

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.94

秋

2023/10

健康通信

「健康法今むかし」

あおぞら通信

「岡山リハビリテーション病院出前講座のご紹介」

薬剤部通信

「たくさんの薬を飲んでいませんか？」

あおぞらニュース

「岡リハ夏祭りを開催しました」

「病院機能評価の認定受けました」

岡山失語症友の会 コスモス通信

「私の脳卒中リハビリ体験記」



公益財団法人 操風会

岡山リハビリテーション病院

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL

<https://www.okayama-reha-hp.or.jp/>

2023年の大河ドラマ「どうする家康」の主役である江戸幕府初代将軍の徳川家康は医薬に関心が深いことで知られています。明国から『本草綱目』を取り寄せるなどして学んでいたようです。現代でいえば英語の文献を自分で読んで研究しているといった所です。

ドラマでも薬研(やげん) 図1)で薬草を粉碎する姿が描かれています。また薬以外にも日頃から粗食に努め(食べ過ぎず)、鷹狩りや水泳などを好んでおこなっていました。



図1: 薬研(やげん)

時代は下り江戸時代に貝原益軒(1630-1714)という本草学者がいました。本草学(現代でいう薬学)のみならず医学、歴史、地理、教育など幅広い分野で業績をあげています。益軒の著述の一つに『養生訓』文献1)という健康に対する指南書があります。内容の一部を以下に抜き出します。

昔 『養生訓』より

- からだを動かす。つらくない程度の運動をする。立ったり座ったりするのをめんどくがらず、室内のことは召使を使わない。
- 飲食を少なくし病気を助長するものを食べず。しかし飲食を制限しすぎると脾胃をそこなう。
- 塩気を少なくするとのが湯かない。あまいもの、塩辛いものは食べてはいけない。
- 酒は少し飲めば陽気を補助し役に立つ。たくさん飲むと酒ほど人を害するものはない。
- 心はからだの主君、安楽にして苦しめないようにする。
- 歯をみがき、目を洗う。



貝原益軒

などの内容が述べられています。日本動脈硬化学会ではどのような食事が勧められているでしょうか。

今 日本動脈硬化学会より

- 炭水化物は全体の50~60%とする。
- アルコール摂取も25g/日以下(ビールでは中瓶1本=500ml、日本酒だと1合=180ml。)に抑える。
- 糖質の摂取を減らす。
- 食塩摂取も6g/日未満に抑える。

とされています。統計的に得られた現代の知見と同じ内容が多いこと、さらに精神衛生や口腔衛生にも触れられていることに驚かされます。

食生活については高血圧に関してはアメリカでの調査研究をまとめたDASH食(Dietary Approaches to Stop Hypertension) 表1)が良いとされます。その内容をシンプルにすると、伝統的な日本食を意識する、それに加えて減塩に注意するということとなります。身近に理想的な食事のヒントがあつて少し嬉しくなります。

表1: DASH食(Dietary Approaches to Stop Hypertension)とは

増やす	<ul style="list-style-type: none"> ● カリウム(ナトリウムの排泄) ● マグネシウム(ナトリウムの排泄や血管拡張作用) ● カルシウム(降圧作用) ● 食物繊維(ナトリウムの吸収抑制) <p>→ 果物・野菜・大豆・ナッツ類を摂取する。海藻類も有効。</p>	
減らす	<ul style="list-style-type: none"> ● 飽和脂肪酸 ● コレステロール <p>→ 脂肪の多い肉類を減らし、魚類に切り替えて不飽和脂肪酸を増やす</p>	

はなしを『養生訓』の内容に戻します。

・医は仁術である。才能のあるものを選んで医者にするべきである。医者をよく選ばないといけない。

大変耳が痛いことも書かれています。そして薬に関しても大切な記述があります。

・薬は良気・毒気をかたよらせて治すものである。みだりに用いてはいけない。病気に合わない薬は毒薬という。

この考えを歪曲すると週刊誌などで時に人目を引く見出しで記載されている、“飲んではいけない医者からもらった薬”といった考えに至ってしまいます。ただ内容を正確に読み解くと、薬を処方する前にその人の病態を正確に診断する。服薬するメリットそして副作用などのデメリットなど十分に理解して治療に当たる必要がある。といった内容です。

日本に200万人を超える患者がいる脂質異常症に当てはめて考えてみましょう。治療で処方されることの多い薬にスタチン製剤があります。その副作用に横紋筋融解症(筋肉が障害され腎不全も引き起こす)という1万人に1人と頻度は低いものの重篤な症状が知られています。私たち医療者もコレステロール値が高ければ一律に服用を進めるのではありません。

