

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.
52

ご自由にお持ちください Feb. 2021

西宮協立
訪問看護センター

いってきます!

contents

「新型コロナウイルス感染症と
甲友会の取り組み」

理事長 大村武久

- 「話す・聴く・食べる」のリハビリテーションを支える言語聴覚士
- たかが「めまい」、にご注意を(ドクターに聞いてみよう)
- 衣服と気温(暮らしの相談室)
- 横揺れ防止エクササイズ(自宅でできる!かんたんエクササイズ)
- 花粉症について(お薬のはなし)
- 医師 築山浩之 / 西宮協立リハビリテーション病院(ドクター通信)

📷 西宮協立訪問看護センターの訪問作業療法士「いってきます!」

かんたんおいしい
健康レシピ
管理栄養士がおしえます!

エネルギー	62kcal	食物繊維	0.8g
タンパク質	2.6g	塩分	0.0g
炭水化物	1.5g		(1個あたり)

大豆パウダーとシュガーカットでヘルシー ココアマフィン

[材料]

1個分	16個分
大豆パウダー.....2.5g	40g(大さじ9弱)
ココアパウダー.....0.9g	15g(大さじ2と1/2)
アーモンドパウダー.....1.9g	30g(大さじ4強)
シュガーカット.....1.2g	20g(大さじ2強)
ベーキングパウダー.....0.3g	4g(小さじ1)
卵.....6.2g	100g(2個)
MCTオイル.....2.5g	40g(大さじ3強)
ヨーグルト.....3.1g	50g(大さじ3強)
牛乳.....3.1g	50g(大さじ3強)

[作り方]

- ① オーブンを170℃に予熱しておく。
- ② ココアパウダーはだまができやすいので、粉ふるい、茶こしなどでふる。
- ③ 粉類を全てを合わせ、よく混ぜる。
- ④ 粉類以外の材料をボールに入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ④のボールに③の粉類を全て入れ、よく混ぜる。
- ⑥ ⑤をマフィンカップに入れ、予熱したオーブンで21分焼く。

大豆パウダー 小麦粉の代わりに使いました。小麦粉と比べて約73%糖質オフ。
小麦粉100g当たり2.5gに対して、大豆粉は13.7gと食物繊維たっぷり。

MCTオイル 普段使っている油より、約4倍速くエネルギーになり、
食後10時間以内に分解され中性脂肪になりません。
油は油なので取り過ぎは注意が必要です。



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



社会医療法人 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 TEL.0798-33-2211

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 TEL.0798-75-3000

西宮協立訪問看護センター
西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6233

西宮協立ケアプランセンター
西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6251

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 TEL.0798-36-6780

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 TEL.0798-33-3501

西宮協立認定栄養ケア・ステーション
西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-30-6080

有料老人ホームやすらぎ
西宮市津門呉羽町 9-10 ☎ 0120-4165-99

西宮協立訪問介護センターつながり
西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-38-0967

西宮協立介護用品サービス
西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-33-3500

西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
西宮市津門呉羽町 8-25-101 TEL.0798-32-5322

法人本部
西宮市津門呉羽町 10-13 3F TEL.0798-32-3251

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 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。



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

言語聴覚士の仕事とは

言語聴覚士は「話す・聴く・食べる」ことに対してリハビリテーションを行う専門職です。脳損傷により言葉が出にくい方や、人の話の内容を理解しにくくなった方、飲み込む力が低下し、むせるなど誤嚥^{ごえん}の危険がある方、舌や唇など口周辺の運動障害により話しにくくなった方を対象にリハビリテーションを行っています。



