

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. 66
8月にお持ちください Aug. 2024

特集

脳神経外科を知る



「脳神経外科の外来診察の様子」 ※写真はイメージです

西宮協立脳神経外科病院

だから
大切
栄養素

カルシウム CALCIUM

だから大切ポイント

- 骨や歯の形成
- 筋肉の収縮をスムーズにする
- 血液を凝固する

こんな方にオススメ

- 発育期の子どもから高齢者まで全ての年代の方に

含まれる食品

- 大豆製品
- 牛乳、乳製品
- 切り干し大根
- ごま
- 干しえび
- 小魚
- 小松菜
- 海藻類



カルシウムは体内に最も多く含まれているミネラルです。その量は大人で1kgといわれており、99%が骨や歯に存在しています。残りの1%は体内のいたるところに存在し、体内の情報を伝達するという重要な役割を担っている栄養素です。不足すると骨が弱くなり、骨粗しょう症や骨折を起こしやすくなります。慢性的にカルシウムが不足すると、骨からカルシウムが溶け出し、血液中に増えてしまいます。溶け出したカルシウムは血管に付着し、高血圧や動脈硬化など生活習慣病につながります。カルシウムは日本人にとって不足しがちな栄養素といわれており、意識して摂りたいものです。カルシウムといえば牛乳・乳製品を思い浮かべる方が多いかと思いますが、その他にも小魚・大豆製品・海藻・小松菜のような青菜類など、昔から日本人になじみのある食材からも摂ることができます。こうした食材を毎日の食事で積極的に取り入れていきましょう。

西宮協立リハビリテーション病院
栄養科 水川 佳子



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~

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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 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 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 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。

