

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. 64
自由にお持ちください Feb. 2024



「筋力テスト(finger rolling test)を行なっている様子」 ※写真はイメージです

西宮協立脳神経外科病院 脳神経内科 部長 徳永 隆司(医師)

だから
大切
栄養素

カリウム POTASSIUM

だから大切ポイント

- 体内の水分調整役
- 筋肉の収縮や弛緩に働く
- 血圧の上昇を防ぐ

こんな方にオススメ

- 食塩を摂りすぎる人
- 高血圧の予防・改善をしたい人

含まれる食品

- 海藻類
- 野菜類
- 果物、ドライフルーツ
- いも類
- 大豆、納豆



カリウムは体内の水分量を調整し、筋肉の働きをコントロールしています。また、本誌第62号(2023年8月発行)でご紹介したナトリウムのパートナーの栄養素で、体内のナトリウム量が増えすぎないように調整する役割があります。カリウムとナトリウムが互いに調整し合うことで、むくみ改善、血圧の正常化に作用しているのです。

高血圧予防のためには、減塩・節塩とあわせてカリウムを積極的に摂ることも心掛けたいものです。特に日本人はナトリウムを塩分として摂りすぎる傾向があるため、カリウムの働きが注目されています。ただし、腎臓の機能が弱っている人は体内にカリウムをため込んでしまい、高カリウム血症になることがありますので、カリウムを積極的に摂ることはお控えください。



西宮協立リハビリテーション病院
栄養科 水川 佳子



【本誌62号】

Yasuragi
private residential home

介護付有料老人ホーム
やすらぎ

西宮市津門呉羽町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

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
西宮市津門呉羽町 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
西宮市津門呉羽町 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
西宮市津門呉羽町 10-13 TEL.0798-36-6780</p> <p>西宮協立認定栄養ケア・ステーション
西宮市津門呉羽町 11-1 TEL.0798-30-6080</p> <p>介護付有料老人ホームやすらぎ
西宮市津門呉羽町 9-10 ☎0120-4165-99</p> <p>西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
西宮市津門呉羽町 8-25-101 TEL.0798-32-5322</p> <p>法人本部
西宮市津門呉羽町 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 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)

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/>

地域の医療・福祉における 甲友会の役割

社会医療法人甲友会
理事長 大村 武久



2022年末より増加したコロナ感染症者は、2023年1月にピークを迎え、第8波となりました。当法人の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は、入院患者さん・職員の感染者が増える中、コロナ感染対策に全職員で取り組みながら、何とかやり繰りして日常診療業務を行っていました。当時は多くの他施設も同様であったと思います。そして、昨年5月8日に5類感染症に変更されましたが、コロナ自体が変わったわけではないため、6月から10月にかけて第9波となり、一部病床閉鎖や救急受け入れの制限など病院業務に大きな障害が出ました。

その中で、西宮協立脳神経外科病院は脳卒中や整形外科疾患など急性期・救急医療の受け入れが西宮市では最も多い施設であるため、厳しい状況の下、患者さんをできる限り受け入れる努力をいたしました。2023年11月からはコロナ感染は落ち着いていますが、今後の予測は立ちませんので、状況に合わせて全力で対応していく所存であります。

さて、今後の西宮市の地域医療・福祉について考えてみたいと思います。西宮市は高齢者数が2040年代に向かってますます増加していきます。高齢者の方は医療・介護を必要とする方が多いため、病院・施設・在宅サービスの充実を今後一層図らなければなりません。

当法人は急性期・回復期の医療、老人ホーム、そして生活期の通所・訪問サービス(看護・リハビリ)を運営して参りました。これからも10年、20年先を見据え、なお一層満足度の高い医療・福祉サービスを提供するため、努力して参ります。最も重要なことは患者さん中心の医療であり、在宅での看護・リハビリです。病気になる方ができるだけ自宅に復帰できるよう取り組みます。また、障害を残された方にはリハビリテーションの提供を、自宅で療養される方には訪問看護や通所・訪問リハビリの提供を今以上に行いたいと考えております。

地域の皆さんのご希望は、医療から福祉までを地域の中で全てまかなえることであると思います。これからの地域の皆さんの安心安全に一層お役に立てるよう、甲友会は進化していきたいと思っておりますので、ご指導の程よろしく願いたします。