チェックしてみましょう

「話す・聴く・食べる」で気になることはありませんか？
ひとつでも当てはまる方は、「話す・聴く・食べる」の機能低下が疑われます。

- ☐ 会話で聞き返されるようになってきた
- ☐ 食事でむせることが増えてきた
- ☐ 言葉が出にくくなってきた
- ☐ 食事に時間がかかる



「話す・聴く・食べる」の リハビリテーションを支える 言語聴覚士

西宮協立デイケアセンター ほほえみ・第2ほほえみ
言語聴覚士 大石 祐也

大きな病気がなくても加齢や生活習慣により、「話す・聴く・食べる」の機能が低下することがあります。早い段階で言語聴覚士に相談し、アドバイスや助言^{ごえん}などを受けることで、誤嚥^{ごえん}による肺炎や会話不足による認知症の進行を予防できる可能性があります。言語聴覚士は、「病院では医療保険」「訪問・通所では介護保険」でリハビリテーションを提供しています。ここでは、介護保険でのリハビリテーションについてご紹介します。

介護保険のサービスには、ご自宅へ訪問し、生活の場で実施する「訪問リハビリテーション」や、設備の整った施設に通って実施する「通所リハビリテーション（デイケア）」があり、要介護認定を受けた方ならどなたでも言語聴覚士によるリハビリテーションを受けることができます。

「訪問リハビリテーション」では、会話の工夫や食事のポイントをご本人だけでなくご家族にもアドバイスすることが可能です。「通所リハビリテーション（デイケア）」は、個別練習に加えグループ練習が行えます。同じ症状で悩む利用者さまと練習することで意欲が出たり、他者と会話する機会が増えるなどのメリットがあります。

日常生活に欠かせない「話す・聴く・食べる」に不安を感じたら、まずは主治医やケアマネジャーにご相談してみてください。



新型コロナウイルス感染症と 甲友会の取り組み



社会医療法人 甲友会

理事長 大村 武久

昨年は兵庫県においては3月以来、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により地域の皆さんの日常生活や生活様式が一変しました。それまで普通であった日々の活動や、大人数での会食、会話が厳しく制限され、本来の最も人間らしいコミュニケーションを図る営みが消えていきました。特に、昨年4月から5月にかけての緊急事態宣言時には未知のウイルスに対して対応も不明で、強い不安感により医療機関への受診抑制が起きました。高齢者の方や基礎疾患のある方の中には、外出制限による体力・筋力の低下や精神的ストレスの増大、生活習慣病の治療の中断などにより、多大な影響を受けた方も多かったのではないかと危惧しています。この当時は新型コロナウイルス感染症への情報不足や、有名人の感染死

により、恐怖感が増幅しました。その後、一旦感染者数は減少しましたが、7月から8月の第2波の中、Go Toトラベル事業の開始があり、さらに気温の低下や気の緩みなどが相まって厳しい第3波が襲ってきました。これを取り切るためには人との接触、特に会食や密な空間を避けることしかないと思います。生活習慣病の悪化や、体力・筋力低下を防ぐためには、可能な限り自宅での筋トレや密でないところでの散歩などが必要になります。できる範囲での活動を宜しくお願い致します。

この厳しい状況の下、我々、社会医療法人甲友会は院内感染及び、施設内や在宅サービスでの感染を防ぐために全力で取り組んできました。また、第3波を乗り越えるため、さらにいつそう感染対策を充実していく努力をしています。そして感染拡大の中でも、甲友会は本来の使命である「地域での急性期から在宅までの医療福祉サービス」を全職員一丸となり提供していく所存です。

西宮協立脳神経外科病院では脳卒中、外傷、整形外科疾患、内科外科疾患の救急受け入れや急性期治療を、コロナ発生前と変わらず行っています。急性期医療の必要な患者さんの発症数はコロナの有無に関わらず、全く変わっていませんので、受け入れ態勢も変わりありません。

回復期（急性期後）の西宮協立リハビリテーション病院も日々感染症対策を強化し、回復期リハビリテーション治療を従前通り行っています。また、西宮協立訪問看護センター、デイケアセンターほほえみ、西宮協立認定栄養ケア・ステーション、有料老人ホームやすらぎの在宅部門も体制を強化して継続しています。西宮市瓦木在宅療養相談支援センターでは、西宮市から委託された医療と介護を結びつける役割を果たしています。

