

病院だより

ご自由にお持ち
ください
Take free

健やかインフォメーション～withコロナの時代を健やかに過ごす～7月放送分



新型コロナ禍においてこそ健康に必要な運動

| 副院長 伊藤 靖 / P1～2

パーキンソニズムに困っていませんか？

| 脳神経内科 主任部長 西田 卓 / P3

高額な医療費に不安をお持ちの方へ

| 診療支援科 医療ソーシャルワーカー(社会福祉士) 青木 優奈 / P4

がんの痛みと上手に付き合おう

| がん性疼痛看護認定看護師 伊瀬 志穂 / P5

病院で使う医療機器について

| 臨床工学科 畔柳 信吾 / P6

新型コロナ禍においてこそ健康に必要な運動

副院長 伊藤 靖

コロナ禍の新しい生活様式と運動不足

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、「新しい生活様式」として、1.身体的距離の確保、2.マスク着用、3.手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避けることを取り入れた生活様式を実践することが求められています。

しかし、中長期に渡り感染症対策と向き合う中で、運動不足から身体的および精神的な健康を脅かす健康二次被害も心配されます。子供の健全な発育・発達への影響、テレワーク推進に伴う身体活動量の低下のほか、特に中高年齢者については、生活習慣病の発症や体力・生活機能低下(骨や筋肉など運動器の衰え、認知症など)をきたすリスクが高くなります。

意識的に運動・スポーツに取り組むことは健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウィルス感染症を予防することにも役立ちます。

生活習慣病予防と運動

生活習慣病とは、不適切な食生活、運動不足、過剰なストレス、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣によりもたらされる病気の総称です。よくご存じのメタボリックシンドロームとしての肥満症や高血圧症、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化症などが生活習慣病と呼ばれています。

生活習慣病の重症化や合併症によって、脳血管疾患(脳梗塞・脳出血など)、虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞など)など重篤な死亡リスクが高い疾患や糖尿病の合併症としての人工透析などが必要になる腎疾患、網膜症による失明などを引きおこします。これら疾患により、身体機能・認知機能・生活機能も低下して要介護状態へと進んでいきます。

定期的に運動することにより肥満を予防・改善し、血糖値や血圧、血清脂肪を良い状態に保つ効果があり、生活習慣病の予防を図ることができます。

運動は息が少し弾む程度の中強度のもの(ウォーキングや水泳など)を週2回以上、1回30分以上習慣化すると良いとされています。高齢者に対しては「ストレッチや体操を1日10分程度」「散歩やウォーキングを1日20分程度」などの運動を年齢や身体能力に応じて行うことが推奨されています。

高齢者の運動の必要性

年をとると体が弱っていくことは自然現象です。加齢により「筋力の低下や活動量の低下、歩行速度の低下、易疲労性、体重減少」のうち3つ以上がみられる場合をフレイルといいます。フレイルは加齢による虚弱を示し、そのまま放置していると身体機能障害を生じ、介護が必要になる状態です。

しかし、フレイルの状態であるうちに適切な介入を行うことで健康な状態へと改善し、健康寿命を延ばすことも可能となります。加齢による筋肉の衰え(サルコペニア)や骨や関節、筋肉の運動器障害を抱えている(ロコモティブシンドローム)場合はフレイルになりやすくなります。

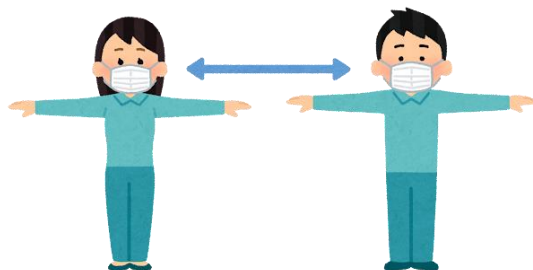
運動やリハビリテーションなどは、サルコペニアやロコモティブシンドロームのリスクを低下させ、身体機能の低下、生活機能の低下をきたすフレイルの状態となることを遅らせるのに有効です。

