


おかなみ



写真：伊賀上野城

OKANAMI
vol.68
2023/10

コロナ今日この頃

介護老人保健施設 第2おかなみ 施設長 平石 友

ロコモティブシンドロームってご存知ですか？

ごぞんじですか？老健

地域で取り組む感染対策

コロナ今日この頃

この原稿を書いている8月の時点では、コロナの扱いを5類に移行して初めて迎えたお盆が終わりましたが、心配なのは感染拡大です。オミクロン株の派生型“EG.5”が国内で主流になってきたようで、しばらくは要注意。特に高齢者や既往症のある方は重症化リスクが高く、若者も感染後の後遺症問題が解決していないなど、まだまだ心配なコロナといった状況です。

不謹慎な話ですが、コロナの話はもう満腹だ、何か楽しい前向きな話題はないかな?とってしまうぐらいの今日この頃ですが、大谷翔平君くらいのスカッとした話がしたいです。

しかしながら、線状降水帯による豪雨被害、一方、新潟などでは、連日の猛暑で雨不足によるダムの貯水率低下、稲作への深刻な影響など明るい話題の少ない日々です。エアコンを使わないと熱中症になりそうな気候になったのはいつからでしょうか?

昭和の人間は昔話が得意です。テレビが家に来た楽しかった日のこと、子供の頃は帽子をかぶってはいましたが、炎天下で暗くなるまで遊び回っていました。クーラーもなくスイカとかき氷とアイスキャンデーと麦茶で脱水などという言葉とは無縁だった様な気がします。昭和は今程の豊かさは有りませんが、明日は今日よりはきっと良くなると信じて過ごしていた様な気がします。めざましい経済発展で、車、冷蔵庫、カラーテレビなど新しい機器が家庭にもあふれ豊かになったことを実感した時代でした。

一方、医療の進歩もめざましく、結核の克服、がんの5年生存率の著明な改善、平均寿命の伸びもありました。

介護老人保健施設 第2おかなみ 施設長 平石 友

しかし、長寿は高齢者人口の増加を意味し、医療費の膨大な増大、国家予算への圧迫の側面を持っています。一般歳出の約1割強12兆円、介護費も3.7兆円と大幅な伸びを示しています。のんびり、ゆったりした時代から競争社会へ、平成に入ってバブル崩壊後は国家予算の収入は伸びないものの歳出だけが伸びていきます。平均寿命の伸び、昭和50年【男性】71歳、【女性】76歳が令和元年には、【男性】81歳、【女性】87歳と伸び、少子化時代に入り人口減少なのに、高齢者人口だけがグングン増えています。従って、保険医療費、介護療養費も大きく伸びていきます。

単に数字の上での平均寿命の伸びではなく、健康でゆったり過ごせる“健康寿命”をいかに延ばしていけるのか、少々の体調の悪さは有っても“一病息災”で家族、施設、仲間たちと元気で過ごしたいと誰もが思っています。ダイエット、スポーツジムの利用なども話題にはなりますが、健康診断を上手に使い、楽しい食事、体調に合わせて無理のない運動で日々をゆったり過ごしたいですね。診断・治療としての医療の発展はもちろん、心の健康を含めた健康診断、予防医療のよりよい発展で医療費のさらなる削減も期待したいです。

着実に医学は進歩しています。そう思っています。

コロナは完全に克服できなくても上手に付き合える日はもうそこまで来ています。

またコロナの話に戻ってしまいました。大丈夫かな?



ロコモティブシンドロームってご存知ですか？

整形外科部長 衣川和良

ロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群ともいいます)は日本整形外科学会が提唱した言葉です。加齢に伴う筋力の低下や関節・脊椎の変形、骨粗鬆症などの疾患によって運動器(筋肉、神経、骨、関節などの事です)の機能が衰え、寝たきりになったり、そうなるリスクが高い状態であることを示す言葉です。提唱されたのは2007年なので少し古い言葉になります。