以上のように、新型コロナウイルス感染症拡大の中でも社会医療法人甲友会は地域の皆さんに可能な限りの安心安全な医療と福祉サービスを提供し続けていきます。これからもどうぞご指導、ご鞭撻を宜しくお願い致します。

ドクターに 聞いてみよう。



西宮協立脳神経外科病院
脳神経内科
部長 徳永 隆司



たかが「めまい」、にご注意を。

座っている時や立ち上がった時、あるいは歩行中や仕事中に突然体が揺れて気持ちが悪くなったことはないでしょうか？ いわゆる「めまい」と呼ばれる症状です。ひとことで「めまい」と言っても多くの原因があり、なかには命に関わる場合もあるため注意する必要があります。身近に聞く症状の一つ「めまい」について、すこし詳しくご紹介します。

中枢性めまい

めまいには大きく分けて**前庭性**（平衡感覚を脳に伝える領域の障害）と**非前庭性**（全身状態の異常：貧血、内分泌障害、精神疾患、婦人科疾患、自律神経障害などからくるめまい）とに分けられ、一般にめまいと呼ばれるものの多くは前庭性めまいを指します。

さらに、前庭性めまいは**中枢性**（脳に異常のあるもの）と**末梢性**（平衡感覚をコントロールする三半規管や平衡感覚を脳に伝える神経に異常があるもの）に分けられます。**中枢性めまい**は小脳や脳幹に生じた脳梗塞や脳出血、てんかんが原因で起こるめまいです。一般的にはめまい以外の症状、例えば意識障害や嘔下・構音障害（飲み込みにくい、ろれつが回りにくい）・激しい頭痛がする・けいれん発作が起こるなどの症状を伴っていることが多く見られます。これらの症状とともにめまいが起きている場合は、脳血管障害やてんかんの可能性が高いため、一刻も早く正しい診断を受け、治療に向かう必要があります。

末梢性めまい

す。ためらわずに救急車を呼んで脳領域の専門医療機関を受診してください。

- ・**中枢性**
▷脳梗塞、脳出血、てんかん
 - ・**末梢性**
▷メニエール病、良性発作性頭位めまい症、前庭神経炎、突発性難聴
- めまいは大きく2つに分けられる
- ・**視性あるいは眼科的**
 - ・**内科的**
▷貧血、循環器疾患、内分泌疾患
 - ・**精神科的** ・**婦人科的**
 - ・**自律神経失調症**

一方、命に別状はないけれど生活する上で支障のあるものに**末梢性**があります。この病気もまた、症状を改善して正常な日常生活を取り戻すためには早めに診断を受けて治療する必要があります。**末梢性めまい**の代表的疾患には良性発作性頭位めまい症（BPPV）と前庭神経炎があります。BPPVは三半規管の中に石が迷入して頭を動かすたびにめまいが生じる病気です。頭を動かしてまばたきすると、眼球が一定の方向に早く動いては元に戻る「眼振（眼球振盪）」という症状が特徴的で、眼振のパ

ターンによってどの半規管に石が迷入したかを調べる Dix-Hallpike 試験により迷入した石を元の場所に戻す手技があり（Epley 変法、パーベキューローテーションなど）、外来受診時に行うことでめまいが消失するケースも多く見られます。また、三半規管の中にあるクプラという「ふりこ」に石が引っついて起こる BPPV もあり、こちらのめまいは治りにくいケースが多いです。

前庭神経炎は片側の前庭神経（平衡感覚の情報を脳に伝える神経）に炎症が起こってめまいが生じる病気です。この病気でも眼振が生じます。が、常に眼球が左右どちらかの方向に早く動いては元に戻る一定の眼振が特徴的です。このケースでは神経の炎症を抑えるステロイド薬とめまいを抑える抗めまい薬で治療する必要があります。