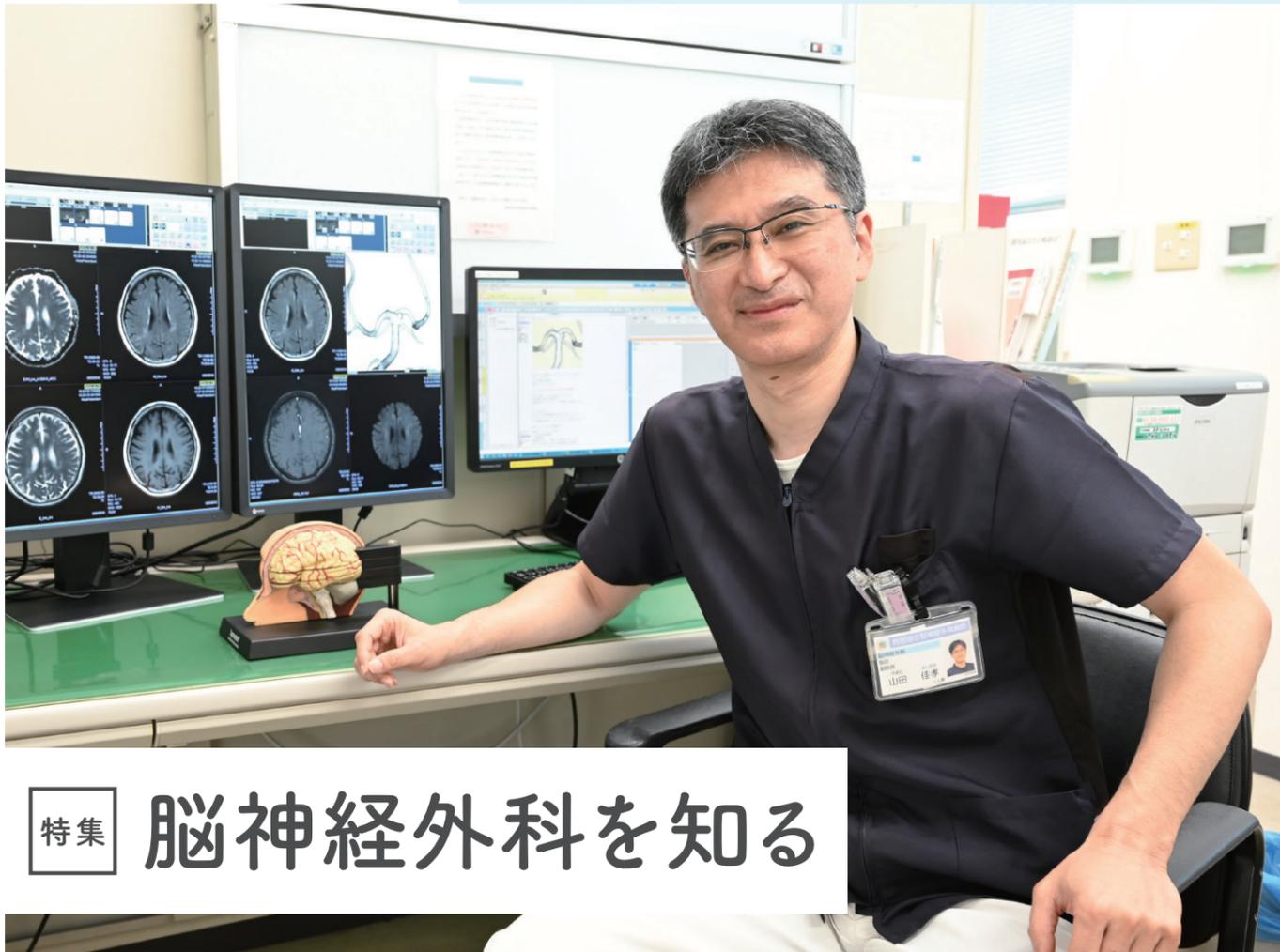
甲友会ナウ

◎編集・発行責任者: 法人本部 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/>



特集 脳神経外科を知る

副院長就任のごあいさつ

西宮協立脳神経外科病院
副院長 山田佳孝

日本脳神経外科学会専門医
日本脳神経血管内治療学会専門医

2024年4月より副院長に就任いたしました脳神経外科の山田佳孝です。私は2010年より西宮協立脳神経外科病院に勤務しており、14年目を迎えました。これまでは脳神経外科疾患に関する入院・外来診療を中心に診療業務を行ってまいりましたが、副院長就任以降は病院の運営にも携わるようになります。甲友会は脳神経外科病院を基軸に回復期リハビリ病院やデイケア、訪問看護、認定栄養ケア・ステーション、介護付有料老人ホームと、急性期以降も地域に貢献できるグループです。これまで以上に広い視点で、西宮市の医療に貢献し続ける病院を目指したいと思っております。

さて、今号の特集テーマは「脳神経外科を知る」です。当院の脳神経外科の取り組みや、脳神経外科が扱う疾患、いざという時にお役立ていただけるようなお話をさせていただきます。

—はじめに、脳神経外科ではどのような病気を診ているのでしょうか？

脳神経外科が扱う疾患を大きく分けると、緊急性のある「脳卒中」とそれ以外になります。「脳卒中」とは突然に起こる脳血管疾患のことで、血管がつまる「脳梗塞」と、出血する「脳出血」や「クモ膜下出血」に分けられます。かなり大雑把な言い方になりますが、「脳梗塞」では痛みを伴わずに突然、体が動かしくなくなったり、しゃべりにくくなったりするなど、まひを疑う症状がみられます。「脳出血」では同じようにまひの症状があり、それに加えて頭痛や嘔吐を伴うことが多いです。そして「クモ膜下出血」は、まひなどを伴わずに激しい頭痛、嘔吐の症状があらわれます。

脳卒中には2つのタイプがある



【参照】日本脳卒中学会ホームページ「脳卒中の病型分類」
<https://www.jsts.gr.jp/common/overview.html>

—脳は外から直接見えない部分ですが、そうした特徴的な症状が病気のサインになりますね。

脳卒中はいずれも緊急性のある疾患です。おかしいと思ったら、夜間であってもためらわず

に119番で救急車を呼んでください。脳卒中の発症後、時間が経つほどに治療方針も変わり、後遺症にも影響が出る可能性があります。

—頭を強く打ってしまった時などに、よく「念のため受診した方がいい」と言われます。

頭をけがした場合も急速に悪化することがあるので、頭痛や吐き気、前後の記憶がないといった症状があれば、受診をしてほしいです。他にも一般外来には頭痛めまい、しびれ、認知症など、さまざまな症状で相談にいられます。

—脳卒中になってしまいう前に、何かできることはありますか。

まずは規則正しい生活を送ることや、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病に気を付けましょう。他にも、脳ドックを受けるという選択肢もあります。脳卒中は突然まひなどが出現し、重い後遺症につながる可能性のある病気ですから、事前に分かる検査ができるといいですね。しかしながら、無症状で健康な方が医療保険を利用して検査を受けることはできません。保険適用外ではありますが、脳ドックであれば事前に検査ができます。

