

入選

財布だけ 痩せて健康 器具の山
声援が 上がらぬ足を 踏み出させ
潜水が 長くて周り 騒ぎ出す

石畝 秀高様
中東 頼三様
松永 智文様

最優秀賞

綺麗だよ 自慢の写真 レントゲン
卓球で 心のラリー 妻とする

れれ様
酒乱Q様

特選

耳遠く ヤジが「ファイト！」に
聞こえます

奥田 玲様

第六回 健康



結果発表

364通の応募を頂きました。ありがとうございます。また、さんくろう川柳選考委員会による審査の結果、左記の6名様が受賞されました。

巻頭 病気を知ろう! 不整脈

Topic 新任の医師を紹介します



最終選考まで残った20句をご紹介します。

- ◆ 五輪見て 動いた気になり 昼寝する 松澤 富美子様
- ◆ 歩きなど ビシヤリ閉まるは エレベーター 井上 信子様
- ◆ 長生きの 話聞くより 一万歩 久保 章様
- ◆ 診察券 ポイントカードと 競ってる 山本 武俊様
- ◆ 徒競走 足は上がらず あご上がる 中年やまめ様
- ◆ プール行き 三途の川の シミュレーション 松永 智文様
- ◆ 声援を 背おいて 目指す 金メダル 尾崎 良輔様
- ◆ ジョギングは 主治医の 腹見て 決心し 本田 隆道様
- ◆ 錦織になったつもりで ハエ叩き 世界の波平様
- ◆ 「がんばれ」と 応援のたび 入れ歯とび はなばあば様
- ◆ リハビリで 一歩前進 良い体 清水 充子様
- ◆ アスリート 技術も心も 釘付けに 岸田 菜穂様
- ◆ がんばるぞ 犬に引かれて 一万歩 杉本 ミチ子様
- ◆ 天高く 肥えないように ウォーキング 菅野 八恵子様
- ◆ 運動の 嫌いな妻を 誘う犬 中野 雅夫様
- ◆ 古希二人 ニュースポーツに 挑む秋 山本 始様
- ◆ 挨拶の こだまが返る ウォーキング 永田 政己様
- ◆ 鎌や鋏 時にクラブに 持ち替えて 中村 宗一様
- ◆ ドック終え 命の更新 また一年 山本 武俊様
- ◆ 運動が 病院食も ウマくする 山野 大輔様

広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 71号(2016年11月) 年4回(2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵:「秋の魔法」坂尾 有美

発行責任者: 加藤 真二 発行: 医療法人 三九会
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地
TEL 0565-32-0282(代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内 サンクロー
診療予約専用 ☎0565-35-3960



医療法人三九会 三九朗病院



不整脈

循環器内科 伊藤 重範

健康診断で「不整脈があります」と言われたことはありませんか。実は、不整脈が原因で亡くなる方は年間およそ3万人（平成26年厚生労働省人口動態調査）もいます。

ほとんどの不整脈は命に関わることはありませんが、脳梗塞や心不全などを引き起こす場合もあります。今回は、不整脈について説明します。

不整脈って？

正常な心臓は規則的に脈を打ちながら全身に血液を送っています。不規則に打ったり、速すぎたり、遅すぎたりする状態のことを総称して不整脈と呼びます。大きく分けて脈が正常より遅く打つ徐脈性不整脈と、脈が速く打ったり不規則に打ったりする頻脈性不整脈に分かれます。

不整脈の種類	起こりうる病気
徐脈性不整脈	洞不全症候群、房室ブロック など
頻脈性不整脈	心房細動、発作性上室性頻拍症、期外収縮 など

主な原因と症状

ストレスなどの心因的影響や不健康な生活、または心臓の病気が原因となります。めまい、息切れ、動悸、失神などの症状が起こります。場合によっては心臓が一時的に止まっていたり、心不全を起こしたりしている可能性があります。また、心房細動は、脳梗塞の原因となります。



診断方法

健康診断で実施する心電図検査のほか、運動中や後の状態をみる負荷心電図検査や、寝ている間も含めて24時間計測するホルター心電図を併せて行うことにより、どんな時に不整脈が起こっているか確認することができます。必要に応じて超音波検査やカテーテル検査も行います。



