

# N 全仁会 ニュース News

全仁会グループ  
倉敷平成病院 広報誌

2024.8 夏号

No. 114



— 特集 — 医療を知る 病気を知る

## おとなのワクチン

- 4 ピックアップ! …… 新しい認知症の治療薬について
- 6 コーヒーブレイク Vol.22 …… 形成外科部長 安井史明
- 7 1日10分 健康体操 …… 腰痛予防 ～職場で座ってできる腰痛体操～
- 8 季節のおたより …… 全仁会グループ 夏の行事
- 10 プロフェッショナル …… 看護師／倉敷平成病院 外来 看護主任 木村郁美
- 11 インフォメーション …… マイナ保険証  
ヘルシーレシピ …… ゴーヤのピカタとしいたけのピカタ
- 12 地域とともに  
全仁会トピックス

永谷園から発売されているおとなのふりかけという商品があります。ふりかけはこどもの商品という概念を打ち破ってヒットし、今日まで続くロングセラーとなっています。新型コロナウイルスで注目を浴びたワクチン、でもワクチンはこどもが打つものである、そう思っていた時期が私にもありました。しかし、最近ではVPD (Vaccine Preventable Diseases: ワクチンで予防できる疾患) をワクチンで積極的に予防していくという概念が提唱され全世代にワクチンによる予防が勧められています。

具体的には10代では子宮頸がんワクチン、妊娠・子育て世代だと風疹ワクチンの接種などが挙げられ、特に高齢者で重要なものは以前から行われているインフルエンザワクチン、2014年から定期接種になった肺炎球菌ワクチンがあります。それに加えて近年、带状疱疹ワクチン・結合型肺炎球菌ワクチン・RSウイルスワクチンが認可されています。

带状疱疹は水痘ウイルスの神経節の不顕性感染から発症し、痛みやかゆみを伴う発疹を発症します。抗ウイルス薬があるので治療で速やかに改善すればいいのですが、約2割で带状疱疹後神経痛を来し神経痛で苦しむこととなります。50歳以上から発症が増え、高齢化とともに年々患者数が増えています。予防として旧来からある生ワクチンと新しく認可された組み換えサブユニットワクチン（シングリックス®）があります。生ワクチ

特集

医療を知る、  
病気を知る。

# おとなのワクチン

倉敷平成病院 呼吸器科部長

矢木 真一

ンは1回の接種で費用は8,000円程度で済みますが、有効率が50%で有効期間は約5年です。シングリックスは費用が高価（約5万円）で2回接種が必要ですが、有効率90%以上で有効期間が約10年と高い有効性があります。

RSウイルスは乳幼児が罹患すると細気管支炎を来して重度の呼吸不全になることが知られており小児科領域で重要なウイルスです。研究が進んで高齢者の肺炎にも関与することが分かっています。RSウイルスによるワクチンが認可されました。対象は60歳以上の高齢者、特に心疾患・COPD（肺気腫・慢性気管支炎）、免疫低下状態の合併のある人に接種が推奨されます。

肺炎球菌は古来から高齢者の肺炎で最も重要な原因菌です。定期接種になっている23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチン（ニューモバックスNP®）が基本になりますが、更に効果を上げるには13価結合型肺炎球菌ワクチン（プレベナー13®）の併用が勧められます。

日本は公的保険が充実した国なので「病気になったらその時に病院にかかって治してもらえばいい」という考えがまだ強いように思われますが、感染症に罹患した時に軽症で済むという保証はどこにもありませんし、調子が悪ければ早く病院を受診したり救急車を呼んだりできる今の医療体制では肺炎などですぐに亡くなるという事態は少ないと思われ、高齢になればなるほど回復に遅れがでて

疾患は治ってもフレイル・サルコペニア（心身の機能低下、筋力低下により日常生活に支障が出る状態）となり在宅で生活できていたのにできなくなる、介護が必要になって施設入所になるという確率が高まります。

最近、開発されたワクチンは有効性を上げるためアジュバント（ワクチンの効果を高める物質）が追加されており、高い有効性が得られる反面、副反応が強い・費用が高くなるという欠点があります。副反応として重篤なものはアナフィラキシーショック（重度のアレルギーのため急激に血圧が下がり重篤な状態となること）が挙げられますが非常に稀です。多くは接種部位の疼痛、腫れや発熱、倦怠感などが主であり数日で回復することがほとんどです。ワクチンが安全か危険かと言われると全く危険性がないとは言えませんが、高齢者にとって感染症のリスクのほうがワクチンの危険性より高いと考えます。

費用面で独自に補助を行っている自治体がありますが、高齢者対象で定期接種化するのには日本の高齢化率（65歳以上の割合）が29%に達していることを考えると困難と思われ、

人生100年時代、健康寿命の延長が重要となってきています。元気で生活しているにも感染症でその生活が一変してしまう可能性ががあります。これからは人任せでなく能動的に健康を得るために行動し、コストをかける時代が来ているのだと思います。



## 呼吸器科

気管支、肺、胸膜の病気や異常に関して専門的な診療を提供する診療科です。

呼吸器内科で診療する主な疾患は、肺炎、肺結核、肺非結核性抗酸菌症、肺真菌症、インフルエンザ、急性気管支炎といった呼吸器感染症や、気管支喘息、COPD（肺気腫）、気管支拡張症といったアレルギー疾患、気道疾患や肺癌、悪性中皮腫を代表とする悪性疾患などです。他には間質性肺炎・肺線維症、サルコイドーシス、胸膜炎、気胸、睡眠時無呼吸症候群などに対応しています。



呼吸器科 <sup>やぎ しんいち</sup> 矢木 真一

資格：日本呼吸器学会専門医

日本呼吸器内視鏡学会専門医

日本内科学会総合内科専門医

ICD 制度協議会

インфекションコントロールドクター

緩和ケア研修会終了

外来診療表

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	—	矢木	清水	—	矢木	第2/4/5週 清水
午後 13:30~17:00	—	—	—	第1/3週 矢木 ※予約制	—	—

● ワクチンご予約について

当院では、帯状疱疹・RSウイルス・肺炎球菌ワクチンに対応しています。  
[予約専用]にてご予約を承っております。

TEL 086-427-1140 [予約専用]