以上、さまざまな疾患によって起こるめまいの特徴を示しました。めまいが生じた時、「たかがめまい」と放置せずに早めにめまいに詳しい専門施設を受診しましょう。正しい診断のもとに正しい治療を受け、少しでも早く健康な生活に戻っていただくことを願っています。

理学療法士

暮らしの相談室

衣服と気温

西宮協立訪問看護センター
理学療法士 福井 亜希子

衣服を選ぶ際、何を基準として選んでいますか？ 季節感や気温、肌触りなど人によって基準はさまざまですが、概ね「暑い・寒い」という温度差を自分で感知して、気温に合わせた衣服を選んでいるのではないのでしょうか。では、自分で選ぶことが難しい方や疾病により体温調整が難しい方はどうすればいいのか、気温による衣服の選び方をお伝えします。

気温	服装
5℃以下	ダウンなど風を通さない厚手の物 足元もしっかり防寒対策を行う
10℃以下	長袖+厚手のコート 手袋やマフラーを用いて防寒対策
11～15℃	長袖+風を通さないコート
16～20℃	半袖+ジャケットやパーカー 気温差がある時は上着の脱ぎ着で対応
21～25℃	半袖+薄手のカーディガン
25℃以上	半袖で十分 日焼けが気になる方はUVカット素材の羽織物で対応

※日本気象協会の服装指数より一部改変

Point

特に自律神経系に障害のある方は、体温コントロール機能がうまく働かず、体温を一定に保つことが難しい場合が多くあります。気温にも左右されやすく、こもり熱や低体温の原因ともなりますので、気温に合わせた衣服を選ぶようにしていきましょう。

Q

体温は自分で調節しているの？

A

体温は自律神経の働きで調整されています。恒温動物である私たちは生命活動を安定させるために、脳内や臓器の温度を37℃前後で一定に保つように調整しています。外気温に左右されやすい皮膚で温度を感じし、時には汗を流して体温を下げたり、身体を震えさせて体温を上げたりしており、衣服はその補助となります。

自宅でできる！

かんたん エクササイズ



横揺れ防止 エクササイズ

歩いている時に、ふいに横へふらついてしまうことはありませんか？ それは股関節の外側にある筋肉の筋力低下が原因かもしれません。ふらつきがあると、転倒に対して恐怖感を覚えてしまい、歩くことに対して消極的になってしまう……ということも起こりえます。股関節の外側の筋肉は、体を支える大切な筋肉のひとつです。この筋肉を鍛え、安心して歩けるようにしていきましょう。

1 姿勢よく座りましょう

2 足を外に開きます
太ももだけでなく足全体を開きましょう。

開始姿勢

足開き運動



姿勢よく背筋を伸ばし、左右の足でそれぞれ10回程度行いましょう。足腰に問題がない場合、立って行ってもよいでしょう。その際、いすや机など頑丈なものにつかまってください。

ポイント

足の裏を床につけ、床の上を滑らせるようにゆっくり開くと効果的です。

西宮協立訪問看護センター
理学療法士 春井 幸太



ドクター通信

Message From Doctor

西宮協立リハビリテーション病院
整形外科 医師 築山 浩之

よろしくお願いします。

2020年4月から西宮協立リハビリテーション病院で勤務させていただいています、築山浩之と申します。3月まではいくつかの急性期病院で整形外科医として主に手術治療に関わってきました。同じ疾患、骨折の患者さまでも必ずしも同じ経過をたどるとは限りません。例えば大腿骨骨折でも折れている部位の違いや、粉碎している場合とそうでない場合、ずれ方がひどい場合とそうでない場合によって、骨が癒合するのにかかる期間や治療方法が異なることがあります。それにより、受傷した下肢に体重をどれだけかけていいか、スケジュールが変わってきます。回復期リハビリテーションの中で骨癒合の判