この言葉が提唱された背景には「高齢化」という社会問題があります。日本は世界でも有数の長寿国であり、平均寿命(2022年)は男性で81.05歳、女性で87.09歳となっています。65歳以上の高齢者は3,627万人で全人口の29.1%となっており三人に一人が高齢者となっています。歳をとることは自然なことであり、高齢者が増えること自体には問題が無いのかかわらず高齢化が問題視されるのはなぜでしょうか。それは介護が必要な高齢者が増えることで社会全体の介護量が増えることになるからです。このため健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)という概念が2000年にWHO(世界保健機構)から提唱されました。簡単に言うと「元気に動ける期間」を伸ばすことを意識しましょうという話ですね。わが国における「要介護となる原因」の約2割が運動器の障害となっております。そのため運動器障害をできるだけ減らす、または改善することで健康寿命を延ばしましょうという事です。そのために提唱されたのがロコモティブシンドロームという言葉になります。

自分がロコモティブシンドロームに当てはまるかどうかはロコモ度テストで判断できます。詳しい内容に関しましては字数の問題で書ききれませんので「日本整形外科学会」や「ロコモオンライン」のホームページをご覧になって頂ければと思います。またロコモ対策としての運動方法も載っていますのでこちらも是非ご覧ください。

「運動した方が良いなんて昔から言われているのに何をいまさら」と思われる方もいらっしゃると思いますし「運動しろと言われてもなかなかできないし続かない」という方も多いと思います。この記事を書いている私自身運動不足ですので。ただ、例えば当院での大腿骨近位骨折(股関節の近く)の手術が昨年度100件ありましたが、その内95人は65歳以上の方です。中にはハシゴなどから転落して受傷された方もおられますがほとんどの方は「こけただけ」で骨折を生じています。つまり運動不足などから下肢筋力の低下やバランス能力の低下が生じていると、転倒して骨折を生じるリスクが高くなると言えますし、予防のためには「運動不足の解消」が大事だと言えるのです。

近年は「人生100年時代」とも言われております。人生をできるだけ健康(元気)に楽しむためにもぜひロコモティブシンドロームに目を向けて頂ければと思います。整形外科では外傷のみではなく、脊椎疾患による下肢のしびれや腰痛、関節変形などによる痛みに対し治療も行っておりますので今後ともよろしくお祈りいたします。

■ 新任医師紹介

しみずりえ

清水理江 医師 令和5年7月1日 採用
心臓血管外科



7月より心臓血管外科に赴任しました清水理江と申します。地域の医療に貢献できるように頑張ります。よろしくお祈りいたします。

かしまえみこ

加島江美子 医師 令和5年10月1日 採用
内科

連携登録医紹介

おおやデンタルクリニック

2023年5月に開業し、伊賀の幅広い世代の方が毎日美味しいお食事ができ、笑顔で健康な生活を送れるようお口の健康をサポートさせていただいております。祖父と父が大矢歯科医院で築いてきた「地域に密着した歯科医療」を更に発展させ、地域の皆さまに愛される歯科医院として長くお付き合いさせていただきま



- 医師名 大矢恭太郎 医師
- 住所 〒518-0838 伊賀市上野茅町2718番地の7
- TEL 0595-41-1184 FAX 0595-41-1185
- 診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科
- 診療時間 月・火・水・金曜
9:00~13:00 14:00~18:00
土曜日
9:00~12:30 13:30~17:00
- 休診日 木曜・日曜・祝日

たなかファミリークリニック

2023年7月にこもりクリニック様を継承し、つつじが丘の地で新たに、たなかファミリークリニックを開院しました。この地区の消化器癌の死を少しでも減らすために、当クリニックでは、内視鏡を新たに導入します。消化器内視鏡専門医として、胃カメラや大腸カメラを安全に積極的に受けていただき、地域の皆様が少しでも健康に長生きする手助けができるクリニックを目指していきます。



- 医師名 田中翔太 医師
- 住所 〒518-0435 名張市つつじが丘北5番町30
- TEL 0595-68-8555 FAX 0595-68-8556
- 診療科目 内科・消化器内科・内視鏡内科・小児科
- 診療時間 月・火・水・金曜
9:00~12:00 15:00~18:00
木・土曜
9:00~12:00
- 休診日 日曜・祝日



やすだクリニック

平成10年に名張市役所のすぐ北側に開院し、はや25年が経ちました。日々丁寧な医療をモットーに診療をしております。心臓病や高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病およびその他の内科疾患をお持ちの患者様が、安心して日常生活を送れるようお手伝いさせていただいております。