# 新しい認知症の 治療薬について

## 脳の働きと脳の「ゴミ」

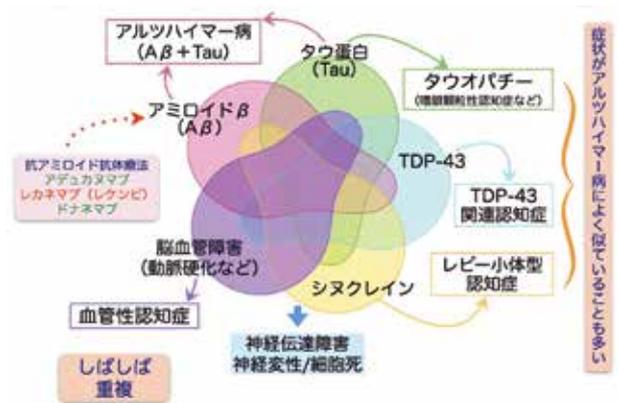
脳は他の臓器と同様に昼夜を問わず片時も休まず働いています。当たり前だけれどスゴイことです。長年働いていると、そんな脳にもだんだんと「ゴミ」がたまってきます。代表的な脳の「ゴミ」には、血管の「ゴミ」としての動脈硬化や脳自体（脳細胞の中や外）にたまるアミロイドβ、タウ蛋白、シヌクレイン、TDP-43と呼ばれる異常なタンパク質があります。どの「ゴミ」も長い年月をかけて、老化に伴い脳に溜まっていくと考えられています。どれかひとつの「ゴミ」が溜まるのではなく、重なり合って溜まっていくこともあるので、脳の老化と病気には難しい面がたくさんあります。そんな「ゴミ」たちをいっぺんに取り除くことができればいいのに！と私自身も思いますが、残念ながらまだ科学はそこまで進歩していません。

## アルツハイマー病の「ゴミ」

さて、アミロイドβという「ゴミ」は、アルツハイマー病の患者さんの脳に溜まる異常蛋白のひとつです。この「ゴミ」が溜まり過ぎると脳細胞自体やネットワークにダメージを与え、記憶や思考に問題を引き起こします。別の異常蛋白であるタウ蛋白は、普段は脳細胞をしっかりと支える役割をしているのですが、アルツハイマー病になると変化してしまい、ほつれてほぐれなくなつた糸のように脳細胞の中に溜まってしまいます。この「ゴミ」もまた、脳細胞の働きを妨げます。ちょっと耳慣れないかもしれませんが、主にタウ蛋白がたまり、さほどアミロイドβがたま

らないタウオパチーという病気も知られています。

脳にたまるいろいろな「ゴミ」と認知症



## 他の異常タンパク質

TDP-43やシヌクレインというタンパク質も無視できません。これらはそれぞれTDP-43関連認知症やレビー小体型認知症などに関係しています。これらの「ゴミ」が脳に溜まると、それぞれの病気の症状が現れてきますが、しばしばアルツハイマー病と区別するのが難しい場合があります。

## 疾患修飾薬(DMT)の登場

「ゴミ」が減らされればいいのに...」とやっぱり思いますよね。そこで登場するのが疾患修飾薬(Disease Modifying Therapies: DMT\*)です。認知症におけるDMTの目的のひとつは、脳の「ゴミ」を減らして病気の進行をできるだけ遅らせることです。これまでの薬が神経細胞の活性化や伝達改善に焦点を当てているのに対し、DMTは病気の根本原因に働きかけます。早期にDMTを使用

日本で認可されている認知症治療薬

一般名	ドネペジル塩酸塩	ドネペジル	リバスチグミン	ガランタミン	メマンチン	レカネマブ
商品名	アリセプト®	アリドネ®パッチ	リバスタッチ®/イクセロンパッチ®	レミニール®	メマリー®	レケンビ®
ジェネリックの有無	有	無	有	有	有	無
作用機序	コリンエステラーゼ阻害 脳内アセチルコリンの増加・伝達改善				グルタミン酸伝達改善	アミロイドβ蛋白の除去
適応となる認知機能障害	軽度から高度	軽度から高度	軽度および中等度	軽度および中等度	中等度および高度	初期および軽度認知障(MCI)
性状	錠剤・顆粒・口腔内崩壊錠・ゼリー剤	パッチ剤	パッチ剤	錠剤・口腔内崩壊錠・内用液	錠剤・口腔内崩壊錠	点滴
用法	1日1回	1日1回	1日1回	1日2回	1日1回	2週間1回

2024年7月現在

## 新しい治療薬レカネマブ

最近、レカネマブ(商品名:レケンビ®)という新しい治療薬が登場しました。この薬はアミロイドβという「ゴミ」を取り除くことを目的としています。まる

することで、脳機能の低下を防ぎ、より長く自立した生活を送られることが期待されています。認知症のDMTはまるで、それぞれの「ゴミ」が溜まり始めた初期のうちに掃除を始めるようなものです。

で専用の掃除機のようなものです。これにより、脳のダメージを減らし、アルツハイマー病による認知症の進行を遅らせることができると言われています。残念ながら、まだ本当の意味で進行を「ピタリ」と止めたり、症状をよくすることは証明されていません。

### レカネマブの使用条件と副作用

レカネマブは、アルツハイマー病による初期の認知症および軽度認知障害（MCI）の時期の方に使われます。この段階で使うのが一番効果的で、進行してしまつと効果が乏しいと言われていきます。ちょうど、ゴミの影響が少ない時期に掃除を始めるような感じですよ。

ただし、この薬を使えない場合もあります。まず、MCIあるいは初期認知症であり、かつMMSEと呼ばれる30点満点の検査で、22点以上であることが必須です。また、この薬の成分に対して過敏症のある人、頭部MRIで脳出血【5個以上の微小な脳出血、脳の表面の筋状の出血痕（脳表ヘモジリン沈着症）、1cm以上の脳出血】がある人、及び血管原性脳浮腫と呼ばれる異常が見つかった人には使えません。そのため、詳しい診察や認知機能検査、頭部MRI検査を受けることが必要です。