—人間ドックとはどう違うのでしょうか？

脳ドックでは、人間ドックで検査しない脳の中



〈クイック脳ドック〉では、MRI装置を用いた精度の高い画像診断を実施しています。

—脳神経外科と聞くと手術が連想されます。特に頭の手術となると不安があります。

「外科」という言葉から「手術」を連想されるかもしれませんが、全ての症例に対して手術が必要なわけではありません。実際に手術が必要

に検査します。西宮市内でもさまざまな病院やクリニックで実施されています。例えば当院の〈クイック脳ドック〉では、頭部MRIと頭頸部MRAのみを実施し、後日検査結果を郵送いたします。短い検査時間で脳梗塞や脳動脈瘤、脳腫瘍、脳萎縮などを評価することができ、お仕事などで忙しい方でも比較的受けていただきやすいと思います。無症状のうちに見えれば早期治療や予防対策に役立ちますし、異常がなければ安心できますから有効な手段といえるでしょう。

脳卒中再発予防のための身体活動

西宮協立リハビリテーション病院
理学療法士 宇渡 竜太郎

脳卒中後はその後遺症などにより、身体活動が十分にできないことがあります。ヒトが行う身体活動は大きく分けると〈生活活動〉と〈運動〉です。〈生活活動〉は労働や家事、〈運動〉はスポーツなどが代表例です。脳卒中再発防止のためには、同じ姿勢でいることを避け、〈生活活動〉である立ち座りを取り入れるなど、身体活動向上を目標に取り組むことが重要です。例えば、当院では一人で椅子からの立ち座りや立ち続けることができる患者さんの場合、自主的に椅子からの立ち座りや立ち続ける練習を行っていただき、身体活動を確保しています。また、退院後も身体活動が低下しないよう、自宅で自主練習を継続していただくことで、脳卒中再発予防を図っています。

状況に応じた目標の変化

目標 目覚めたまま横になるなど、座位での行動を極力続けない

目標 立って家事をしたり、屋内で軽く歩くといった機会を増やしていく

目標 ウォーキングや階段の昇降など、比較的しっかりした運動を行う

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(案)」, 厚生労働省, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001171393.pdf> (参照2024-8-1)

当院での取り組み

- 活動量計を使用して身体活動を測定
- 現状の身体活動の状況を共有
- 身体活動の目標を一緒に決める
- 自主練習
- リハビリテーション以外の身体活動の定着化

お一人おひとりの状況に合わせた身体活動の促進を重視しています



スマホなどでQRコードを読み取ってください
脳血管内治療とは～脳動脈瘤と脳梗塞の治療について～



要なわけではありません。実際に手術が必要な患者さんは、ごく一部のみです。ただ、病気の種類によってはどうしても緊急手術が必要となりますから、不安になるのは当然です。診察では、なるべく患者さんのお話を聞くこと、分かりやすく説明すること、患者さんが求めていることにお答えできているかを意識しています。患者さんに限らず、人は誰でもそれぞれ困っていること、

知りたいことも違いますし、理解の仕方や信頼できる言葉遣いも違うはず。お一人おひとりに合った説明を心がけながら、「患者さんがきちんと納得されているか」ということを大切にしています。治療方針の説明では、分かりやすい言葉で過不足なく説明し、最後に大事な要点をまとめてお伝えするようにしています。

——何に對して不安を抱かれるか、患者さんとの対話から教わることもたくさんありそうですね。脳神経外科の治療について、もう少し詳しく教えてください。

脳神経外科の領域の中でも脳血管内治療が私の専門分野です。カテーテルを用いて血管の中から行う治療法で、頭を切る必要がないため患者さんに優しい治療だといえます。脳梗塞超急性期の機械的血栓回収術や脳動脈瘤に対するコイル塞栓術、頸動脈狭窄に対するステント留置術、血管奇形に対する塞栓術などがあります。全ての病気が脳血管内治療で対処できるわけではありません。場合によっては開頭手術も行います。

また、外科的な治療だけが脳神経外科の仕事ではありません。点滴治療や全身管理、NST(栄養サポートチーム)による栄養管理、外来でも内服管理や介護に関するアドバイスなど、多岐に及びます。手術だけが上手な外科医ではなく、全体をみることもできる医療人でありたいと思っています。