- 医師名 安田正樹 医師
- 住所 〒518-7010 名張市鴻之台1番町15番地
- TEL 0595-61-2332
- 診療科目 循環器内科・内科
- 診療時間 月~土曜
9:00~12:00
月・火・水・金曜
15:30~19:00(受付は午後18:30まで)
- 休診日 木曜午後・土曜午後、日曜・祝日

伊賀上野はっとり歯科医院

当院は祖父の代から伊賀の地で歯科医療に携わってきました。今回場所を新たに2023年の4月に小田町で開業いたしました。多くの方が口腔内の様々な悩みを抱えていらっしゃる。誰一人同じ状況ではなく、ライフスタイルや価値観によって治療に対する望みも同じではありません。10年後20年後を考えた治療を行っていくホームドクターでありたいと考えています。それぞれのご希望を伺いあなたにとって最良の治療と一緒に見つけていくことが出来ればと思います。



- 医師名 服部達也、服部由佳 医師
- 住所 〒518-0825 伊賀市小田町219
- TEL 0595-41-2525
- 診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科
- 診療時間 8:30~17:30
- 休診日 木曜・日曜・祝日
(祝日のある週の木曜日は診療します)



ごぞんじですか？老健

畿内会では介護老人保健施設を3施設運営しています。それぞれの施設に特色があり、ご利用者様・ご家族様にとって満足した施設生活をお過ごし頂けるよう職員一同日々努力しております。

介護老人保健施設(老健)は、介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すために、医師による医学的管理の下、看護・介護といったケアはもとより、各療法士によるリハビリテーション、また、栄養管理・食事・入浴などの日常サービスまで併せて提供する施設です。

■ 介護老人保健施設おかなみ(新岡波総合病院8F)

在宅復帰を積極的にすすめる超強化型施設として充実したリハビリテーション、ADLの強化に努め、退所者の50%以上が在宅等へ退所される施設です。

■ 介護老人保健施設第2おかなみ(伊賀市下友生)

認知症専門棟50床を有し、専門的なケアを行っています。他の2施設と比較して、在宅復帰が困難な方に適しています。

■ 介護老人保健施設伊賀ゆめが丘(伊賀市ゆめが丘)

全室個室によるユニット型の療養環境を提供しています。在宅復帰支援にも注力しつつ、利用状況により中・長期の方の受入れも行っています。

老健施設の利用をご検討の方は、お気軽にお問い合わせ下さい。



地域で取り組む感染対策

感染対策チーム

感染対策室 室長 濱野飛鳥(感染管理認定看護師)

新型コロナウイルス感染症等の新興感染症*の対応には、従来からの医療機関同士の連携に加え、診療所(クリニック)や医師会、さらには保健所などとスムーズに連携する体制が必要です。

当院の感染対策チームは、伊賀医師会が主催する「新興感染症の発生を想定した訓練」に参画し、病院で行う感染対策の方法についての講義や、手袋・マスク・ガウンなどの个人防护具の着脱訓練の講師を担当しました。伊賀地域の診療所や行政機関に勤務する医療従事者38名が参加し、感染対策の知識や技術を深めました。また、感染症の流行状況を共有し、研修会を通じて顔の見える関係を築くことにより、地域全体の感染対策の強化につながったと考えます。

新興感染症:かつては知られておらず、新しく認識された感染症で、公衆衛生上問題となるもの



感染対策の基礎知識を再確認



手袋やガウンの着脱トレーニング





特定看護師の誕生

看護主任

心不全看護認定看護師

特定看護師

林 愛希仁

特定看護師とは、医師の手順書をもとに医行為を交えたケアを行う看護師であり、高度な看護実践や医師の業務負担軽減を期待されています。私は昨年度、奈良県立医科大学病院での看護師特定行為研修の急性期コースを終えました。特定行為研修で学んだ臨床推論などの医学的知識と、これまでの看護学的視点を持つことにより、多角的な視点で状況を捉えることができ、看護の幅が広がったと実感しています。例えば医師に病状を報告し、医師の指示を受ける場面で、必要に応じて医療行為を交えたケアを行なうことで、早く症状を緩和し、医師のスムーズな診療につなげることが可能です。特に近年、複数の病気を同時に抱えるマルチモビリティ患者が増えており、個別かつ複雑な治療が求められます。特定看護師の視点でアセスメントし、医師や医療チームの橋渡しの役割を担い、より正確に、よりタイムリーに医療や看護につなげ、急性期から退院後まで継続した看護の実現を目指して活動していきたいと思えます。