さらに、レカネマブがアミロイドβを除去する薬剤なので、アミロイドPETという画像検査あるいは髄液採取による髄液中アミロイドβ測定を行い、脳にアミロイドβが溜まっていることが証明されることが必須です。アミロイドβというゴミが溜まっているのに、そのゴミを取り除くレカネマブは使えませんよね。

実際には、2週間ごとの点滴を1年半にわたって続けます。受診・検査・治療に同伴していただく方も必要です。注射時の副反応として、注射部位の反応、発熱やふしぶしの痛みなどの症状が出る場合があります。また、レカネマブの重要な副作用の一つに、ARIA（アミロイド関連画像異常）と呼ばれ

る、脳の小さな出血やむくみがあります。ARIAが生じてもほとんどの場合無症状ですが、稀に強い頭痛、意識障害、混乱などを引き起こすことがあるので、注意が必要です。治療中はこの副反応の確認のため、定期的に頭部MRI検査を受ける必要があります。

### 治療費用

画期的な新薬であることもあり、体重にもよりますが高額な治療費がかかります（体重50kgの人で約年間300万円ほどです。実際の費用は、医療費負担割合や高額療養費制度の対象になるかどうかで異なるため、個別に相談が必要です）。

### 従来の治療法と生活習慣の重要性

レカネマブによる治療に至らなくても、従来の薬剤での治療や介護保険を利用したりハビリテーションなどの非薬物的療法を併用することにより、認知症の症状の進行をゆっくりにしたり穏やかにしたりすることも可能です。もちろん、レカネマブの治療をしていても、これらの対応はとても大切なので、並行して進めることも必要です。

### 認知症への進展や進行の予防・非薬物療法の基本



### 担当診療科

### 認知症疾患医療センター

センター長/脳神経内科部長 涌谷 陽介



また、認知機能障害の進行予防につながる生活習慣も大切です。例えば、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、社会的な交流を持つこと、そして節酒、禁煙、生活習慣病の管理が挙げられます。これらの習慣は、脳の健康を保ち、ゴミの蓄積を防ぐ助けとなります。さらに、楽しみを持つことも非常に重要です。趣味を楽しんだり、新しいことに挑戦したりすることで、脳を活性化させることができます。毎日の生活の中で、少しずつでも取り入れていくことが大切です。

今後レカネマブ以外のDMTを提供できる日も遠くはないと思います。私自身のためにも期待しています！

※疾患修飾薬（シツかんしゆつしよくやく）疾患の原因となっている物質を標的として作用し、疾患の発症や進行を抑制する薬剤。

倉敷平成病院に勤務する医師の  
オススメの食べものや曲などの紹介、  
趣味の話や旅行記など…  
どんなお話が聞けるかな？

## 彷徨癖

2024年4月に倉敷平成病院へ着任いたしました。ここ倉敷へ転勤する以前は13年間ほど愛媛県の新居浜市というところで勤務をしていました。小さかった子どもたちもその間に高校生と中学生になり、学校の都合でここ2年間ほどは単身赴任生活を送っています。

久しぶりの一人暮らしは気楽ではあるものの、孤独な中年男性とは委屈なもので、あちこちと彷徨し始めるようになりました。自転車でフラフラ、車でフラフラ、バイクでフラフラと近隣を目的もなくさまよいます。週末は家族に会うため同じ愛媛県内の松山市へと向かうのですが、普通に行けば1時間ちょっとで着くのに、理由もなく高知県を経由したりして4〜5時間かけて通ったりすることもありました。

幸い愛媛県周囲は綺麗な田舎道が多く、のんびり走ると気持ちが良い場所がたくさんありました(四国カリストとかUFOラインとかツーリングの名所も近場にあります)。西日本最高峰である石鎚山も少し足を延ばせば行ける範囲にあり、良いところだったなと思います。彷徨を始めてから知った魅力も多く、もっと早くからしていれば良かったと今更ながら後悔しています。

ところで、私は生まれ育ちも岡山市で、大学・仕事も含めて30歳頃までは岡山市内で過ごしてきました。若いころには原付に乗って友人たちと一緒に岡山のあちこちのパチンコ屋を回ったりして、それが特に楽しかった記憶として残って



ほぼ垂直に切り立った石鎚山の鎖場  
(愛媛県西条市：駐車場からロープウェイを経て徒歩約3時間)

います。大学の講義終わりに一人でパチンコ屋巡りをすることも度々ありました。考えてみるとその頃から彷徨癖のようなものがあつたのかもしれない。

岡山の田舎道を走っていると色々とその頃のことを思い出すことが多く、心地よい懐かしさを感じます。せっかく岡山に帰ってきたからには、それら思い出の地を再び踏破せずにはいられません。

とりあえずの目標として、天気の良い週末にはあてもなく繰り出して、少しずつ行動範囲を広げていく計画です。まずはどこに行ってみようかな。波川海岸やみやま公園や児島湖周囲は個人的に好きなスポットです。実家が岡山市の南の方なので、実家帰りのついでに寄り道して何度も通ることになるでしょう。ブルーラインに乗って日生の方に行くのも良い、高梁川沿いに北上して県北を目指すのも良いかもしれません。

まずはより良い彷徨ライフのために大型自動二輪免許でも取ってみようかなとも悩んでいるところです。

### 形成外科部長 安井 史明

岡山市南区出身。岡山芳泉高校、岡山大学医学部卒業。  
岡山市民病院、岡山大学病院、岡山済生会総合病院、住友別子病院を経て、  
2024年4月に倉敷平成病院形成外科部長に着任。現在に至る。  
日本形成外科学会専門医、日本創傷外科学会専門医、皮膚腫瘍外科分野指導医など。



## “腰痛予防 ～職場で座ってできる腰痛体操～”

倉敷平成病院 リハビリテーション部 理学療法士 川元 康平

仕事での腰痛は男性で第1位、女性で第2位を占め、業務効率を低下させる要因となります。今回は職場で座ってできる簡単な確認と腰痛体操をご紹介します。痛みが続く場合や下肢にしびれがある場合は無理をせず、早めに医師に相談しましょう。