内服前に食事療法をきちんとする。服用時は患者一人一人の病態(悪玉コレステロールの数値、心筋梗塞や脳梗塞の既往があるかないか、糖尿病などの基礎疾患があるかないか、喫煙習慣の有無、性別、年齢)を最初にきちんと評価する。そして先に述べたような副作用と治療によって得られるメリットはどの程度あるのか、どの程度までコレステロール値を下げるのかなどひとりひとり考慮しながら処方しています。

2022年の動脈硬化学会のリスク区別管理目標値を表に示します。表²⁾ 時代とともに知識は積み重なっていきませんが、今もむかしも物事の考え方には大きな違いはないということでしょうか。

表2:リスク区別脂質管理目標値(動脈硬化性疾患ガイドライン2022)

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値 (mg/dL)			
		LDL-C	Non-HDL-C	TG	HDL-C
一次予防 まず生活習慣の改善を行った後薬物療法の適用を考慮する	低リスク	<160	<190	<150 (空腹時) *** <175 (随時)	≥40
	中リスク	<140	<170		
	高リスク	<120 <100*	<150 <130*		
二次予防 生活習慣の是正とともに薬物治療を考慮する	冠動脈疾患またはアテローム血栓性脳梗塞(明らかなアテローム****を伴うその他の脳梗塞を含む)の既往	<100 <70**	<130 <100**		

- *糖尿病において、PAD、細小血管症(網膜症、腎症、神経障害)合併時、または喫煙ありの場合に考慮する。
- **「急性冠症候群」、「家族性高コレステロール血症」、「糖尿病」、「冠動脈疾患とアテローム血栓性脳梗塞(明らかなアテロームを伴うその他の脳梗塞を含む)」の4病態のいずれかを合併する場合に考慮する。
- 一次予防における管理目標達成の手段は非薬物療法が基本であるが、いずれの管理区分においてもLDL-Cが180 mg/dL以上の場合は薬物治療を考慮する。家族性高コレステロール血症の可能性も念頭に置いておく。
- まずLDL-Cの管理目標値を達成し、次にnon-HDL-Cの達成を目指す。LDL-Cの管理目標を達成してもnon-HDL-Cが高い場合は高TG血症を伴うことが多く、その管理が重要となる。低HDL-Cについては基本的には生活習慣の改善で対処すべきである。
- これらの値はあくまでも到達努力目標であり、一次予防(低・中リスク)においてはLDL-C低下率20~30%も目標値としてなり得る。
- ***10時間以上の絶食を「空腹時」とする。ただし水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可とする。それ以外の条件を「随時」とする。
- **** 頭蓋内外動脈の50%以上の狭窄、または弓部大動脈粥腫(最大肥厚4 mm以上)

最後に家康の死因についてですが、胃癌であったとの説があります。文献²⁾ 家康自身は胃癌のしこりをサナダムシによるものと考え医師の助言を聞かず腹痛に対して水銀やヒ素を含む強い薬を飲み続けたため死期を早めたのではとも言われています。医療は患者と医療者が共に話し合い理解しながらおこなわないといけないという教訓にもなります。日頃からしっかりと説明の上で治療に当たりたいと考えています。皆さんも不明な点は遠慮なくおたずね下さい。

文献1) 貝原益軒著、松田道雄訳:養生訓(中公文庫)

文献2) 篠田達明著:徳川将軍家十五代のカルテ(新潮新書)

市民のみなさまとともに学ぶ 出前講座

(公益財団法人 操風会 岡山旭東病院&岡山リハビリテーション病院 企画)

当法人では、町づくりの一環として、出前講座を企画しております。その目的は、

- 医療の側面から、地域の自治会や住民の方々の健康増進活動を後押しすること。
- 地域に足を運んで、直接地域のご事情やご要望などを聞かせて頂き地域のみなさまとともに住みやすい町づくりを目指すことです。



*出前講座の題材 (過去の開催例)

