳卒中の患者さんとそのご家族の交流や介護に関する悩み相談を主な目的とした会です。患者さん同士のレクリエーションや、ご家族同士に分かれて交流する場があります。脳卒中リハビリテーション看護認定看護師主催で年4回開催です。

失語症交流会 開催しました

5月13日(日) 開催しました。退院後の失語症の患者さんのことばと心の交流を目的とした会です。自己紹介、自由会話、コミュニケーションゲーム等があります。参加費無料、次回は11月11日(日)開催予定です。

患者様の想いを見つめて、
薬は生まれる。

ヒューマン・ヘルスケア企業
エーザイ



イノベーションに情熱を。ひとに思いやりを。



自宅で
できる！

かんたんエクササイズ



座ってできる 転倒予防体操

年齢を重ねるにつれて、バランス機能や体力・筋力が低下し、転倒が起こりやすくなります。転倒が起こる原因で一番多くを占めるのが筋力低下。低下していない方と比べ転倒のリスクは約4倍にもなると言われています。このため、少しでも転倒しにくい・怪我をしにくい体作りが大切です。今回は、下肢(足)を中心とした、簡単なトレーニングをご紹介します！ 息を止めずにゆっくり行いましょう。

西宮協立デイケアセンターほほえみ
介護福祉士 向井 悠

1. もも上げ

ポイント

- ・しっかり膝を上げる
- ・背中を曲げずに、姿勢よく行う



2. つま先・かかと上げ

90°



つま先

ポイント

- ・足を引いて膝が直角になる姿勢で行う



かかと

3. ひざ伸ばし

ポイント

- ・しっかり膝を伸ばす
- ・できるだけもたれず、姿勢よく行う
- ・つま先は天井を向ける



4. 立ち上がり

イスやテーブル、
手すり等を持って
安全に！

ポイント

- ・おじぎをするように、徐々に尻を浮かす
- ・手の力に頼らず足にしっかり力を入れる



勢いをつけず
ゆっくりと！

新任医師のご紹介 2018年度

4月から西宮協立脳神経外科病院に着任した医師5名をご紹介します。よろしくお願いいたします。

脳神経外科
とくだ こう
徳田 康



川崎医科大学 卒
趣味：仕事！！

整形外科
おおの ひろあき
大野 博章



兵庫医科大学 卒
趣味：水泳、
映画鑑賞

座右の銘

Impossible is Nothing !!

整形外科
よしかわ けい
吉川 慶



大阪医科大学 卒
趣味：ドライブ
(車、バイク)

座右の銘

人生に失敗はない
(今更けは遅い...)

内科
きしま くみこ
木島 矩実子



兵庫医科大学 卒
趣味：バレーボール

座右の銘

一期一会

内科
なかい けいすけ
中井 啓介



兵庫医科大学 卒
趣味：野球、バスケ、
バンド

座右の銘

身体も健康第一