運動を行うことで気分転換やストレスの発散となり、精神的な安定促すこともできます。

新型コロナ禍における自宅や屋外で安全に運動する注意事項

1 | 体調チェックをスポーツ前に行い、以下の一つでも当てはまるときは運動行わないでください

- ① 平熱を超える発熱
- ② 咳、のどの痛みなどの風邪の症状
- ③ だるさ、息苦しさ
- ④ 嗅覚や味覚の異常
- ⑤ 体が重く感じる、疲れやすいなど



2 | 感染防止の3つの基本を守る

- ① 十分な距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い・手指の消毒

※ 運動後は家に帰ったらまず手や顔を洗う。

できるだけすぐにシャワーを浴びて、服を着替えてください。



3 | 熱中症の予防

暑い時期はマスクをしていつもとおりの運動・スポーツをすると、自分の呼吸で温められた空気しか入ってこないため、呼吸で身体を冷やすことが難しくなります。また、顔の半分ほどがマスクで覆われることで熱がこもりやすくなります。さらにマスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気付くのが遅くなります。

このため、マスクを着用して強い負荷の運動を避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけ、また周囲の人との距離を十分にとれる場所では、適宜マスクをはずして休憩をとることも必要です。

4 | 運動・スポーツの種類ごとの留意点

■ ウォーキング・ジョギング

- ① 一人または少人数で行う
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保する
- ④ すれ違うときは距離をとる

■ 筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用して行う
- ② こまめに換気する



最後に

コロナ禍においてこそ運動不足による健康の二次被害の拡大を防ぐために、安全・安心に運動・スポーツを行っていただき、健康の保持・増進に努めていただけると幸いです。

(引用 | スポーツ庁、厚労省ホームページなど)

パーキンソニズムに困っていませんか？

脳神経内科 主任部長 西田 卓

はじめに

お歳を召されると動作や歩行がゆっくりになり、トイレや着替え、入浴などに時間がかかるようになる傾向があります。これらの症状は正常な加齢や首・腰・膝などが悪い場合もありますが「パーキンソニズム」と呼ばれている症状かもしれません。

パーキンソニズムとは

動作が少なく、小さく、ゆっくりな「運動緩慢」と呼ばれる症状に加えて、手足が勝手に震える症状「振戦」と筋肉が固くなるような症状「筋強剛」の一方あるいは両方が加わった症状を「パーキンソニズム」と言います。ひょっとすると加齢によるものではなく、病気による症状で治療により改善できるかもしれません。

代表的な病気

パーキンソニズムという症状が現れる代表的な病気の一つが「パーキンソン病」です。近年、高齢で発症される患者さんが急増しており、65歳以上の1%がパーキンソン病と診断されています。

パーキンソン病以外にも似たような症状が現れる病気がありますが適切な診断と治療により、不自由を感じていた症状が改善するかもしれません。

最後に

当院では「パーキンソニズム」に対して適切な診断や治療を行い、患者さんやご家族のみなさんにしっかりと説明するよう取り組んでいます。

もし、そのような症状でお困りであれば、かかりつけ医に当科受診を相談してみてください。かかりつけ医での治療は今まで通り続けていただきながら、当院で検査や治療を受けていただくことが可能です。



高額な医療費に不安をお持ちの方へ



診療支援科 医療ソーシャルワーカー(社会福祉士) 青木 優奈

高額な医療費を支払ったとき

同じ月(1日から31日)で1つの医療機関での医療費が高額になった場合、所得や年齢に応じて個人の医療費に対して自己負担限度額を設け、それを超えた部分の医療費が払い戻される制度があります。これを高額療養費制度といいます。