テーマ	タイトル例	主旨	講師役
脳卒中・ 脳血管の 病気の 関連の テーマ	脳卒中の理解と予防	<ul style="list-style-type: none"> ・脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血、その他脳血管の病気について学びます ・脳卒中のサイン・急変時対応について学びます ・日頃からできる予防について学びます 	脳卒中関連スタッフ 脳外科医・神経内科医 作業療法士・診療放射線技師 管理栄養士・看護師 など
	脳血管の病気の理解と予防		
	脳卒中のサインと急変時対応		
	健康な血管であるために		
生活習慣病 関連の テーマ	生活習慣病の理解と予防	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病ならびにその予防について学びます ・様々な病気の原因となる高脂血症・動脈硬化・高血圧などについて学びます ・糖尿病について学びます ・薬との上手な付き合い方について学びます 	糖尿病ケアチーム 薬剤師 糖尿病専門看護師 理学療法士・管理栄養士 臨床検査技師 など
	生活習慣病予防のための運動		
	フレイル・ロコモ予防		
	糖尿病・高脂血症・動脈硬化・高血圧等の理解と予防		
	薬について		
整形疾患 関連の テーマ	転倒予防	<ul style="list-style-type: none"> ・転倒予防・骨粗鬆症について学びます ・膝や腰、肩の痛みについて学びます ・日頃からできる運動について学びます 	転倒予防チーム 整形外科医・看護師 理学療法士・診療放射線技師 など
	骨粗鬆症の理解と予防		
	腰痛の理解と予防		
	膝痛の理解と予防		
	肩の痛みの理解と予防		
認知症 関連の テーマ	認知症の理解と予防	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の予防について学びます ・コグニサイズ (認知症予防に効果のある運動+認知課題) について学びます ・認知症予防と関連のある運動・食事・生活スタイルなどについて学びます ・認知症の治療薬の情報について 	認知症関連スタッフ 認知症専門医 看護師 薬剤師 公認心理師・作業療法士・理学療法士 管理栄養士・調理師 など
	コグニサイズ・デュアルタスク		
	シリーズ企画：認知症と運動、認知症と食事、認知症と生活スタイル、認知症と運動、認知症の診断と治療、認知症の治療薬		
その他の テーマ	感染対策・感染予防策 (コロナ・インフルエンザ・ノロウイルスなど)	感染対策の基礎知識・感染予防対策などについて学びます	感染管理特定認定看護師 など
	介護保険制度について	介護保険制度の仕組みや制度の受け方などについて学びます	医療ソーシャルワーカー (MSW) 介護福祉士 など
	ACP (意志決定支援・事前ケア計画など) について	自らが望む人生最終段階における医療・ケアについて学びます	医療ソーシャルワーカー (MSW) 看護師 など
	薬について	薬との上手な付き合い方について学びます	薬剤師
	誤嚥性肺炎の理解と予防	高齢者にとって高頻度な誤嚥性肺炎、飲み込みの機序、口腔ケア、肺炎予防について学びます	言語聴覚士・看護師・歯科衛生士 など
	運動のススメ	運動に着目して考える様々な病気の予防	理学療法士・作業療法士 など
	ガンの理解と予防	ガンの理解と日頃からできる予防	放射線科医・診療放射線技師 など
	熱中症・ヒートショック予防、緊急時の対応	日常生活の中で起る熱中症やヒートショックの予防と、とっさ時の対応について学びます	救命救急・コメディカル専門職 など
	歯の健康について	歯周病などの予防、歯の健康について	歯科衛生士
	適切な食生活、栄養について	健康的な食生活について学びます	管理栄養士・調理師 など
	検査のお話し	検査データの見方やその数値が示す意味合いについて学びます	臨床検査技師
	自動車運転について	高齢者の自動車運転について	作業療法士 など
	生活の工夫	生活下での体の使い方、動かし方の工夫	作業療法士 など
	道具の工夫	日常に便利な自助具や便利グッズの紹介	作業療法士 など
	家屋環境：リスクと対処法	自宅内の危険な場所や対処法について	作業療法士 など
	杖や靴の選び方	適切な靴や杖の正しいつき方について	理学療法士 など
	リハビリテーション病院とは	一般病院との違いや、その特徴について	医療ソーシャルワーカー (MSW)

お問い合わせは、岡山旭東病院 地域医療サポート室まで。

たくさんの薬を飲んでいませんか？



年齢を重ねるとたくさんの慢性疾患にかかることが多く、そのためにたくさんの薬を飲んでいることが多いです。病院も複数受診することも珍しくなく、いろいろな病院から薬を受け取っているのも薬が増える原因です。

何が問題になるのか

薬の数が多くなるほど、薬同士の相互作用が生じやすくなります。また、高齢期になると体の中で薬を分解する機能や腎臓から排泄する機能が落ちているため、副作用を起こしやすくなります。さらに、薬の数が多くなると薬を飲むタイミングが多くなり、薬の飲み忘れや飲み間違いが起こりやすくなりますので、注意が必要です。