### 腰痛のセルフチェック

- ✓ 腰を丸めたときと反ったときに、痛みはありませんか？
- ✓ 腰を動かしたときに、痺れの放散はありませんか？



### 座位ストレッチ

腰やお尻まわり、太ももの筋肉を柔らかくするストレッチ体操をご紹介します。

※注意点 腰に痛みがある場合は行わないでください。

#### お尻の筋



- 足を組んで上になった方のお尻が伸びます。
- 背筋を伸ばした状態で、足の付け根から前に倒れましょう。

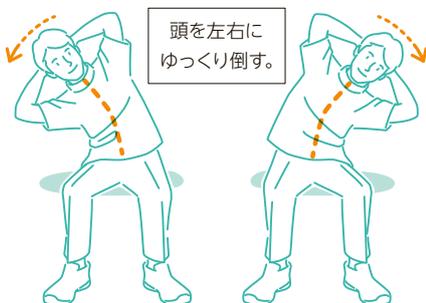
✓ ストレッチは、20～30秒持続的に行いましょう。

#### 腿の後面筋



- 足を伸ばす側の脚を前に出します。
- 背筋を伸ばした状態で、足の付け根から前に倒れましょう。
- つま先は上に向けます。

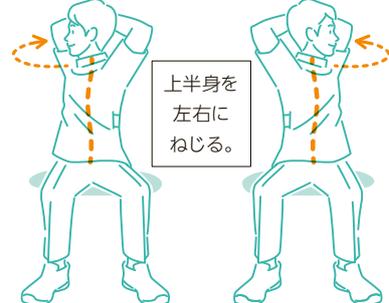
### 背骨を動かす体操



頭を左右にゆっくり倒す。



頭を前後にゆっくり動かす。



上半身を左右にねじる。

- ✓ 痛みのない範囲で、呼吸をしながらゆっくり行いましょう。
- ✓ 前後・左右、各10回、1日3セットを目標に行いましょう。

参考資料 公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックシリーズ® 産業分野の予防

動画で紹介しています! →





# 季節のおたより

グランド  
ガーデン  
南町



ようこそ

## グランドガーデン南町へ

管理者 森 智

グランドガーデン南町はサービス付き高齢者向け住宅（サ高住）として、平成25年12月、ローズガーデン倉敷に隣接した、ここ南町に開設されました。

サ高住とはバリアフリーが完備された高齢者の住まいです。安否確認や生活相談のサービスが受けられるため、安心して暮らせる環境が整っています。また介護が必要になったら外部のサービスを利用することができ、今のところ介護は必要ないが安否確認などが安心につながる。将来的には介護サービスも受けたい」という方におすすめの施設です。

開設当初は、全て前述のサ高住「一般型」でしたが、ご入居の方々の高齢化や介護ニーズに合わせて令和2年から「特定施設入居者生活介護（介護型）」を取り入れ、現在では1・4・5階（52名）を一般型、2・3階（46名）を「介護型」として運営しています。

「介護型」では、介護保険法に基づいた介護スタッフ、看護師、生活指導員、介護支援専門員、機能訓練指導員などが配置され、食事・排泄・入浴などの日常生活に関わる身体的介助や機能訓練（リハビリテーション）等でご入居の方を支援いたします。

施設の見学を承っております。お気軽にお電話ください。



食堂・ダイニング



エントランスホール



24時間の見守り体制

## サービス付き高齢者向け住宅 **グランドガーデン南町** 定員52名/1・4・5階

サ高住は高齢者が生活しやすいバリアフリー構造等のハード面と安否確認・生活相談など24時間の見守り体制を整えています。介護が必要な方はケアマネジャーと相談し介護保険の訪問介護や通所介護などの居宅サービスの利用を組み合わせさせていただきます。

**入居費用** 17万～19万円/月  
(家賃・共益費・水道光熱費・生活相談状況把握費・食費)  
他、介護保険利用料、医療費など



談話スペース



大浴場

## 特定施設入居者生活介護 **グランドガーデン** 定員46名/2・3階

特定施設は介護保険法に基づいた介護スタッフ、看護師、生活指導員、介護支援専門員、機能訓練指導員などを配置し、食事・排泄・入浴などの日常生活上の支援や機能訓練（リハビリ）を行いご入居の方々の生活を支える、いわゆる「**介護付き有料老人ホーム**」として施設介護の機能を有しています。

**入居費用** 17万～35万円/月 (家賃・共益費・水道光熱費・食費)  
+ 介護保険利用料 (介護度に応じて6,324円～26,164円/月)、他、医療費など



機械浴室



居室

**所在地** 倉敷市南町1-12 **TEL** 086-435-2234

**対象** 60歳以上の自立～要介護5  
(医療処置などによっては要相談)

※倉敷平成病院、平成南町クリニックと医療連携しております。

※ヘルプステーション南町（訪問介護）、南町ケアプラン室（居宅介護支援事業所）を併設しています。



# 季節のおたより

- 倉敷老健
- ローズガーデン倉敷
- 倉敷在宅総合ケアセンター
- グランドガーデン南町
- ピースガーデン倉敷
- ドリームガーデン倉敷

※感染対策を行い行事・活動を行っています。写真掲載の許可をいただいています。



（猪原）  
報収集して取り組んでまいります。

## ローズガーデン倉敷

防災訓練を  
実施しました

5月23日に、夜間当直帯での感知器

作動時の動きを確認する訓練と、水消火器を使つての防災訓練を実施しました。

実際に警報を鳴らし、緊張感のある中での訓練となりました。また、火災だけでなく水害時の対応について、スライドを使つて説明いたしました。異常気象やそれに伴う災害は日常的になりつつあるので、職員も常に情報収集して取り組んでまいります。

## 倉敷老健

楽しみを見つけて

なかなか外出

ができない中、大きい窓から駐車場を眺める事を楽しみにされているご入所の方々の「癒やしになれば」と、老健のベランダへプランターを置くことにしました。

まずご入所の方と一緒にプランターへ花の苗を植え、水やりをしました。オレンジやピンク等、鮮やかな色の花たちを眺めていると、元氣がもたえます。



## ケアハウスドリームガーデン倉敷

新しい余暇活動  
始めました

新しい余暇活動として、『出張

出前講座』を始めました。倉敷市役所の色々な課の方に話題提供していただくという試みです。

今後も「悪徳商法撃退法」や「高齢者の権利擁護」などちよつとためになる話題から「外国人から見た日本・倉敷」「倉敷自慢の観光スポット」など楽しそうな話題まで、より多くの方にご参加いただき、楽しい時間になるよう企画していきます。