心電図検査



負荷心電図検査

これらの結果から、経過観察で通院となることも多くありますが、診断によって、内服治療やペースメーカーの植え込み、カテーテル治療（アブレーション）が必要な場合もあります。

不整脈の多くは、原因が分かれば重篤な病気や症状を引き起こさないよう治療管理することが可能です。また、自覚症状がない場合でも、命にかかわるリスクがある場合もあるので受診をしたほうが安心です。



心臓リハビリテーション

骨折や脳卒中後にリハビリを行うように、心筋梗塞や心不全などの心臓病を治療した後も、再発を防止し、健やかに生活するためにはリハビリが重要です。心臓リハビリでは、個々の症状に合わせた適切な強度と量の運動療法や食事療法、生活習慣の改善のすべてがそろって効果が発揮されます。そのため、多職種の専門のスタッフがチームとなってリハビリを行います。

日本人の死因第2位である心臓病への対策は早急に取り組む課題であり、当院でも万全の体制を整えていきます。ご期待ください。



かとう 加藤 みのり 医師（内科）

愛知県出身
総合内科専門医 産業医

2016年7月から、加藤みのり医師が常勤医として就任しました。医師を志したきっかけから最近のマイブームまでお聞きしました。

— 当院の印象はいかがですか。

加藤：夜間当直医として来たことがあります。病棟の昼の顔を見るのは初めてでした。随所に外からの光を取り入れるよう設計されていて、明るく清潔で開放感があり、過ごしやすい環境であると感じました。特に外来は、ビタミンカラーの優しい色合いの版画が飾られており、つい足を止めて眺めては、癒されています。

— 医師を志したきっかけは？

加藤：中学生の頃に、地元日進市で開催された、ある医師の講演会がきっかけです。地域に根ざした医療を実践する姿勢や、同じアジアの民であり、開発途上にある国の人々の健康を思いやる心とその活動に感銘を受けたからです。その医師は、いち早く老人保健施設

の前身のような施設やホスピスを設立されました。今でこそ当たり前となった施設ですが、安心して一生をふるさとで過ごすにはどうすれば良いかを考え、実践される姿を見て、医師が社会の役に立つ職業であるという印象を受けたからです。

— 先生の専門や得意な専門分野は何ですか。

加藤：現在、一般内科を専門にしています。子育てをしつつ、内科の急性期病院で研鑽してきました。内科疾患を始め、物忘れなどの老年期のお悩みはお任せください。

— 日頃の診療で心がけていることは何ですか。

加藤：患者さまに寄り添って、お話をしっかり聞くように心が

けています。

— もし医師になっていなかったら何になりたかったですか？

加藤：学校の先生ですね。子どもの成長は目を見張るものがあり、こちらも励みになります。当院の回復期リハビリテーションも同じ。障害を負っても、そこから回復しようとする患者さまのひたむきな姿に、力をもらっています。お手伝いできることは喜びですね。

— ご出身はどちらですか。

加藤：瀬戸市で生まれ、日進市で育ちました。大学は北陸だったので、毎年立山に登るなどして、豊かな自然を満喫しました。

— 最近のマイブームは？

加藤：昨今の猫ブームにのっかっ

て、にゃんこ LOVE ♥ です。2匹の猫を飼っています。少しおなかの弱い猫さんなので、自分で治療できるように小動物学の本を紐とこうかと思いつつ、やっぱり人間の勉強で手一杯です。



— 読者の皆さんへのメッセージをお願いします。

加藤：心や体の健康は自身の心がけで随分変わるものかもしれません。予防医学にも目を向けていただいて、それでも出会ってしまった人生の難所（病）から抜け出す手助けができればと思います。ともに健やかに過ごしましょう。

入院から退院、そして退院後まで患者さまを支援します

地域連携推進部が発足しました

地域連携推進部 部長 むらた もとのり 村田 元徳

地域連携推進部は、2016年4月から地域医療連携、医療福祉相談、居宅介護支援事業所が1つになって発足した新しい部署です。看護師、理学療法士、社会福祉士、ケアマネージャーなど総勢15名が在籍し、患者さまの入院前から退院、そして退院後の在宅生活まで、それぞれの職種の特性を活かしながら支援しています。