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

気ではなく、二次性頭痛はさまざまに病気が関係しており軽い病気から重篤な病気まで色々あります。片頭痛は一次性頭痛に含まれる頭痛で、発症頻度は日本の成人の8.4%程度と報告されています。頭痛の前

に起こるさまざまな症状を「前兆」と呼び、前兆

果たして生まれてから一度も頭痛に悩まされたことのない人などいるでしょうか？ 風邪をひいた時や頭をぶつけた時、お酒を飲んだ翌朝や睡眠不足が続いた時、あるいは過労や精神的ストレスがかかった時など、「頭痛の種」という言葉があるように頭痛が痛くなることはよく知られています。頭痛は人を悩ませる病気の中でも、最も発症頻度の高い部類の、誰にでも起こりうるcommon diseaseコモンディーズです。中でも世界中の多くの人々を悩ませる頭痛として片頭痛があります。片頭痛という言葉は医療関係者でない方でもご存知の方が多いと思いますが、いったいどんな頭痛なのでしょう？ 今回は片頭痛に対する正しい知識と対処法についてお話いたします。

頭痛の種類・その前兆と予兆

まず、頭痛は大きく一次性頭痛(頭痛以外にはなんの症状もないもの)と二次性頭痛(病気の症状の一つとして頭痛があるもの)に分けられます。一般的に一次性頭痛は命に関わる重篤な病

片頭痛の治療は2種類あります

片頭痛の痛みは通常発症後4〜72時間持続し、片側性のズキズキと脈打つような拍動性の痛みを特徴としています。

片頭痛の名称は頭の片側が痛むことに由来していますが、実際は4割近くの患者さんが両側性の頭痛を経験されています。また、非拍動性の片頭痛発作もあります。頭痛発作中は感覚過敏となつて普段気にならないような光、音、臭い、不快を感じる方や、吐き気や嘔吐を伴う方も多いようです。階段昇降などの日常動作によつて頭痛が増強するため、寝込んでしまい、通学や就労に支障をきたす方も多くいらっしゃいます。

現在、片頭痛の診断は国際頭痛学会の診断基準に則つて行われており、急性期治療(頓挫療法)、予防療法の2種類があります。急性期治療は、頭痛発作が起こった時になるべく早く頭痛を鎮めるための治療です。予防療法は、頭痛発作を繰り返さず、発作が起こった場合でも軽く済むように、そして急性期治療が効きやすくなるようになるための治療です。これらの治療法は片頭痛発作の回数(頻度)や程度、生活への悪影響などを基準に選択します。最近では内服薬以外にもCGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)製剤と呼ばれる注射薬が開発され、長年片頭痛に苦しんでこられた方の治療選択肢として注目されています。

以上、片頭痛の特徴と対処法をお示しいたしました。頭痛が生じた時、「たかだか頭痛で病院を受診するのは気が引ける」と考える必要はありません。放置せずに早めに頭痛に詳しい専門施設を受診して、正しい診断のもとに正しい治療を受けることをおすすめいたします。



【参考】「片頭痛/片頭痛の治療」一般社団法人日本頭痛学会。
https://www.jhsnet.net/ippan_zutu_kaisetu_02.html(参照2024-2-1)

暮らしの相談室

継続が大事！ 筋力トレーニングを 続ける必要性



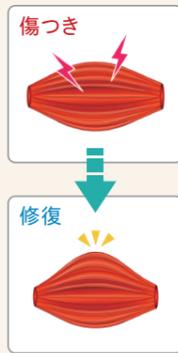
西宮協立訪問看護センター
理学療法士 藤本 大輔

近年、健康志向がブームであり、その中の一つとして、筋力トレーニング（以下、「筋トレ」と表記）への注目が集まっています。筋トレに興味関心はあるけれど……どっぴったことをどのように続けたらよいか分からない。特に初心者の方は、こうした疑問を抱かれるかもしれません。今回は理学療法士の観点から筋力トレーニングを続けることの必要性についてお話いたします。



Q そもそも筋力ってどうやってつくの？

筋トレで普段使用しない筋肉を使うと筋線維が傷つき、その繊維を修復する過程で一旦筋組織が強くなります。その強くなっている時に再び筋肉を使うことで、筋組織はさらに強くなるという性質があります。この「傷つき↓修復」を繰り返すことで筋肉は太くなり、強くなるのです。