しかしながら、薬が多いのにはそれなりの理由があって処方されているため、必ずしも減らすということが良いというわけではありません。薬を飲んで変わった症状があれば、受診時に相談しましょう。薬が変わった時は特に注意が必要です。

気を付けたい内容

自己判断で薬を中止しない。

多い薬を減らすことは大切ですが、意味があって出されている薬です。薬を飲み忘れてたり、勝手にやめると症状が悪化したりして「トラブル」のもとになります。



使っている薬は必ず伝える。

複数の病院を受診すると、医師や薬剤師は薬の情報を管理することが難しくなります。受診時には必ず、現在使用中の薬をすべて伝えるようにしましょう。サプリや市販薬でも思いがけない相互作用があるかもしれません。かかりつけ医やかかりつけ薬剤師を決め、使用しているお薬手帳を1冊にまとめてもらうようにしましょう。

むやみに薬を欲しがらない。

薬が手元にないと不安な気持ちになることは分かりますが、薬を飲むことによって逆効果になることもあります。診察の時によく相談しましょう。



一包化という選択肢も。

薬の数が多く管理が難しい場合や、介護負担を軽減する意味でも、一回分の薬を一袋にまとめること（一包化）をしている病院や薬局があります。服薬カレンダー等を使用し、飲み間違えのない対策をすることも重要です。訪問看護師やケアマネージャーに相談することも良い方法です。

引用；日本老年医学会 多すぎる薬と副作用

あおぞらニュース

7月22日(土) 18:00 ~ 19:30 岡リハ夏祭りを開催しました

4年ぶりに当院主催の夏祭りを開催することができました。
今年は参加対象を当院患者さまとご家族さまに限定し小規模での開催でした。
病院職員による焼きそば、かき氷などの屋台や車椅子やリハビリ機器の体験コーナー、マルゴさんによるジュース販売、オアシスジャパンさんによる福祉車両展示、晴れの国ジャズ楽団のみなさまによる演奏、アロハノアフラダンスチームのみなさまによるステージ。
盛りだくさんの内容で夏祭りを開催することができました。
ご協力くださったみなさま、足を運んでいただきましたご家族さま本当にありがとうございました。



病院機能評価の認定受けました

当院は、公益財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価 3rdG Ver2.0 (主たる機能：リハビリテーション病院) を診療機能や患者さまサービス向上等のため受審し、2023年5月12日付けにて認定されました。

当院の審査結果の各項目の評価結果については、財団法人日本医療機能評価機構のホームページ上に掲載されています。

職員一同、認定をいただいた事に満足することなく、これからも地域の皆さまに当院を選んでいただけるよう、質の高い医療の提供と地域の皆さまの安心と幸せな生活に貢献してまいります。



病院機能評価とは？

病院などの医療機構において、最も信頼されている医療の質を評価する第三者評価制度です。厚生労働省や日本医師会等の出資により設立された「(財)日本医療機能評価機構」が、公正中立的な立場で医療機関を病院運営や患者サービス等の視点で審査します。



岡山失語症友の会 コスモス通信

私の脳卒中リハビリ体験記

20年前の3月、朝起きると体を動かすことや話すことが出来ず、救急車で病院に搬送されました。はじめは何が起きたのかもよくわかりませんでしたが、脳出血を発症し、右半身の運動麻痺や失語症といった症状が出ていたようです。

2～3日してリハビリが始まりました。言葉は、自分ではちゃんと話しているつもりでしたが、周りの人は自分が何を言っているかわからなかったそうです。最初の内は自分がうまく話せていないことに気が付きませんでした。2週間ほど経ったころから、周囲の人の反応をみて、「違うことを言っているんじゃないか?」、「自分の言っていることが伝わっていないんじゃないか?」と感じるようになりました。

1か月ほどして、あさひ病院（現 岡山リハビリテーション病院）に転院し、リハビリに専念することになりました。自分の中ではすぐに元に戻れると思っていたのですが、劇的に良くなることは難しいと言われて、とても落ち込んだのを覚えています。

入院生活ではリハビリを頑張り、失語症になった当初と比べると言葉の調子は良くなってきましたが、それでも言葉の出づらさは残りました。自宅に退院してからは、病前から勤めていた自動車会社に復帰することになりましたが、元の仕事をすることは難しく、また、会社との話し合いが十分でなかったため、会社に行っても何もせずに帰る日々が続きました。障害のある人に対する理解も進んでいなかったため、居心地の悪さを感じていましたが、少しずつ職場の人に声を掛けてもらったり、仕事を頼まれるようになりました。それからは「また仕事に来てもいいんだな」と思えるようになり、今まで仕事を続けることができています。