入院から退院まで

●入退院の支援：地域医療連携

地域医療連携では、主に入退院の調整を行っています。特に、回復期リハビリテーション病棟がある三九朗病院は、脳卒中や大腿骨頸部骨折といった突然発症した疾患に対して、充実したリハビリテーションを提供できる体制を整備しています。また、急性期の治療を終えた患者さまが安心して転院できるよう、地域の急性期病院との連携を行っています。さらに、かかりつけ医の役割として、生活習慣病などの治療を目的とした入院の支援を行っています。



連携交流会の様子（年4回）

退院後も支援します

●退院に向けての支援：医療福祉相談

数か月の入院リハビリでは、社会福祉士の資格をもった相談員が、ご自宅での生活を想定して工夫が必要なところをアドバイスするとともに、ご自宅の環境整備や退院後のサービス内容の相談を行っています。

学校や会社への復帰を目標とする患者さまのために、実際に現場へ出向いて対応することもあります。入院患者さまには一人ひとり必ず専任の相談員が付きますので、ご不明な点や不安なことは、遠慮なく相談してください。

●退院後の介護支援：居宅介護支援事業所

介護保険をご利用の方には、ケアマネージャーが介護者の負担をなるべく軽減し、利用者さまが安心して暮らせるよう、一人ひとりに合わせた最適なケアプランを作成いたします。

介護施設とも常にスムーズな連携ができるよう、定期的に勉強会を行って情報共有をしています。普段は当院の医師やスタッフが講師になりますが、患者さまのご家族に体験談を話していただくこともあります。

入院と在宅を結ぶ活動

今後は、自宅退院された方が退院後も身の回りの動作が安定してきているか調査を行い、安心な暮らしが続けられるように援助の方法を考えていきます。

豊田市の高齢化率は2015年に20%を超え、今後、さらに超高齢化時代になることが見込まれています。特に高齢者に多い大腿骨頸部骨折は、主に自宅内で転倒して起こるので、入院リハビリでしっかりと動作能力の改善を行い、退院後のフォローアップを含めた再発防止のための生活支援を行うことが大切です。

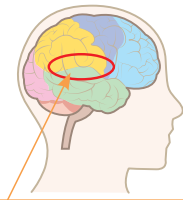
入院と在宅をしっかりと結んでいくことが、私たちの使命です。



■三九朗病院 地域連携推進部

病院受付の横の部屋にあります。お気軽にお声掛けください。

脳卒中のリハビリテーション③ 半側空間無視



右側の脳に障害を受けた場合、
左半側空間無視を発症することがある

リハビリテーション部 作業療法士 磯村 菜央・佐竹 優衣

脳卒中が起こると、障害が起きた場所によって様々な症状が引き起こされます。半側空間無視の障害を持った方の多くは、右側の脳に障害が出るため、物が見えているにもかかわらず、左側部分が見えなくなったり、空間をうまくイメージできなくなったりします。

● 日常生活における半側空間無視の症状と対応

症状 右図のような症状が出ます

- ・ 右側ばかり向いてしまう
- ・ 左側のひげを剃り残す
- ・ 左側の食べ物を残す
- ・ 車椅子の左側のブレーキをかけ忘れる
- ・ 左側のものや人にぶつかる



対応 左側に意識を向けたり、気付きやすい右側に物を置いたりします

- ・ 食べ物を無視のない右側に置きます／食事中に手がかりを与え、見落としを気付かせます
- ・ 電話、ナースコールを無視のない右側に置きます
- ・ 右側の空間から話しかけ、次第に左へと移行します

● 半側空間無視のリハビリテーション

障害された機能を回復して使用し、機能の回復を促す練習

・ お手玉や輪投げなどの道具を右から左へ移動する動作で、左側の空間を意識させ、左半身への感覚を認識させます。

手がかりを用意することで左側への注意を促す練習

・ 自宅の廊下の手すりの位置や車いすのブレーキの操作など、必要な動作を繰り返し練習します。

空間をイメージする練習

・ ぬり絵やパズルを用いて、全体像が描けるよう練習します。

💡 左半側無視の患者さまは、自分でその症状に気付かないことがほとんどです。本人に病態を理解してもらうことや、自宅の環境を整えることが重要です。

負担のかからない介助方法
& 家でできるリハビリ

No. 14

自宅でできる歩行訓練

リハビリテーション部 理学療法士 片桐 由香里 / 田中 和加奈

日本人の寝たきりになる原因の第1位は、脳血管疾患ですが、転倒による骨折や加齢による身体機能の衰えも主な原因とされています。今回は、転倒予防に効果的な歩行訓練の方法を紹介します。