Q 筋トレの頻度はどのくらい？

結論として、2〜3日の間隔で行うことをおすすめします。なぜなら傷ついた筋繊維を修復するために48〜72時間（2〜3日）を要するためです。適切な間隔で行うことで、体への負担をかけることなく実施できます。

ポイント
ボディビルダーの方は、間隔を空けずに筋トレを行っています。鍛える体の部位を変えることで、間隔を空けなくても、週に5回など連続して行うことができます。初心者の時は部位ごとに鍛えることは難しいため、適切な間隔を設けながら行うことをおすすめします。

Q なぜ筋トレを続けないといけないの？

短期間で筋トレの効果を実感することは難しいと言われており、最低でも2〜3ヶ月行う必要があります。また、マッスルメモリーと言われる筋の記憶装置を構築するためにも、1年という時間が必要です。筋力を維持しやすい体を作るためにも、筋トレは継続して行う必要があります。リハビリだけでなく、日常生活においても筋力は必要不可欠です。

ポイント
筋トレを途中でやめしまうと、構築されたマッスルメモリーが消失してしまい、フレイルにつながる危険性が高まります。予防のためにも続けましょう。



【低栄養とフレイルの関係】

Q 負荷量や回数設定方法は？

負荷量の設定に関しては、1RM（＝負荷強度100%）の重力を測定し、そこから何%くらいの負荷にするか目的に応じて設定します。例えば筋持久力の向上が目的なら、「60%くらいの負荷設定で20回」と設定します。

ポイント
負荷量と回数の設定は相互関係があり、筋トレを始めるにあたり、目的を明確にすることがポイントとなります。1RMの測定は専門家なしで行うことはケガなど高いリスクがあるため注意が必要です。例えばダンベルなら「自身の中で、これくらいだったら1回持ち上がるかな」と感じた重量を1RMと設定するよいでしょう。

おうち時間に
運動をプラス

自宅でできる！

かんたんエクササイズ

西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ 理学療法士 山瀬泰広



起きて歩きはじめる時、ふらつくことはありませんか？夜中にトイレに起きた時、つまづくことはありませんか？休んでいた状態から急に動いた際は、転倒の危険性が高まります。消費者庁の報告でも、「寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重にしましょう」と、転倒に対する注意喚起を行っています。そこで今回は起きる前にできるかんたんな体操をご紹介します。ぜひ参考にして転倒防止にお役立てください。

つま先上げ下げ運動

運動方法 つま先を上げ下げする。つま先を上げる時はすねに、下げる時はふくらはぎに力を入れるように意識する。

効果 すね、ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、バランス能力が鍛えられ転倒防止につながる。



太もも上げ運動

運動方法 両膝を曲げた状態で太ももを左右交互に上げる。

効果 股関節前面の筋肉を鍛えることで、歩行時や、物をまたぐ時のつまづき防止につながる。



腰ひねり運動

運動方法 両膝を曲げて腰を左右に交互にひねる。この時に肩が浮き上がらないよう注意する。

効果 柔軟性が保てることで、何かを取ろうとして手を伸ばすときや方向転換時のふらつき防止につながる。



！ 痛みなどの違和感を伴う場合は中止してください。無理のない範囲で行いましょう。

【参考】「10月10日は「転倒予防の日」、高齢者の転倒事故に注意しましょう！-転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています-」. 消費者庁. https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_040/ (参照2024-2-1)

回復期セラピストマネジャーに認定されました

西宮協立リハビリテーション病院 理学療法士 藤原 佑樹



一般社団法人回復期リハビリテーション病棟協会認定の「回復期セラピストマネジャー」に認定されました。認定のためには、座学にて17日間、計100時間以上の講義を受講し、認定試験をクリアすることが必要となります。回復期セラピストマネジャーに求められることは次の3つです。

- 1 入院患者及びその家族に対する質の高いリハビリテーションサービスを提供する。
- 2 人的・環境的リスクに関するリスク管理及び多職種と協働していく。
- 3 回復期リハビリテーション病棟における病棟運営に寄与し、組織管理が実践できる理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の育成。