※ 入院時の食事代や差額ベッド代などは高額療養費の対象外になります。

自己負担限度額とは

患者さんが支払う医療費の上限額のことです。

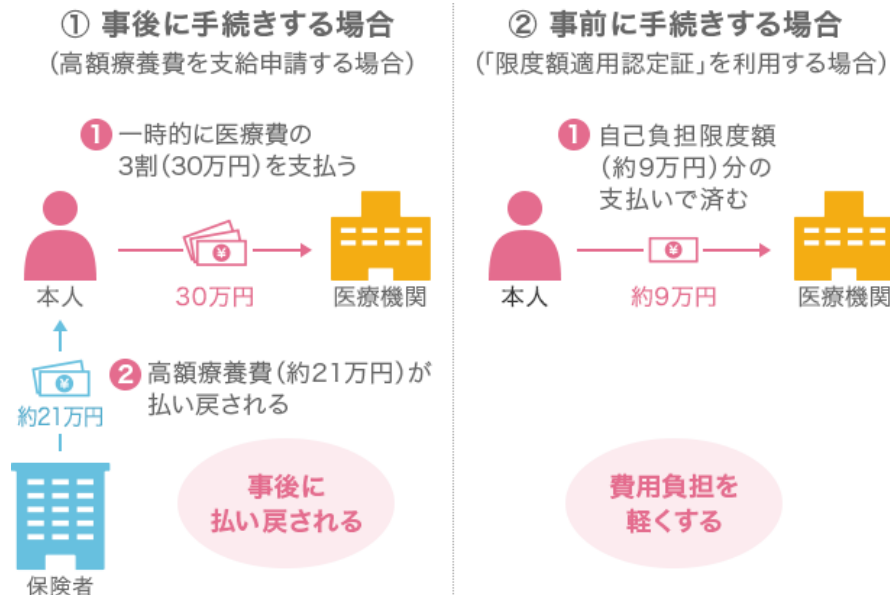
自己負担限度額は年齢や所得に応じて異なります。

※ 自己負担限度額の区分は「70歳未満が5区分」「70歳から74歳以下は6区分」に分けられます。

※ 75歳以上の方は後期高齢者制度の高額療養費を活用するため内容が異なります。

事前の申請がおすすめ

事前に申請の手続きをして「限度額適用認定証」を取得し、受診の際にそれを医療機関に提示することで窓口の支払いを自己負担限度額までに抑えることができます。



支払い額は同じになります。

申請窓口は加入されている医療保険によって異なります。

国民健康保険加入者の場合 | 現在お住いの各市町村役場の健康保険の窓口へ

社会保険加入者の場合 | 協会けんぽの場合は各都道府県支部または職場の担当者へ

各健康保険組合加入者の場合 | 職場の担当者へ

★ ご不明な点がございましたら、医療ソーシャルワーカーまでお声がけください。

がんの痛みと上手に付き合おう

がん性疼痛看護認定看護師 伊瀬 志穂

がん治療と緩和治療

当院は2019年から放射線治療が始まり、がんの三大治療である手術、薬物、放射線治療が可能となりました。

また、診断技術の向上によるがんの早期発見とがん治療の拡大による治療期間の長期化から、痛み治療は平行して受ける時代となりました。

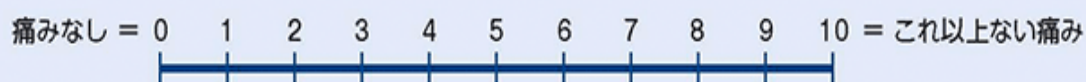


がん痛み

がんと聞いて、痛みのある病気と思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。痛みの感じ方は人それぞれです。そして、痛みは検査データのように数値ではかることはできません。つまり、痛みはその人にしかわからないのです。