「尿漏れと夜間頻尿、骨盤底筋体操」倉敷健康福祉プラザ介護予防事業での出前健康教室の様子です。

## 総合在宅ケアセンター倉敷ショートステイ

温冷配膳車  
導入しています

今年2月より温冷配膳車を導入していま

す。以前は時間の経過でせっかくの食事が冷めてしまい、味や触感が損なわれることがありました。温冷配膳車を導入した事で適温でお召し上がりいただくことができ、「おいしいわ」と笑顔が多く見られ、摂取量も増えているのを感じています。

私たち職員一同、ご利用の方々の笑顔に助けられ、やりがいを持って仕事を進めています。これからも笑顔が増えるショートステイにしていきたいと思



この日の昼食献立…ごはん、ミートローフ、小松菜と鶏肉の煮物、水菜のごま和え



## ピースガーデン倉敷 特養

母の日会開催

5月14日に

ピースガーデン特養では、「母の日会」を開催しました。

おやつ「プリン」をお好みの果物やホイップクリームでそれぞれデコレーションして、お召し上がりいただきました。また、母の日のメッセージカードをプレゼントし、カーネーションと記念撮影をしました。

ご入居の方29名中28名が女性ですが、皆で一緒にお祝いし、思い出に残る一日となりました。



（岡本）

“コミュニケーションと  
心配りを大切に看護する”



医師の補助だけでなく、医療スタッフ間のコミュニケーションを円滑にし、患者さんの相談や心のケアも行う看護師についてご紹介します。

Q 看護師を目指したきっかけを教えてください。

母が療養施設で看護師をしており、よく仕事の待ち時間に療養者さんと交流する機会がありました。言葉は喋れなくても文字盤を使って会話をしたり、ジェスチャーで遊んだり、当時未就学の私でもその時間が楽しくて、それがきっかけとなり看護師になろうと思いました。

Q 仕事について、楽しさ、辛さ、魅力は？

私の所属する外来は、自宅や施設で療養する患者さんやご家族が少しでも安心した生活を送れるように、医療との連携を図り、必要とする看護を提供する役割があります。外来では元気になっていく方、急な体調不良で受診される方、様々な問題を抱えている方との多くの関わりがあります。その中で患者さんやそのご家族の意思や病状に寄り添いながら多職種スタッフと連携し、私もそ

の一員として携われることはやりがいのひとつです。その中で患者さんやご家族から「ありがとう」「元気がもらえた」と言葉を頂けた時には、更なる励みとなり頑張るエネルギーをもらっています。

Q 看護師として大切にしていることは？

「コミュニケーション」と「心配り」です。

外来は、患者さんと関わるその瞬間に様々な判断や必要な看護の実践が求められる、また時間との闘いです。救急搬送された患者さんの対応も含め、コミュニケーションやカルテからの情報収集、これまでの経験等あらゆる手段を駆使して迅速なアセスメントに努めています。限られた時間の中で、患者さんが何でも相談できる雰囲気作り（表情や言葉のかけ方）や少しでも苦痛や不安が軽減できるような配慮・心配りをいつも心がけています。またスタッフとのコミュニケーションも大切にしています。

もう一つ、仕事とプライベートのON・OFFは切り替えるようにしています。休みの日は、思いっきり寝たり、子どものライブ観戦・旅

行・美味しいものを食べたりするなどしてリフレッシュしています。

Q 看護師を目指している方にメッセージをお願いします。

看護師の仕事は楽しい事より、辛い事や反省する事の方が多いかもしれませんが、そんなとき、私は自分がどうして看護師になりたいと思ったのかを振り返ります。看護師だからできることに少しでも魅力を感じたなら、ぜひ志してみてください。そこから学ぶ経験は自分を成長させてくれます。

Q 患者さんに一言お願いします。

当院を受診して良かったと思っていただけるよう、多職種のスタッフが協力して、患者さんやそのご家族をサポートいたします。何か不安や困りごとがあればお気軽にご相談ください。



聞き手  
倉敷老健  
松下 大輔

## マイナ保険証 (マイナンバーカードの健康保険証利用)

医事課 藤野 真美

2024年12月2日から、現行の健康保険証は発行されなくなり、マイナ保険証が健康保険証として利用されるようになります。

マイナ保険証の運用は2021年10月に本格的に始まりましたが、稼働当初にデータの登録不備等もあり、未だに利用状況が伸び悩んでいます。マイナンバーカードの保有率は全国で70%を超えています。マイナ保険証の利用率は2024年4月時点、全国で6.56%と1割にも満たない状況となっております。

とても低い数字です。

全ての病院でマイナ保険証の利用ができるように整備されていますので、保険証が切り替わってから慌てないように、今から練習の気持ちでマイナ保険証の利用を始めてみるのもいいかもしれません。

また、マイナンバーカードに保険証登録を行っていない方でも、当日、病院の受付でも保険証利用の申込（登録）が行えます。お気軽に受付でお声かけください。

マイナンバーカードの保険証利用の申込みは、

医療機関・薬局の受付でもOK!!