療法士としての質的向上はもちろん、多職種連携の中で患者さまへより良質なリハビリテーションを提供できるよう日々研鑽していきたいと思っております。



甲友会からのお知らせ

KOYUKAI INFORMATION

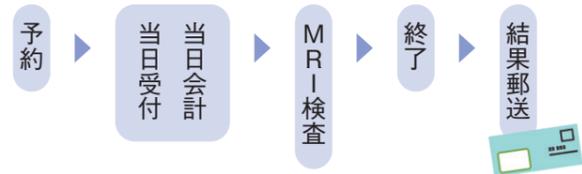
西宮協立脳神経外科病院

クイック脳ドック・クイック脊椎ドックのご案内

寝たきりや要介護状態の原因になり得る、脳梗塞や脳出血などの脳疾患と脊椎の疾患。これらを未然に防ぐには、健診による病態の早期発見・治療が大切です。クイック脳健診・クイック脊椎健診ではMRI装置を用いて、放射線を照射することなく脳や頸椎(くび)の状態を評価します。西宮協立脳神経外科病院では、画像診断を専門とする放射線診断専門医が脳外科医と整形外科医の読影に加わり、ダブルチェックの体制をとることで、精度の高い画像診断を実施しています。



健診までの流れ



採血検査や医師の診察を行わないため、検査実施後すぐにご帰宅可能です。

料金 22,000円(税込)

※クイック脳ドック・クイック脊椎ドックとも同料金

注意事項

下記に該当する方はご予約の際にお伝えください(状況に応じてお受けできない場合がございます)。

心臓ペースメーカーのある方／埋め込み型除細動器(ICD)／可変式バルブシャント(V-P C-V など)／人工内耳、神経刺激装置など体内電子装置／刺青・アートメイク／妊娠中、妊娠の可能性のある方

ご予約

下記にお電話、または総合受付にてお申込みください。

西宮協立脳神経外科病院 地域医療課
TEL : 0798-32-3218 (平日9時~17時)

お薬のはなし

日本の偉人とお薬

このページでは、皆さんがお薬のことに興味を持ってもらえるような身近な話題を中心に掲載しています。今回は、日本の偉人のお薬にまつわるエピソードをご紹介します。お薬のことだけでなく、歴史好きの方にも興味深い内容となっております。どうぞ一読ください。



今回は、日本の戦国武将から織田信長と徳川家康の二人。信長はポルトガルの宣教師から「人の病を治すには薬が必要であり、そのためには薬草栽培が必要である」とすめられ、伊吹山(現在の岐阜県と



滋賀県の県境)に薬草園をつくらせました。薬草園には、薬草およそ3000種を移植したと言われています。現在でも、伊吹山の植物は約1300種類あり、そのうち約300種類が薬草とのこと。伊吹麝香草、九蓋草など伊吹山で採れる薬草があることも知られてい



続いて家康は、それまでの長い戦の経歴や少しでも長生きして天下を取るといふ思いから健康志向が強く、特に薬に関する知識もかなりあったようです。医師顔負けの最高の器具をそろえて、実に100

種類以上の薬をせっせと調合し、周囲に配ったといわれています。その晩年は諸説ありますが、おなかでできた腫瘍を家康自ら調剤した丸薬「万病丹」で治そうとしたというお話があります。侍医は胃がんと診断しましたが、万病丹を信じた家康は服用を続けた結果亡くなったというエピソードです。



ちなみに、家康の孫である徳川光圀といえは、時代劇「水戸黄門」が有名ですね。劇中では格さんがふところから取り出す印籠が権力のシンボルとして描かれます。この印籠はその字の通り、もともと印鑑入れとして中

国から伝わったものでしたが、物入れから転じて薬入れとして腰からぶら下げるスタイルが流行していたようです。戦国時代に武士が傷薬や胃腸薬などを印籠に入れていたことから、庶民にも広まったという話があります。



いかがでしたか。薬は一日して成らず。現代の西洋薬にも、歴史的過去の生薬(薬草)由来のお薬があります。下剤のセンノシドや強心剤のジギタリスは、生薬から有効成分を取り出して生成され、今日も医薬品として広く使われています。世界にもお薬と深い関わりのある偉人はたくさんいます。そのお話はまたの機会に。



西宮協立
リハビリテーション病院
薬剤師 林 政志