

病院からのお知らせ

早めの取り組みが寝たきりを防ぐ ～フレイル予防～

リハビリテーション科



「健康で生き生きとした毎日を送ること」
それは誰しもが望んでいることでしょう。そのためには日常生活を制限されず健康に生活できる期間である「健康寿命」を延ばすことが大切になります。健康寿命を延ばすために皆さんに覚えていただきたい言葉があります。『フレイル』です。

フレイルとは虚弱や老衰と訳され、加齢や運動、栄養不足による体力の衰えから活動量が減少することを言います。健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態と言い換えることもできます。寝たきりを防ぐためにはフレイルを予防する事が大変重要なのです。

およそ七十才を超える頃になるとフレイル

になりやすく、八十才以上の35%がフレイルといわれています。フレイルに早く気づき正しく治療や予防を行うことが大切です。

痩せてきたと感じる、ペットボトルのフタが開けにくい、歩くと遅れがちになる日常の何気ない気付きの中にフレイルの影が潜んでいます。膝や腰の痛みを放置することは危険といえるでしょう。

フレイルの予防や改善のためには、栄養(食事・口腔機能)・運動・社会参加の3つの柱が大切といわれています。3つの柱は、お互いに影響し合っています。どれか1つだけを考えればいいわけではありません。3つの柱をバランスよく自分の生活に組み入れていくことが大切です。

予防・改善のポイント

- ①食事は3回しっかり摂りましょう。タンパク質を意識して摂ることが大切です。
- ②ウォーキング、ラジオ体操など、少しずつ取り組んでいきましょう。
- ③趣味の集まりに参加するなど定期的な社会参加をお勧めします。
- ④入れ歯が合わない、膝の痛みが強いなど感じたら、歯科や整形外科の受診をお勧めします。

けいなん総合病院では、フレイル予防教室を昨年から開催しています。秋の開催は11月を予定しています。詳しくはけいなん総合病院リハビリテーションセンターまでお問い合わせください。

発熱外来

当院では、新型コロナウイルス感染症に対応すべく、令和2年12月から「発熱外来」を設置・運営しております。今年7月以降に感染急拡大を迎えた第7波においては、当院発熱外来も例に漏れず、多くの患者様の受け入れを行っております。当初は数台のみであった発熱外来用駐車スペースはこの利用者激増により手狭となったことから、この度、改めて整備・拡張いたしました。車両が混雑し検査・診察に時間を要していた時分とは異なり、現在は比較的スムーズに発熱外来を稼働することができています。



Instagram

病院の取り組みや活動をお届けする為Instagram(インスタグラム)を開いたします！
公開を楽しみにお待ちください♪

※公開日が決まりましたら院内掲示やホームページなどでご案内します。



JA 新潟厚生連

けいなん総合病院

地域に開かれ、親しまれる病院をめざして

みてくんない

けいなん通信 Vol.6

2022年

ご自由にお持ちください

10月号

特集

山川雅史先生インタビュー

- 職場紹介
- 教えて、小川先生
- レシピ紹介
- 病院からのお知らせ



作者：須藤 悟さん(名古屋)

題名：病棟から見た妙高山/病棟から見た朝焼け

コメント：個人的な突然の大怪我の為、急遽けいなん総合病院にお世話になりました。

毎日病棟からの景色を見ては1日でも早く良くなる事を願って療養してました。

ドクター、看護師、リハビリの理学療法士の方々、掃除や身の周りを

世話していただいたスタッフの方々、大変感謝しております。

表紙を飾る写真・イラストの
作品を募集しています！

詳しくは病院ホームページをご覧ください。



採用者には
粗品を進呈
いたします

けいなん総合病院季刊誌「みてくんない けいなん通信」 2022年10月号
けいなん総合病院 発行人 病院長 平野 正明 〒944-8501新潟県妙高市田町2-4-7 TEL:0255-72-3161(代表) FAX:0255-73-8102 E-mail: info@keinansogo.jp