当日その場でいいのね♪

マイナンバーカードを医療機関・薬局にお持ちいただくだけで、健康保険証として利用するための申込み手続きや、実際に利用いただくことが可能です！

## Healthy Recipe

ヘルシーレシピ

倉敷平成病院 管理栄養士 三宅 優奈



### ゴーヤのピカタとしいたけのピカタ

栄養成分1人分 エネルギー：143kcal 塩分：0.3g

ゴーヤの独特の苦み成分には、胃腸の調子を整えて食欲を増進する効果があり、夏バテ予防にぴったりです。暑くて食欲が湧かない夏でも、たんぱく質、野菜をしっかりとり元気にこの夏を乗り切りましょう。



#### 材料 [6人分]

##### <ゴーヤのピカタ>

ゴーヤ…………… 1本 小麦粉…………… 8g  
豚ロース肉…………… 130g 卵…………… 1/2個  
豆腐…………… 120g サラダ油  
にんじん…………… 15g …… 小さじ1/4

A { マヨネーズ… 15g  
パン粉…………… 5g  
塩こしょう… 少々

##### <しいたけのピカタ>

豚ロース肉…………… 60g  
しいたけ…………… 3個  
大葉…………… 3枚  
梅干し…………… 1個  
小麦粉…………… 2g  
卵…………… 1/2個  
サラダ油 …… 小さじ1/4  
レタス…………… 40g

#### 作り方

##### <ゴーヤのピカタ>

- 1 ゴーヤは1/3の輪切りにしてスプーンで綿をくり抜き、塩もみをしてゆでておく。にんじんはみじん切りにし、電子レンジで加熱する。豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジで加熱し、水切りしておく。
- 2 豆腐をつぶし、にんじん、Aと混ぜ、ゴーヤに詰めて豚肉で巻く。
- 3 小麦粉をまぶして溶き卵にくぐらせ、油をひいたフライパンに入れて加熱し、焼き色をつける。水50mlを加えて蓋をし、蒸し焼きにする。

##### <しいたけのピカタ>

- 1 梅干しは種をとり、たたいておく。しいたけは軸をとる。
- 2 しいたけに梅干しを詰め、大葉、豚肉の順に巻く。
- 3 2に小麦粉をまぶして溶き卵にくぐらせ、油をひいたフライパンに入れて加熱し、焼き色をつける。水50mlを加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 4 ゴーヤのピカタ、しいたけのピカタに火が通ったら半分に切り、レタスを敷いた器に盛りつけて、できあがり。

# はじめまして! *New Faces* 新任医師紹介

Topics  
4月24日



脳神経外科 部長  
やました けいいち  
**山下 圭一** 医師

5月から倉敷平成病院に着任しました、脳神経外科の山下と申します。

鳥取生まれの鳥取育ちですが、医者としての大半は茨城県の水戸ブレインハートセンターで過ごしていました。今回縁あって倉敷で働かせていただくことになり、皆さまに感謝いたします。あまり面白味のある人間ではありませんが、たまには冗談も言いますので温かい目で見てくださいれば幸いです。

脳外科医としては脳卒中の直達手術が主な領域ですが、三叉神経痛、顔面痙攣に対する微小脳血管減圧術、良性腫瘍の摘出術にも水戸ブレインハートセンター時代の経験を生かして対応していきます。丁寧な医療を心掛けていきますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

※直達手術…顕微鏡や内視鏡などを用いて異常部位を直接観察して行う手術

【出身地】鳥取県

【趣味】

将棋、麻雀、手術など  
インドア派です

【専門】

脳卒中外科、脳神経外科一般

【資格】

日本脳神経外科学会専門医  
日本脳卒中学会専門医



消化器科 部長  
たかた よしえ  
**高田 良江** 医師

はじめまして、この4月より消化器科に異動してまいりました。

出身が岡山市ということもあり、大学卒業後、倉敷中央病院で20年ほど消化器内科医として経験を積んで参りました。家庭の事情で2年ほど休職し、内視鏡のアルバイトをしておりましたが、娘が小学生になったことを機に復職いたしました。小学生になったとはいえ、まだまだ甘えん坊で手が掛かりません。

専門は胆膵疾患ですが、消化管疾患を含め、幅広く診療していきたいと考えております。また、健診における上部消化管内視鏡のニーズも高まっており、安心・安全に検査が受けられるよう取り組みたいと思っております。

どうぞ、よろしくお願ひいたします。

【出身地】岡山県

【趣味・特技】読書

【専門】

胆膵疾患  
消化器内視鏡

【資格】

日本内科学会総合内科専門医  
日本消化器病学会専門医  
日本消化器内視鏡学会専門医

いつも当院の連携業務にご協力いただきありがとうございます。ごぞいます。

令和6年度は、形成外科医2名・脳神経外科医1名・消化器科医1名の常勤医師が加わり、当院全体の活気が上がり、パワーアップしております。

地域医療連携センターも、事務が1名から2名へ増員されて社会福祉士9名との11名体制となり、病院とともに強化された部署となっております。

社会福祉士・事務がきめ細やかな連携を行っていくことで、少しでも地域の皆様方のお役に立てればと考えております。

選んでいただける病院になるために、職員一丸と

なって取り組んでいきますので、お気軽にご相談ください。

今後ともよろしくお願ひいたします。

地域医療連携センター 課長 山川 恭子



地域ととも

ご不明な点がございましたら、お気軽に下記までお問い合わせください。

倉敷平成病院 地域医療連携センター

TEL 086-427-6550 (直通) FAX 086-427-1197 (直通)

窓口対応時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:00

7/1 倉敷平成病院  
スポーツリハビリテーションセンター開設

近年、スポーツ選手の求めるニーズは刻一刻と変化しています。そのような中、多様なニーズに応えるべく、令和6年7月1日に「スポーツリハビリテーションセンター」を設立、センター長に平川宏之整形外科部長が就任いたしました。

当センターで婦人科医（女性アスリート外来）、公認スポーツファーマシスト（ドーピング問題）、管理栄養士など多職種と連携し、選手のトータルサポートシステムを構築、地域スポーツ分野における一助になるよう努めて参ります。



前列中央：平川宏之センター長  
前列左：小畑貴章副センター長（アスレティックトレーナー）

リハビリテーションについて

- 時間 月～金/17:00～ ※予約制（保険診療）  
※担当スタッフとご相談のうえ、ご予約をお取りください。  
※リハビリテーションの実施については、医師の診察が必要です。  
スポーツ外来（平川宏之医師）の診察は、水曜 午後
- 場所 倉敷平成病院 リハビリテーションセンター内
- ご予約・お問合せ TEL. 086-427-1111  
「リハビリセンター」とお伝えください。  
(予約受付 月～金/8:30～17:00 土/8:30～12:00)