「岡山失語症友の会 コスモス」には、コスモスの前身である座談会の頃から参加しています。外来リハビリを卒業することになりどうしようかと思っていた時だったので、人と会話ができる場に参加出来るのが嬉しかったです。病気をしてから一度、学生時代の同窓会に参加してみましたが、“健常者”との違いを感じました。それと違ってコスモスは当事者同士の会なので、自分の話す言葉が多少違っていてもみんな話を聞いてくれる

のが嬉しいです、楽に話すことが出来る、自分にとって大切な場所です。これからもコスモスの活動に参加していきたいと思っています。

※この体験記はご本人へのインタビューをもとに作成しています。



コスモス会員
村木さん



コスモス 月例会の様子

● 当院へのアクセス

● 岡電バス

岡山駅前バスターミナル・
天満屋バスターミナルより
「岡山ふれあいセンター」
「三幡南」「新岡山港」行き乗車
→「操南団地入口」停留所下車すぐ。

● お車の方

国道2号線倉田交差点より
県道45号線を南へ100m
岡山桃太郎空港から… 約60分
岡山駅から…………… 約20分
新岡山港から…………… 約10分
岡山ICから…………… 約40分
早島ICから…………… 約30分



● 経営理念

- 1 安心して、生命をゆだねられる病院
- 2 快適な、人間味のある温かい医療と療養環境を備えた病院
- 3 他の医療機関・福祉施設と共に良い医療を支える病院
- 4 職員ひとりひとりが幸せで、やりがいのある病院

● 院是

しんせつな態度 ていねいな言葉

● リハビリテーション基本理念

- 1 私たちは、患者さま・ご家族さまの自己決定を尊重し、患者さまにそれぞれの疾病・障がいにあった支援を可能な限り行い地域での生活を旨とし、さまざまな活動の質を高めることに努めます。
- 2 私たちは、急性期および地域医療・介護に携わるスタッフとも密接な連携を図り、回復期から生活期までの幅広いリハビリテーションサービスの提供を行います。
- 3 私たちリハビリテーションに携わる職員は、患者さまの情報を常に共有しチームアプローチを行うことで患者さまだけでなく患者さまを取り巻くご家族さまや環境も考慮し、社会における患者さまの役割を提案し支援いたします。
- 4 私たちリハビリテーションに携わる職員は、常に新しい医療知識・技術の習得に努めます。

● 看護部の理念

おもいやり心、親切な態度、温かい言葉・笑顔で自立をうながす看護をめざします。

● 患者さまの権利

- 1 人権尊重の権利
患者さまは、「人格」を尊重した、思いやりのある医療を受ける権利があります。
- 2 公正な医療を受ける権利
患者さまは、差別することなく、公正な、最良の医療を受けることができます。
- 3 診療情報に関する権利
患者さまは、当院で行われたご自身の診療に関する情報を提供されます。
- 4 インフォームドコンセント(十分な説明に基づく同意)と自己決定権
患者さまは、医療の内容・治療方針・検査内容・危険性などわかりやすい言葉で説明を受け、理解し、納得のもとに適切な医療を受ける権利があります。
また、医療方針として、他の医療機関での医師のセカンドオピニオン(主治医以外の医師の意見)を受けることができます。そのために診療情報を請求することができます。
- 5 プライバシーの保護と秘密保持
患者さまは、当院での可能な範囲で、他人に侵害されない権利があります。
- 6 ケア(医療と介護)の連続性を求める権利
患者さまは、自分のケアの連続性を期待し、病院がどのような保健・医療・福祉機関や教育機関と連絡がついているかに関する情報を受け取ることができます。

通所リハビリテーションの
お問い合わせは…

公益財団法人操風会 岡山リハビリテーション病院内 通所リハビリテーション事務所
TEL.086(274)7020 FAX.086(274)7031

訪問リハビリテーションの
お問い合わせは…

公益財団法人操風会 岡山リハビリテーション病院内 在宅支援室
TEL.086(274)7001 FAX.086(274)7010



公益財団法人 操風会
岡山リハビリテーション病院
OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL



〒703-8265 岡山市中区倉田 503-1

TEL.086(274)7001 FAX.086(274)7010

ホームページ <https://www.okayama-reha-hp.or.jp/>