おかなみ出前講座

お申し込み、お問い合わせは、岡波総合病院地域医療連携室(直通電話0595-21-3154)まで。

令和5年6月21日

西高倉おたのしみ会様



テーマ

自宅でできる
膝の体操

講師

理学療法士
清水絵美子
松石康平

令和5年6月23日

東三田老人クラブ様



テーマ

自宅でできる
膝の体操

講師

理学療法士
東真衣
坂和也

令和5年7月10日

上野南部地区
住民自治協議会様



テーマ

自宅でできる
膝の体操

講師

理学療法士
佐藤雄介
土谷龍也

令和5年7月13日

花之木地区
住民自治協議会様



テーマ

介護予防教室
認知症予防

講師

作業療法士
秋田祐香

令和5年7月14日

東三田・住宅様



テーマ

自宅でできる
膝の体操

講師

理学療法士
岡田住大
中尾章吾

令和5年7月20日

地域包括支援センター
なばりまの保健室様



テーマ

脳の障害と
その予防方法

講師

理学療法士
杉野貴俊
堺結香

令和5年8月8日

いきいきサロン睦友会様



テーマ

病気は「治す」より
「ならない」がいい!

講師

心臓血管外科 神原篤志
看護師
谷口育代 界外睦子

令和5年8月22日

大野木ゆうゆうクラブ様



テーマ

がんになりにくい
日常生活って何?

講師

がん看護専門看護師
中凜子

令和5年8月30日

花垣地区住民自治協議会



テーマ

むくみとの
上手なつき合い方

講師

がん看護専門看護師
中凜子





おかなみオープンホスピタルを開催して

看護師長 東雲洋美

当院では看護師の仕事に興味のある高校生たちが、医療現場に触れる機会を提供したいと考え、8月10日に「おかなみオープンホスピタル」として2回目となる病院オリジナルの一日看護体験を開催しました。今年は、「看護の現場をのぞき見!!」と題し、救急患者さんが運ばれてきてからの一連の流れを再現し、体験ツアー型として行いました。

緊張した面持ちの高校生39名が白衣に着替え、バイタルサインの測定や手術室での器械出し(直接介助業務)を体験するといった内容で、目をキラキラ輝かせながら真剣に取り組む姿に、見ている私たちの胸も熱くなりました。

参加後の振り返りでは、「すごく貴重な経験ができた!」「看護師になりたい気持ちが強くなった」「リアルな看護師を知れた!」など、喜びや興奮の声を聞くことができました。

未来の医療を支える若者たちのきっかけの場が、どれほど貴重かを参加者の表情を通して強く実感するとともに、今後もこのようなイベントを続けていきたいと思います。



手術室での器械出し



バイタルサインの測定



夢田副主任(看護師)作



医療のお仕事体験

看護師長 田中奈緒子

去る、8月20日、小学生が職業体験を通じ、将来の仕事について学ぶ地域のイベント「伊賀こども職業博イガザニア2023」が行われ、看護師と診療放射線技師あわせて14名が出展、参加しました。

白衣体験、聴診器で心音を聴取、超音波検査装置(エコー)体験などを企画しました。子供たちは聴診器で聞く心音に歓声を上げたり、初めての白衣姿に照れた笑顔を見せたり果物入りのゼリーの表面にエコーを当てて中身を探ったりと興味津々な様子でした。「おかなみの医療体験をもう一度やってみたい」と、2年続けて参加してくれた小学生もいました。

暑い日でしたが、未来ある子供たちに医療の仕事を体験してもらうために、多職種で連携を図りながら地域のイベントに参画し私たちの夏の思い出にもなりました。



多職種で地域のイベントに参加



放射線技師とCT画像をチェック



親子でお互いの心音を聴取