定や骨折部に異常がないかの診断について、これまでの経験を活かしてお役に立てるよう努力していきたいと思っています。

私も学生時代に膝の怪我のため手術が必要になり、術後合併症等で苦しんだことがあります。その際、通院していた病院のリハビリ室ではたくさんのアドバイスと元気をいただきました。リハビリの重要性を身をもって経験しましたが、現在運動不足と加齢の影響で筋力低下してきており、時に膝の痛みを自覚します。筋力低下は痛みの一因です。私もこれから筋力トレーニングをがんばろうと思いますので、皆さんも一緒にがんばりましょう。



甲友会からのお知らせ

KOYUKAI INFORMATION

新任医師のご紹介

西宮協立脳神経外科病院

麻酔科 トラバリー ファラ



カストゥルバ医科大学 卒 (インド)
Kasturba Medical College

趣味：最近流行りの Tik Tok

座右の銘

Every day is a new day
とにかく、毎日が新しい日なんだ。
by ヘミングウェイ

医療・介護の気になるアレコレを
わかりやすくご紹介するブログ

甲友会フレンズ

ブログ「甲友会フレンズ」では、
医療や介護に関する疑問や法人
の取り組みをわかりやすくご紹介
しています。

スマホでも
見れる



<https://www.nk-hospital.or.jp/friends/>



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



介護・リハビリ・医療 が充実した
やすらぎの場を提供します

まずは、
ご相談ください。

【受付 9:00 ~ 17:00】

0120-4165-99

詳細な情報は ▶ <http://k-medis.co.jp/>

やすらぎ 西宮 検索

コロナ対策が花粉対策に
新型コロナウイルス感染症対策として新しい生活様式に定着したマスクや手洗いは、そのまま花粉症の予防としても有効です。また、帰宅後は衣服に付着した花粉を家の中に持ち込まないよう、よく衣服の上から花粉を払い落としてください。

新型コロナウイルス感染症のニュースが日々飛び交っています。花粉症の方にとってはそろそろ花粉の飛散状況も気になってくる頃ではないでしょうか？ スギ花粉の飛散は、例年1月の終わりから始まり、2〜3月にかけてピークを迎え、徐々に終息していきます。続いて後を追うようにヒノキ花粉の飛散がみられるため、症状は5月頃まで続きます。



花粉症の治療薬
花粉症の治療薬には、飲み薬・点眼薬・点鼻薬がありますが、いずれも鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどを引き起こすヒスタミンの働きをブロックする、抗ヒスタミン剤が中心となります。飲み薬では、眠気などの副作用が軽減された第二世代の抗ヒスタミン剤が登場し、治療の第一選択となっております。

眼鏡、とくにふちに防御カバーのついた花粉症用の眼鏡をかける。花粉が目から侵入するのを防いでくれます。こういった花粉症対策を適切に行っている鼻水やくしゃみ、目のかゆみなど花粉症特有の症状を抑えるには、やはり治療薬を効果的に使用しなくてはなりません。



飲み薬の服用は
お早めに



点眼薬は目のかゆみや充血などの目の症状に、点鼻薬は鼻水や鼻づまりなどの鼻の症状にと、それぞれ患者さんの状態に合わせて医師が処方してくれます。飲み薬の服用は、症状が出る前や症状が軽いうちから始めるのが効果的です。早めに対策をとるようにしましょう。

ドラッグストアで一般用医薬品（OTC）を購入される方へ

最近ではドラッグストアにも「花粉症治療薬コーナー」を見かけることが多くなりました。以前は病院でしか処方できなかった薬が、今ではドラッグストアで処方せんなしで購入できるようになりました。病院での診察がない分、購入する際には効き目や副作用などを薬剤師や登録販売者に確認するようにしましょう。



お薬のはなし

花粉症について

西宮協立リハビリテーション病院
薬剤師 林 政志