

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. 60
Feb. 2023
ご自由にお持ちください



VR(仮想空間)を活用したリハビリテーションをはじめました。
西宮協立リハビリテーション病院

だから
大切
栄養素

食物繊維 DIETARY FIBER

だから大切ポイント

- 水溶性** ・コレステロールの吸収を抑える
・血糖値の上昇を抑える ・高血圧の予防
- 不溶性** ・便秘の解消、改善 ・腸内環境の整備
・有害物質の排出

こんな方にオススメ

- ・血糖値、血清コレステロール値が高めの人
- ・便秘がちの人 ・太りぎみの人
- ・血圧が高めの人

含まれる食品

- 水溶性**
- ・りんご ・こんにゃく
 - ・海藻類 ・寒天 ・オクラ
- 不溶性**
- ・ごぼう ・さつまいも ・豆類
 - ・きのこ類 ・穀類



食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分。かんたんにいえば腸のお掃除係です。水に溶けるか溶けないかにより、水溶性と不溶性に分類され、働きが異なります。

水溶性は粘度が高く、ヌルヌルした性質を持っています。水に溶けてふくらんだ後、食べ物を包み込んで、腸内のゴミをツルツルと体外に排出する助けをします。また、血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロールの吸収を抑える働きもあります。不足するとお通じが悪くなるばかりか、生活習慣病になりやすくなる、肌荒れの原因になる……なんてことも。

一方、不溶性はタワシのように働き、腸内のゴミをかき出してくれます。善玉菌の餌にもなるため、腸内環境にもプラスの効果があります。

水溶性と不溶性。働きが異なる2つの食物繊維をバランスよく摂ることを心がけましょう。ただし、体によいものだからとサプリメントなどで摂り過ぎると、下痢やミネラルの吸収を妨げる原因にもなるので注意が必要です。



西宮協立リハビリテーション病院
栄養科 水川佳子

Yasuragi
private residential home

介護付有料老人ホーム
やすらぎ

西宮市津門吳羽町9-10
西宮協立脳神経外科病院の目の前徒歩1分

介護 × リハビリ × 医療

やすらぎで叶える
24時間あんしんの暮らし

豊かな、いきいきとした人生を

お気軽にお問合せください <https://www.nk-hospital.or.jp/yasuragi/>

お問合せ・資料請求はホームページからも

ヨイロゴ
0120-4165-99

社会医療法人 甲友会 ~すべてはみんなの笑顔のために~

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>西宮協立デイケアセンターほほえみ
西宮市津門吳羽町 10-13 TEL.0798-36-6780</p> <p>西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ
西宮市津門吳羽町 9-10 TEL.0798-33-3501</p> | <p>西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ
西宮市津門吳羽町 10-13 TEL.0798-36-6780</p> <p>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</p> <p>介護付有料老人ホームやすらぎ
西宮市津門吳羽町 9-10 ☎0120-4165-99</p> <p>西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
西宮市津門吳羽町 8-25-101 TEL.0798-32-5322</p> <p>法人本部
西宮市津門吳羽町 10-13 3F TEL.0798-32-3251</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

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

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

ホームページ更新中!
スマートフォンからも
ご覧いただけます。

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

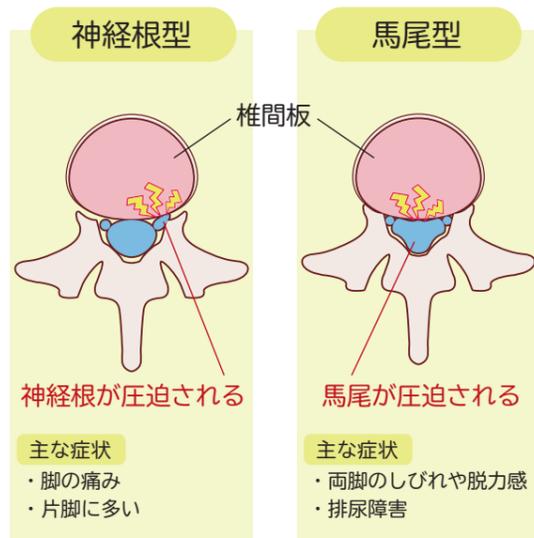
すると、お尻や脚にしびれや痛みが生じます。こ

腰部脊柱管狭窄症について



脊椎の役割
 脚のしびれや痛みは、脊椎（背骨）に原因がある場合があります。脊椎は椎骨と、軟骨からなる椎間板が交互に連結しており、体幹を支え、動く役割があります。また、脊柱管とよばれる椎骨内の管の中を、脊髄や馬尾、神経根という神経が走行しています。神経を保護することも、脊椎の大切な役割です。