また、競技復帰のサポートだけではなく、「予防」という観点にも力を入れ、ケガの予防やパフォーマンス向上を目的に検診事業などを計画しています。

スタッフ一同、一人でも多くの選手が活躍できる環境を共に考え取り組んで参ります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

スポーツリハビリテーションセンター  
副センター長 小畑 貴章

5/11 倉敷ニューロモデュレーションセンター  
パーキンソン病患者説明会開催

5月11日(土) 14時から倉敷ニューロモデュレーションセンターパーキンソン病患者説明会が、会場とオンラインのハイブリッド形式で開催され、当院救急棟4階会議室の会場に66名、Zoomには80名、合計で150名の方がご参加くださいました。

牟礼英生センター長は、「パーキンソン病の外科的治療について医師の立場から」というテーマで講演されました。パーキンソン病の治療の基本は薬物療法であるが、デバイス補助療法（DAT）を併用することで日常生活を介助無しで過ごす期間を長くすることができるとのこと。その中でもDBS（脳深部刺激療法）について、利点やマイナス面も含めてわかりやすくお話しいただきました。

藤高看護副主任は看護師の立場から、パーキンソン病の方が日頃から苦労されている嚥下面や便秘の問題など、生活場面での様々な工夫や対処法などを講演されました。

また新免理学療法士と和田言語聴覚主任は、歩行練習と発声練習について日常生活ですぐに取り入れられる具体的な方法を含めた講演を行い、皆さん熱心にメモを取りながら聞かれました。

会終盤の質問コーナーでは、事前に寄せられた質問に各専門職が回答しました。会場から「もっとこのような勉強の場を開いてほしい」などの声も寄せられましたので、定期開催も視野に検討していきます。

今回、初めて地域医療連携センターで説明会運営を担い、様々な職種からの支援に運営面でも倉敷平成病院のチーム力を感じました。

牟礼センター長が閉会のあいさつで述べられたように、これからも当院ニューロモデュレーションセンター職員一同、患者さんに寄り添う診療活動ができるようにチーム一丸となって取り組んで参ります。

地域医療連携センター 課長 山川 恭子



6/8 第16回  
くらしきみなみ文化祭参加

6月8日(土)倉敷南小学校校体育館にて、「第16回くらしきみなみ文化祭」が開催されました。

コロナで中止となった年を除き、当院は2009年の第1回から参加させていただいております。今年も「Let's try! バランスチェック」をテーマに、リハビリスタッフ5名、事務1名が参加しました。昨年は100枚用意したチェックシートがなくなってしまうため、今回は150枚用意しましたが全てなくなりました。行列が途切れることなく、倉敷南小学校平松校長先生をはじめ、小学生から90歳代の方まで多くの方々と交流をもつことができました。

今回もバランス能力や筋力の4項目を評価し、転倒予防や体力の維持向上についてのアドバイス等を個別にしました。院外での地域の方々との交流を通じて、多くの刺激をもらい、改めて身体機能の改善について考える良い機会となりました。今回ご参加くださった皆さんの今後の生活での運動への意識向上につながれば幸いです。

リハビリテーション部 PT 清水 明香



6/16 第11回『わくわくカフェ  
(もの忘れ予防カフェ)』開催

6月15日(土)、第11回『わくわくカフェ』を5年ぶりに開催しました。当日は天候にも恵まれ、今までで一番多い24家族49名が参加されました。

涌谷先生からは、認知症予防には「運動・栄養・交流」が大切であるとのこと講演いただきました。予防体操では、通所リハビリの職員と一緒に家でできるストレッチを行いました。また、チーム対抗で涌谷先生のイラストのパズル大会を行い、参加者同士の交流が生まれました。最後は当院職員によるフルートとピアノの生演奏があり、会場が素敵な音色に包まれました。皆さんもマイクを持って楽しそうに歌われていました。

参加されたご家族からは「普段見られない笑顔が見られて良かった」との声をいただき、家では見られない姿を発見していただけたことにやりがいを感じました。今後もご家族の交流の場としてだけでなく、患者さんご本人が輝ける場面作りを提供していきたい工夫していきたいと思っております。

認知症疾患医療センター

リハビリテーション部

CP 菱川 祐歌



7/9 倉敷地区  
サロン交流会に参加

7月9日、倉敷健康福祉プラザで行われた「倉敷地区サロン交流会」に参加しました。この会は、各サロンの主催者同士の交流や、主催者と事業所間の交流を目的として毎年開催されています。

今回は全仁会グループのサービスや、過去に実施したリハビリ専門職の講師派遣を紹介できるような資料を準備し、専用のブースで多くの参加者と交流することができました。あるサロン主催の方は「ぜひ講師に来てもらいたい。みんな喜ぶわ」と興味を持ってくださいました。また別のサロンを主催している民生委員の方は、「先日近所の方が認知症で平成病院にお世話になった。こういった病院があってくれて助かる。参加者に紹介したい」とパンフレットをお持ち帰りくださいました。

私たちの提供しているサービスが地域に必要とされていること、そして地域に根差したものであるということを感じた貴重な経験となりました。

通所リハビリ

PT 副主任

白神 侑祐



7/20

## 第51回倉敷天領夏祭り 「OH-代官ばやし踊り」に参加

7月20日(土)、今年も倉敷天領夏祭りに参加しました。当日はお天気にも恵まれ、立っているだけでも汗が流れるような暑さの中、職員と職員家族総勢約60名がピンクの法被を身にまとい、「OH-代官ばやし踊り」を元気に披露しました。

倉敷美観地区から倉敷駅方面へと踊りながら進行し、メイン会場のあちてらす前にあるステージでは各チームが行う約1分間のアピールタイムがあります。倉敷平成病院チームは初参加の新人職員が中心となり、



SNSで流行している『カンカンドダンス』をアレンジしたダンスを披露しました。頭に付けたかわいいパンダ耳のカチューシャとキレイのあるフレッシュなダンスで会場が大変盛り上がりしました。