歩行訓練を行う前に安心して練習できるよう準備しましょう。

環境整備

- 歩く練習をするための十分な空間の確保
- 段差や滑りやすい場所など安全の確認
- 運動できる服装（できれば室内用のかかとのある靴）

※ 手すりを使用すると安全に、良い姿勢で行うことができます。



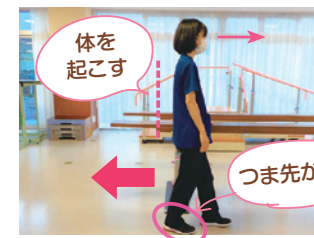
前歩き Point

- ① かかとから地面に着き、しっかり後ろまで蹴り出します。
- ② 前方を向き、胸を張って背中をまっすぐ伸ばすことを意識しましょう。



横歩き Point

- ① 顔は前方を向きます。
- ② 身体をひねらないように、つま先を正面に向け、足を真横に開いて進みます。



後ろ歩き Point

- ① 顔は前方を向きます。
- ② 体をなるべく起こして、つま先から着くように後ろへ進みます。

トイレまで歩く、新聞を取りに行くなど、日常生活の動作に合わせて目標を持って訓練を行うと、達成感があり、続けやすくなります。翌日に痛みが出たり、関節が痛くなったりしないよう、練習量を調節しながら進めていきましょう。

患者サポートセンターから

地域連携推進室 部長 村田 元徳 むらた もとのり

安心して医療を受けていただくために

患者サポートセンターは、受診に関する様々な疑問や不安、ご意見などに専門スタッフが対応する相談窓口です。

●相談窓口

患者サポートセンターでは、患者さまやそのご家族から病気に関する医学的な質問や、ご自宅で生活する際や入院中の不安など、様々な相談をお受けしています。

●専門スタッフがきめ細かく対応します

三九朗病院は、回復期リハビリテーションを主とした入院医療と、生活習慣病を中心とした外来医療を提供していますので、相談窓口担当はリハビリスタッフである理学療法士と外来看護師、および社会福祉士の資格を有する相談員で構成しています。

当院では、医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、放射線技師、管理栄養士、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、社会福祉士など、多職種の国家資格を有する専門のスタッフが一人の患者さまに対応する「チームアプローチ」を実施していますので、相談内容も多岐に渡ります。相談窓口担当者が懸け橋になり、患者さまが安心して医療を受けることができるようサポートしていきます。

「ここに来て良かった」と思ってもらえる施設になるよう、スタッフ一同、精進しています。



SHIN-SHINとよたからお知らせ

三九朗病院の4Fにフィットネスクラブがあることをご存じでしょうか？運動不足や体力の衰えを感じる方は、「SHIN-SHINとよた」で運動してみませんか？

SHIN-SHINとよたの 特徴

1 健康運動指導士によるプログラムの作成と指導

一人ひとりに合ったプログラムを作成し、効果的に運動ができるようサポートします。運動が苦手な方でも健康運動指導士のサポートにより、安心して運動を行えます。



健康運動指導士：保健医療関係者と連携しながら、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムを作成し、実践指導計画の調整などを行います。

2 医師によるコンサルティング

メディカルチェック（血液・尿・心電図）の結果をもとに、医師が運動時の注意点などをアドバイスします。



3 管理栄養士による栄養相談

食習慣・生活習慣をお伺いし、個々の目標に合わせた食事のアドバイスをします。



運動を始められる方を健康運動指導士・医師・管理栄養士がサポートします！

SHIN-SHINとよたでは無料体験受付中！ スタジオ参加もできます！！

- お問い合わせ：SHIN-SHINとよた ☎0565-34-6272（直通）
- 体験受付：10:00～19:00
- 休館日：日曜日



Facebook ページに「いいね！」してね♪