型、混合型の3つに分類されます。馬尾型は両脚のしびれや脱力感、排尿障害などが主な症状となり、神経根型は脚の痛みが主な症状で片脚



神経根型
 主な症状
 ・脚の痛み
 ・片脚に多い

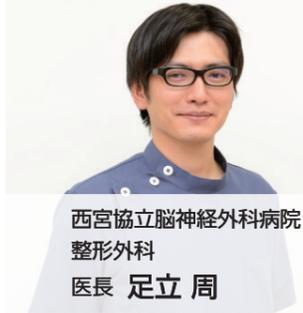
馬尾型
 主な症状
 ・両脚のしびれや脱力感
 ・排尿障害

診断と治療
 診断のためには、MRI画像検査が最も有用です。画像検査により、イラストのような神経の圧迫を確認した上で、症状や診察所見と合わせて診断することが重要です。
 馬尾型では、自然に症状がなくなってゆくことは期待できません。一方の神経根型では、保存治療（手術以外の治療）や自然経過の中でよくなることもあります。症状が軽度の場合には保存治療が選ばれることが多く、当院では鎮痛剤の内服やブロック注射を行っております。
 保存治療で症状の改善が得られない場合や、症状が重度の場合に手術が選択されます。手術は内視鏡で行われることが多く、患者さんの身体に負担が少ない低侵襲で行うことができます。脚のしびれや痛みなどでお困りの方がおられましたら、一度整形外科の受診をおすすめします。

では20人に1人、70歳では10人に1人が発症し、人口の高齢化を反映しながら増加傾向にあります。

の疾患の総称が、腰部脊柱管狭窄症です。原因は主に加齢による腰椎（腰骨）の変形ですが、日常的な腰への負担や、もともと脊柱管が狭いことも原因となります。国内の患者数は350万人といわれており、60歳

に多いのが特徴です。混合型は両方の症状が合併したものとなります。
 また、歩行によって脚のしびれや痛みが現れて次第に強くなり、一時的に歩行困難となるものの、一度休むと症状が消失もしくは軽減し、再び歩行可能になるといったことがあります。これを間欠跛行かんけつぱこうといい、患者さんの60〜80%に出現し、この疾患に特徴的な症状です。



西宮協立脳神経外科病院
 整形外科
 医長 足立 周

ドクターに聞いてみよう。

これからの
医療と福祉



社会医療法人甲友会
 理事長 大村 武久

2020年3月に兵庫県で初めての新型コロナウイルス感染者が西宮市で発生し、もうすぐ3年となります。この3年間で、新型コロナウイルスに対する意識や行動は大きく変化してきました。

発生当初は未知のウイルスに対する恐怖感が前面に出て、市民も医療機関も全く対応が分からないなか、緊急事態宣言など厳しい措置がとられました。しかし、今から振り返ると感染者数は極めて少ない状態でした。ワクチンもなく治療法も手探りの状況では、仕方なかったのだと思います。

その後、新しいワクチンや治療薬の開発が進み、徐々に社会活動が戻ってきましたが、今度は感染力の強い変異株が次々に発生し、現在に至っています。新しい変異株は、重症化率は低いのですが感染力が極めて強く、無症状者も含めると公表されている数よりはるかに多くの感染者が存在します。これによって生じる大きな問題は、医療・介護現場で働く職員への感染拡大による病院・施設・事業所の機能不全です。実態は不明ですが、救急

患者や高齢者に対する医療サービスの提供に大きな影響が出ていると考えています。

さて、これからの医療と福祉を考えますと、団塊の世代が全て75歳以上の後期高齢者になる2025年を通過点として、2035年には総人口の3分の1が65歳以上の高齢者になります。現在の医療体制は、病院の機能が大きく4つの区分（高度急性期・急性期・回復期・慢性期）に分けられており、それぞれが地域社会で密に連携をとることで地域医療が成り立っています。さらに在宅での生活をサポートするため、訪問診療・介護・リハビリを今後一層充実させることが求められます。