沿道からの沢山の声援に力ももらい、元気に踊りきることができました。応援、ありがとうございました。

レクリエーション委員会

米村 誠志郎

4/28

## 失語症の口 第1回岡山県サロン合同交流会開催

4月25日の「失語症の日」にちなみ、4月28日(日)に第1回岡山県サロン合同交流会を倉敷平成病院で行いました。

県内の各市町村で活動している失語症サロンの参加者が集う交流会で、岡山市、倉敷市、総社市、玉野市、笠岡市の失語症当事者とその家族、失語症者向け意思疎通支援者、言語聴覚士など計51名が参加しました。

当院言語聴覚士によるミニ講

演会や各サロンの紹介を行い、毎年継続して開催して欲しいとの声をたくさんいただきました。

失語症の回復には長期の言語訓練と社会参加によるコミュニケーション活動の場が必要ですが、そのためには退院してからの生活の中で長くそれを支える仕組みが必要だと改めて感じました。

リハビリテーション部

ST 課長 藤本 憲正

6/4

## 虫歯予防デー特別講演開催

リハビリステーションピースでは、6月4日の虫歯予防デーに倉敷平成病院の歯科衛生士による講演「お口と身体の健康について」を行いました。

歯ブラシは鉛筆持ちが良いと説明があると、鉛筆を実際に動かして確かめながら熱心に話を聞く姿も見られました。また、オーラルフレイルについて、以前よりむせやすくなった、かたい物が食べにくくなったなど、

チェックシートを用いて確認していただき、予防法としてお口まわりの筋肉を動かす「あいっべ体操」を一緒に行いました。

リハビリステーションピースでは毎月季節を感じられるイベントや外出なども予定しています。興味のある方はぜひお問い合わせください。

リハビリステーションピース

管理者 妹尾 祐介



※記事の内容は執筆当時のものです。

行事予定表

- 8月
  - 15 木 第31回 ジュニアフィル演奏会
- 9月
  - 7 土 第34回 看護セミナー
- 10月
  - 5 土 第37回 神経セミナー
  - 27 日 第59回 のぞみの会



第58回の様子

第59回 のぞみの会

元気で自分らしく生きる ~全仁会の予防と医療~

10月27日(日) 9:30~14:00 倉敷平成病院1階 リハセンター

勉強会1 「脳卒中と手術 一時には外科医も役に立つ」  
倉敷平成病院 脳神経外科部長 山下 圭一 先生

勉強会2 「より良く生きるために形成外科でできること」  
倉敷平成病院 形成外科部長 安井 史明 先生

特別講演 「全仁会のトータルヘルスケア」  
倉敷平成病院 理事長 高尾 聡一郎 先生

参加無料

昼食・おやつあり (管理栄養士監修ヘルシー弁当)  
敷に限りがあります。ご了承ください。

お問い合わせ 倉敷市老松町4-3-38 倉敷平成病院 のぞみの会事務局  
☎086-427-1111  
✉ heisei@heisei.or.jp

第34回 看護セミナー

超高齢社会の今を考える その人らしく生活するために

「あと何年生きる？」から始める 認知症の人の意思決定支援  
倉敷平成病院 認知症疾患医療センター センター長 酒谷 陽介

水島中央病院 / 倉敷記念訪問看護ステーション  
倉敷平成病院(OM) / 倉敷老健通所リハビリテーション

日程 R6 9月7日(土) 14:00~16:00 (受付13:30~)

場所 倉敷平成病院 リハビリセンター  
〒710-0826 倉敷市老松町4-3-38

要申込 参加無料

申込 QRコード Googleフォーム  
TELにてお申し込みください。  
☎086-427-8001  
☎086-427-1111  
ご不明な点はお問い合わせください。  
倉敷平成病院 看護センター 事務局(086-427-8001)

編集後記

夏は、空調の効いた室内から外に出ると、暑さに驚きます。寒暖差によって自律神経が乱れると、身体に様々な不調が起こるようです。お風呂はシャワーで済ませるのではなく、ぬるめのお湯にゆっくり浸かる。また、軽い運動や規則正しい生活を心掛けることが対策につながりますよ。(M.A)



全仁会グループ 社会医療法人 全仁会 / 社会福祉法人 全仁会 / 有限会社 医療福祉研究所ヘイセイ



倉敷平成病院

倉敷市老松町4-3-38  
TEL.086-427-1111  
FAX.086-427-8001

救急指定

- 倉敷平成病院
- 内科 ● 脳神経内科 ● 脳神経外科 ● 脳卒中内科 ● 整形外科 ● 消化器科 ● 循環器科
  - 呼吸器科 ● 耳鼻咽喉科 ● 形成外科 ● 皮膚科 ● 眼科 ● 総合診療科
  - リハビリテーション科 ● 放射線科 ● 麻酔科 ● 和漢診療科 ● 歯科
- 倉敷ニューロモデュレーションセンター
- 脳神経外科
- 倉敷生活習慣病センター
- 糖尿病 ● 代謝内科
- 総合美容センター
- 美容外科 ● 形成外科 ● 婦人科 ● 乳腺甲状腺科
- 認知症疾患医療センター  
スポーツリハビリテーションセンター  
神経放射線センター  
平成脳ドックセンター



倉敷老健  
倉敷市老松町4-3-38  
TEL.086-427-1111



倉敷在宅総合ケアセンター  
倉敷市老松町4-4-7  
TEL.086-427-0110

- 訪問看護ステーション
- ホームヘルプステーション
- ショートステイ
- 通所リハセンター
- 予防リハセンター
- ケアプラン室
- 高齢者支援センター
- ヘイセイ鍼灸治療院



複合型介護施設  
ピースガーデン倉敷  
倉敷市白楽町40  
TEL.086-423-2000

- 地域密着型特別養護老人ホーム
- ショートステイ
- グループホーム
- デイサービス



住宅型有料老人ホーム  
ローズガーデン倉敷  
倉敷市南町4-38  
TEL.086-435-2111  
平成南町クリニック



サービス付き高齢者向け住宅  
グランドガーデン南町  
倉敷市南町1-12  
TEL.086-435-2234

- 特定施設入居者生活介護
- ヘルプステーション南町
- 南町ケアプラン室



ケアハウス  
ドリームガーデン倉敷  
倉敷市八軒屋275  
TEL.086-430-1111

- ヘルプステーション