確かな技術と勇気の一步で 手術なしでがんを取り除けます

内視鏡検査が結んだ 信頼という名の絆

出身は県内ですが、大学卒業と同時に修業も兼ねて、関西方面で技術を磨いてきました。2011年にUターンという形で県立中央病院へ。そこで出会ったのが、平野病院院長です。前病院で9年間、互いに内視鏡検査を中心とした業務を行っていて、平野病院院長は上部消化管内視鏡、私は下部消化管内視鏡を担当。分業をしながら、ひとつのチームとしてすこく結束していたのを覚えています。平野病院院長と一緒に働くことは、とにかく楽しいですし、互いに信頼関係ができていたので、けいなん総合病院への異動を決意しました。

内視鏡センターが担う 検査率の向上

今春に赴任したばかりなので日は浅いですが、上越市よりも妙高市のみなさんの方が内視鏡検査の受診率が非常に低いということを感じています。その結果、受診されたときには胃や大腸の進行がんとなっていて、ステージもかなり高い状態という状況が多くみられるのが、この地域の現状です。

内視鏡センターの最大の役割は、胃がんや大腸がんを早期に発見すること。手遅れになることを最小限に止めることを最終目標としています。そのためにはまず、懸念されているであろう検査による苦痛を取り除かなくてははいけません。内視鏡検査は技術を要しますが、けいなん総合病院には、経験豊富な消化器専門医が3名、そして消化器内視鏡技師という看護師スタッフが2名います。できるだけ苦痛の少ない検査を提供することこそ、検査率の向上はもちろん、病気の早期発見・治療につながると考えます。

地域に沿った検査法で 苦痛を最小限に抑えて

地域性から、患者様の大半がご高齢の方になります。例えば、大腸の内視鏡で必要な下剤で誤嚥のリスクがあったり、胃の検査では食道や胃を傷つける可能性が高まったり。そこには必ずと言っていいほど、不安と苦痛が付きます。そこには必ずと言っていいほど、不安と苦痛が付きます。けいなん総合病院では、技術はもちろん、設備や方法などにより、それらを少しでも軽減する仕組みを実施しています。胃の検査では、



口からではなく直径5mmほどの細いカメラを鼻から挿入し、検査します。また、大腸検査におきましても、技術で取り除けない苦痛は、鎮静剤を使用して行いますので、ご高齢の方でも負担なく、検査を進めることが可能となっています。

早期がんは手術なしで 取り除けます

まず、この地域では大腸がんの罹患率・死亡率が決して低くはないことを知っていただきたいです。極端な話ですが、大腸がんは内視鏡で治る時代なのです。がん治療で重要なのは、兎にも角にも早期発見・早期治療。転移していない状態で発見できるというのが、内視鏡検査の最大のメリットです。定期的な検査はもちろん、少しでも不安に感じたり、健康診断で再検査の通知がきたりしたら、迷わずに受診することをおすすめします。その勇気ある一歩が早期発見につながり、手術なしでがんを取り除ける重要なカギとなります。けいなん総合病院には、地域の皆様が安心して検査を受けられる体制・設備が整っています。少しでも異変を感じたら、まずは受診をしてください。



※撮影時のみマスクを外しています

みんなイキイキ
Vol.5
職場紹介シリーズ 健康管理室



健康管理室は、主に人間ドック・事業所健診・予防接種など、妙高市民の方々をはじめとした上越医療圏の「健康管理」を任されています。

当院の健康管理室の特長は、主に3つあります。

1つ目は、「選択できる内視鏡検査」です。常勤の内科医師が増員されたことで、経口と経鼻が選択できます。

次に、2つ目は、「女性の放射線技師」です。今年度8月よりマンモグラフィ検査は原則、女性の放射線技師が担当していますので、さらに安心して受診いただけるようになりました。

そして、3つ目は、「少人数制での対応」です。現在は、人間ドックと事業所健診を合わせて一日9名限定で実施しています。その為、密

になりにくく、お一人ずつ丁寧にに対応できますので、安心して受診いただけます。少人数が良く選んでくださるリピーターも多いんですよ。

いつも皆様に選んで頂き、スタッフ一同、感謝しかありません。

健康診断の受診の頻度を質問される方がいらっしゃいます。当院では、人間ドックを1年に1度受診することをオススメしています。コロナ禍で受診を控えていらっしゃる方の相談もお待ちしています！