社会医療法人甲友会は、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を中心に、訪問・通所サービス、老人ホーム、そして全職員が一体となり、未来に向けて一歩ずつ前進していく所存です。今後ともご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

お薬のはなし

睡眠薬を見直してみませんか？



西宮協立
リハビリテーション病院
薬剤師 林 政志

夜間に満足な睡眠が得られないために、日中の生活に支障をきたしている場合、「不眠症」と診断されます。厚生労働省による調査では、日本人の5人に1人が睡眠に関する問題を抱えており、高齢になるにつれ増加する傾向にあります。不眠症は特別ではなく、身近な病気といえるでしょう。

医師に不眠症と診断されたときに処方されるお薬が、「睡眠薬」です。睡眠薬は、不眠のタイプや効き方によって次の4種類に分けられます。



旧タイプの睡眠薬

- ①ベンゾジアゼピン系睡眠薬
脳内物質であるGABAの受容体に作用し、不安や緊張をやわらげて眠気をもたらします。
例) プロチゾラム、トリアゾラム、フルニトラゼパムなど
- ②非ベンゾジアゼピン系睡眠薬
同じくGABAの受容体に作用しますが、催眠効果を中心で、その他の作用は弱くなっています。
例) ゾルピデム、ゾピクロン、エソピクロンなど

新しいタイプの睡眠薬

- ③メラトニン受容体作動薬
体内時計を整え、自然な眠りを誘うメラトニンの受容体に作用して、眠気をもたらします。即効性はないため、しばらく飲み続けて効果を判定します。
例) ラメルテオン
- ④オレキシン受容体拮抗薬
覚醒の維持に関するオレキシンの働きをさまたげて、眠気をもたらします。最近ではこの薬剤の処方が増えています。
例) スボレキサント、レンボレキサント

古くから、①ベンゾ系や②非ベンゾ系の睡眠薬が中心でした。しかし、人によっては薬がやめられなくなるという依存性の問題があるほか、服用の後、ふらついて転倒しやすくなると言われてきました。高齢の患者さんや長期服用中の患者さんは要注意です。

最近では、③メラトニン系や④オレキシン系の睡眠薬の方が、依存性やふらつきなどのリスクが少ないとされています。服用中の睡眠薬がどのタイプのものか、気になる方は、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。



不眠症 4つのタイプ ~気になる方はかかりつけ医にご相談を~

入眠障害

- ・夜、なかなか寝付けない
- ・眠るまで30分~1時間かかる

中途覚醒

- ・夜中、何度も目が覚める
- ・一度目を覚ますとなかなか眠れない

熟眠障害

- ・眠ったはずなのにぐっすり眠ったという満足感がない

早期覚醒

- ・朝早く目が覚めてしまう

暮らしの相談室

食べ物の形にひと工夫

~安全な食事を~

西宮協立訪問看護センター
言語聴覚士 大塚 陸

Q 食べ物の形はどうして大事？

身体が元気な時はあまり意識しませんが、食べるという動作は「見る」「匂いを嗅ぐ」「噛む」「飲み込む」といった、さまざまな動きを伴います。病気が加齢によって、こうした食べる動作が難しくなると、誤嚥や窒息のリスクが高まるため要注意です。状態によっては、医師や看護師、言語聴覚士、管理栄養士といった専門職のサポートが必要となる場合もあります。実際の食事の様子を確認したうえで、適切な食べ物の形が提案されます。



普通食

通常の食事が
難しい場合は工夫が必要



きざみ食

簡単に噛み切れる
ような食事

きざみ食(とろみ付)

誤嚥にくいよう、
とろみをつけた食事

Point

食べにくさを感じる時は、義歯が合わない、新しくなった、歯が抜けたなど、食べ物以外が原因となっている場合もあります。

Point

スーパーやドラッグストアなどで販売されている介護食を利用される方も、多くいらっしゃいます。ご本人はもちろん、介護される方の負担も考慮した食事のあり方を考えることが大切です。

Q 食べ物の形とは？

身体の状態に合わせて食べ物の形を工夫することで、食べやすくなるだけでなく、誤嚥や窒息を予防することができます。適切な食べ物の形は、〈普通食〉〈きざみ食〉〈きざみ食(とろみ付)〉等というふうに、食べる人の能力によって異なります。