——超高齢社会では、今後ますます脳卒中など緊急性が高い病気への迅速な対応が求められます。

西宮市の医療における当院の主な役割は救急医療だと考えています。高齢化率の上昇に伴い、救急車の出動件数は増加しています。救急隊や搬送患者さんが最も困るのは、受け入れ先が見つからないことです。当院では、脳神経外科疾患に関しては、24時間365日対応できる体制としています。夜間でも必ず脳神経外科医が院内にいますし、緊急手術にも対応しています。特に脳卒中に対する脳血管内治療は緊急性が高く、看護師や放射線技師など病院全体がチーム医療として取り組んでいます。頭部打撲や交通事故、めまい、頭痛など脳卒中以外の搬送依頼についても、できる限り受け入れられるような体制を整えています。



NST (栄養サポートチーム)
「医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・各療法士・臨床検査技師・歯科医師・歯科衛生士等の多職種が専門知識を生かし、患者さんの栄養管理を実施する。」



医師着任 しました



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

好きな食べ物
肉

好きな言葉



さいとう たくと
齋藤 卓仁
兵庫医科大学 卒

笑う門には福来る

作業療法士の
しごと

一人で訪問するけど、
一人じゃない

西宮協立
訪問看護センター

西宮協立訪問看護センター
作業療法士 後藤 志歩

社会医療法人 甲友会
西宮協立
ケアプランセンター

訪問リハビリは、一回の訪問が40〜60分という限られた時間の中で、評価やリハビリ・生活環境の調整等を行う必要があります。利用者さまが利用中のサービスやデイケアの職員など、多職種との相談や情報共有を行うことも必須です。基本的には一人で訪問しますが、理学療法士や言語聴覚士の視点も欠かせないため、事業所内のセラピストたちと相談しながらリハビリを実施しています。利用者さまお一人に対して、多職種で検討し、チームで支援することはとても充実感があります。

“何でも相談してもらえ、
作業療法士”になりたい

訪問看護の作業療法士は“看取り”に携わります。以前、お悔やみ訪問の際、ご家族とお話をする中で「この福祉用具を提案していたら、利用者さまもご家族もより楽だったかな……」と、改めて支援を振り返る機会がありました。その際にご家族からは、利用者さまの前では言いにくかったことなど、本当の気持ちをお聞かせいただきました。この

経験から、よりベストなサービスを提供すべく、利用者さまはもちろんご家族との関係性も大切に、「何でも相談してもらえる作業療法士」になりました！」と思うようになりました。私の大きな目標は「その人に合わせた治療プランを提案でき、利用者さまやご家族の笑顔を引き出せる作業療法士」です。これからも、日々自己研鑽に励んでいきます。



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 ほほえみ 介護福祉士 畠中 愛美



暑い日が続く、熱中症予防のためにご自宅で過ごす時間も増えてくると、運動不足になりがちです。今回は夏場の運動不足を解消するため、ご自宅でも簡単に実践できる「うちわエクササイズ」をご紹介します。

うちわを使うことで生じる空気の抵抗を利用し、肩関節周りの筋肉を鍛えることができます。肩こり予防や姿勢改善、生活動作の中では「更衣(着替え)」が楽になるといった効果も期待できます。

涼しい部屋で気軽にできる運動です。暑い日が続きますが、夏に負けない身体づくりを行っていきましょう！



前あおぎエクササイズ

- ①脇に薄手のタオルなどを挟み、落とさないように締める
- ②肘は90度に曲げる
- ③脇が離れないように、左右に動かす



30回×3セット

横あおぎエクササイズ

- ①腕を横に下ろしてうちわを持つ
- ②腕を地面と水平になるよう広げ、上げ下げを繰り返す



30回×3セット

後ろあおぎエクササイズ

- ①腕を横に下ろしてうちわを持つ
- ②後ろに上がるところまで上げる
上げ下げを繰り返す



30回×3セット



⚠️ うちわは柄の付け根を親指で挟むように持ちましょう。手首だけを動かすと痛める危険性があります。少しでも痛みや違和感がある場合はすぐに中止してください。

広報誌『甲友会ナウ』 vol.66 に関する誤植のお詫びと訂正のお知らせ

2024年8月23日に発行いたしました、広報誌『甲友会ナウ』 vol.66 におきまして、
当方の不手際により誤植がございましたので訂正させていただきます。

皆さまにご迷惑をおかけいたしますこと、お詫び申し上げます。

●2 ページ「人間ドックとはどう違うのでしょうか？」に続く文章

【誤】 頭部 MRI と頭頸部 MRA のみを実施し

【正】 頭部 MRI と頭部 MRA のみを実施し