なんと！今年度からの新しいプランとして、12月～3月限定で、内視鏡による胃がん特化した検診「胃がん検診」を始めますので、是非チェックしてください！

最後にスタッフ紹介です！

冗談が好きで笑顔がかわいい副院長！気さくで分かりやすい話し方が人気の保健師！心に寄り添った対応を大切にしている看護師！スムーズな案内と安心した対応に定評がある事務員で、毎日笑顔があふれる職場となっています。

受診の際には、私たちの明るさで元気になってお帰りください！ぜひ、お待ちしております！

[ここで問題!]

健診と検診の違いは？ ※答えは、右下にあります。

教えて、小川先生

ご意見箱に届いたお子様の質問やご意見に小児科小川先生がお答えいたします。



女の子はどうして生理になりますか？



1. 脳の命令で思春期が始まりホルモンの作用でこどもからおとなへ

小学校高学年くらいになると、からだはおとなになる準備を始めます。女の子は胸がふくらんでくる、男の子はひげが生えてくる、声変わりをするなど。子どもからおとなに変わっていく時期を「思春期」といいます。このからだの変化は性ホルモンの作用によって起こります。性ホルモンは小さい時はまだつくられていません。思春期になると脳から「ホ

ルモンを作りなさい」という命令が出ます。命令によってつくられた性ホルモンがからだを子どもからおとなへ変えます。見た目だけではなく、からだの中でも大きな変化が起こります。

2. 赤ちゃんを迎えるための準備

女性のおなかの中には子宮(しきゅう)という臓器があります。赤ちゃんを育てるお部屋の役割をします。赤ちゃんは生まれるまでこのお部屋で大きくなります。

思春期になると女性ホルモンの働きで子宮の中にふかふかのおふとんのような膜をつくるようになります。子宮内膜(しきゅうないまく)といわれとても血液が豊富でそれが赤ちゃんの栄養にもなります。赤ちゃんが安心して過ごせるお部屋を準備するのです。準備したけれど使われなかったおふとん(子宮内膜)は、はがれ落ち体の外に排出されます。これが生理です。だいたい1か月に1回新しいおふとんに入れ替えるので生理も1か月に1回あります。

尚、男の子には子宮がないので生理はありません。



作ってみてくんない 鶏肉のトマト煮

●レシピ紹介 / けいなん総合病院 主任調理師 伊藤 剛

トマトの酸味とニンニクがきいてバター風味豊かな、鶏肉のトマト煮をご紹介します。当院でも人気のある自慢のメニューです。

●材料2~3人分

- 鶏もも肉 …… 1枚(200g前後)
- 塩 …… ひとつまみ
- 小麦粉 …… 大さじ2
- サラダ油 …… 小さじ1
- おろしんにくチューブ …… 2cm(小さじ1)
- 玉ねぎ …… 大1/2個
- ホールトマト缶(パック) …… 150g
- ④ コンソメ顆粒 …… 小さじ1
- 水 …… 1/2カップ
- バター …… 小さじ1と1/2(6g)
- 塩・コショウ …… 適量
- きざみパセリ又は粉チーズ …… 適量

●作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩で下味を付け、小麦粉をまぶしておきます。
- ② 玉ねぎはくし形切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油とおろしんにくを入れ、中火で①の鶏もも肉を両面焼きます。
- ④ 鶏もも肉に火が通ったら、②の玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒めます。
- ⑤ ④に③を入れ、トマトをつぶしながら煮詰めます。
- ⑥ とろみがつくまで煮詰まったら、バターを入れて塩・コショウで味を調え、器に盛ります。お好みできざみパセリや粉チーズをふりかけます。

エネルギー / 200kcal、タンパク質 / 12.6g、塩分 / 1.2g (各1人分)