安全に美味しく食事することは、栄養状態の維持につながるだけでなく、生きるための源にもなります。視覚や味覚、嗅覚など、五感を活かした食事を楽しむことも大切です。どのような食事が合っているのか気になる方は、かかりつけ医や担当の専門職に相談してみましょう。

脳卒中といった病気により、身体の一部にまひが残ることで、食事が難しくなる場合があります。そうした病気をしていなくても、加齢とともに、食事に時間がかかるようになった、むせ込むことが増えたと感じることもあります。安全な食事を続けることは健康な暮らしにとって大変重要です。今回は「食べ物の形」に関してお伝えします。食べ物の形を工夫することで実現できる、安全な食事を考えてみましょう。



ドクター通信

Message from Doctor

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 青柳 潤

聞きつづける人生

リハビリテーション科の青柳です。医師になって今年で7年目ですが、もともと9年間のサラリーマン生活を送り、その後、医学部に編入しました。医師になってからも1年間の精神科勤務を経てリハビリテーション科に転科した経緯もあり、人生良くいえば柔軟に、悪くいえば行き当たりばったり、フラフラと歩いてきました。これまでバラバラな経験をする中でも、一貫として「聞く」ことを続けてきたと思います。会社員時代は人事部に所属し、延べ1万人くらいの学生・社会人の面接を経験してきました。精神科時代は精神疾患に苦しむ患者さんの、言葉にならない声に耳を傾けました。



リハビリテーションでは、患者さんご本人がどのような人生を送りたいのか、という点についてコミュニケーションを通じて引き出していくこと、それをもとにゴール設定をしていく必要があります。また言うまでもなく、チーム医療では他職種間で情報をやりとりすることが欠かせません。そういうわけで、会社員として働いた9年間、精神科での1年間に千本ノックのように行ってきた「人の話をただただ聞く」という経験は、今のお仕事でも活かしているかな？ とも思います。とは言いつつも、たまにぼやっとして皆さんの大切な話をスルーすることもあるかもしれないので、そのときは頭を引っぱたいてやってください。

血圧のふしぎ

〈ヒートショックに気をつけよう〉

西宮協立訪問看護センター
理学療法士 福井 亜希子



「ヒートショックに気をつけましょう」という言葉を聞いたことはありませんか？これは、特に冬場の浴室で起こりやすいものです。急激な温度変化によって、血圧が急に上下する現象で、心筋梗塞や脳梗塞、失神の引き金となる場合があります。では、血圧の急な上下はなぜ起きるのでしょうか。血管は筋肉でできており、暖かいとゆるみ、寒いと縮むという性質があります。このゆるみ・縮みは血管の抵抗と関係しています。ゆるめば抵抗が少なくなるので血圧は下がり、縮めば抵抗が上がるといいます。ホースから出てくる水をイメージすると、分かりやすいのではないのでしょうか。

【血圧が下がる】

抵抗が少ないと勢いはゆるくなる



【血圧が上がる】

抵抗が大きいと勢いは強くなる



暑い日に冷たいものを飲んで一気に身体を冷やしたり、寒い日に温かいものを食べた直後に外に出るなど、急激な温度変化には要注意！ ちなみに、春先に眠くなるのも、暖かさで筋肉がゆるみ、血圧が少し下がることが原因ともいわれます。

デイケアのリハビリならこれを使います

ペグボード

ペグという円柱型のブロックを指でつまむ、穴に差し込む等の動作を行うもので、指先を使う能力の向上を目的としたリハビリに使用します。お箸の操作やボタンのつけ外し等が行えるようになる効果があります。



ご自宅にある爪ようじや綿棒で代用できます



爪ようじを1本ずつ指でつまみ、爪ようじ入れに挿し込みます。爪ようじでは難しい場合、爪ようじより太い綿棒でも代用可能です。太さによって、難易度が変わります。また、爪ようじや綿棒をくるとひっくり返して入れることで、さらに難易度を上げることができます。



身近なものでリハビリしよう

Let's continue rehabilitation

1

手先の巧緻機能低下の可能性が**あります**。

- お箸での食事が行いにくい
- 鉛筆やペンを使って字が書きにくくなった
- 服のボタンを留める時に苦勞する

最近、こんな症状はありませんか？



西宮協立デイケアセンターほほえみ
作業療法士 佐々木 昌平
介護福祉士 小寺 和代