聞き覚えがあるかもしれませんが、「痛みを数字で教えてください」と聞かれたことはありませんか？痛みを数字にするってどういうこと？と思われる方は多いと思います。

これは痛みが「全くない状態を0」「これ以上ない最大の痛みを10」とすると今の痛みはどのくらいかを聞いたものです。



こう考えてみてはいかがでしょうか。

その痛みは、寝ること、ご飯を食べることにどのくらい困っていますか？

重要なことは、今の痛みに対する治療は効いているかということです。

数字にすることで、前回との比較ができ、医療者に伝わりやすくなります。



「あなたの痛みについて話を聴かせてください」

一緒に痛みを和らげる糸口を見つけましょう。

がん性疼痛看護 看護相談室

第3月曜日 9時から12時まで「2階 患者サロンプルーム」で対面での看護相談室を行っています。

上手に鎮痛薬を使いこなすコツや医療者に伝える方法など適切な緩和医療が受けられるよう、患者さん、ご家族と一緒に考え、支援させていただきます。

病院で使う医療機器について

臨床工学科 畔柳 信吾

病院内にはさまざまな医療機器が存在し、治療、検査、処置等に使用されています。

何十時間とかかる手術をするときに使う機器から、患者さん自身が操作する機器、単回使用医療機器(ディスプレイ製品)まで数多くの医療機器が皆さんの身近に存在しています。

このように医療と機器は切っても切れない関係にあり、医療を行う上で有効に使われています。しかし、使用方法を誤ったり、機器の故障がある場合には、望まれる治療が出来なくなるだけでなく、患者さんに大きな被害を起こす可能性も考えられます。

医療機器安全管理責任者

患者さんに大きな被害が起こらないように、医療機器の管理を行う役職を「医療機器安全管理責任者」といいます。医療機器安全管理責任者は平成19年(2007年)に厚生労働省において、改正医療法の「医療機器の安全管理」の項で決められました。

医療機器安全管理責任者が行うべき役割は以下と定められています。

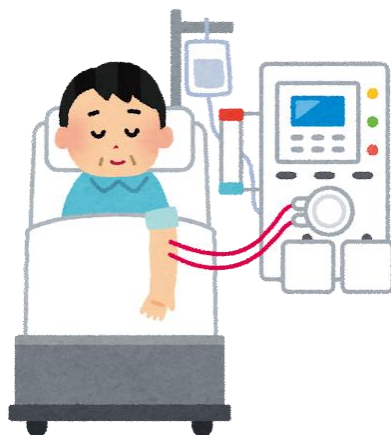
- 1 | 従業者に対する医療機器の安全使用のための研修の実施
- 2 | 医療機器の保守点検に関する計画の策定及び保守点検の適切な実施
- 3 | 医療機器の安全使用のために必要となる情報の収集その他の医療機器の安全使用を目的とした改善のための方策の実施

臨床工学科

当院ではこの役割を臨床工学技士が担っています。

また、医療機器の購入から廃棄まで医療機器安全管理責任者が関わっており、医療機器の安全管理だけでなく、機器の稼働率やコスト面等でも貢献しています。

私たちは医療機器を通じて患者さんに安全安心な医療を提供していきます。



風しん「抗体検査」「予防接種」を受けましょう。

対象 | 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

期間 | 2022年3月まで

料金 | 自治体からの配布されるクーポン券利用で無料

ご予約・お問い合わせ

| 公立西知多総合病院 健診センター

| ☎ 0562-33-9800(直通)

公立西知多総合病院では健康診断と一緒に「風しん抗体検査」を受ける事ができます。
抗体検査の結果、基準値より抗体価が低かった方は予防接種を受けましょう。

メディアチャンネル「健やかインフォメーション」の過去放送分がYouTubeでご覧いただけます。

YouTubeで **健やかインフォメーション** と検索。

または、当院ホームページの「お知らせ」からご覧ください。

放送内容

令和3年 7月 | 新型コロナの現状とワクチン接種の重要性

6月 | コロナ禍の手術について

5月 | コロナ禍における放射線治療

4月 | 新型コロナウイルスのワクチン接種の重要性

3月 | 大切な足を守る フットケアの重要性

2月 | コロナ禍の「口から食べる楽しい生活」

4月 | 新型コロナウイルスに感染した場合に関する疑問

令和2年12月 | 新型コロナウイルス感染症に関する疑問

11月 | 新型コロナウイルス感染症と共にある日常への向き合い方について

10月 | 感染症を未然に防止するための日々の体調管理



基本理念

私たちは、知多半島医療圏の北西部地域における中核病院としての使命を果たすため、次のとおり基本理念を定めます。

- 1 地域の皆さんとともに育む、心のこもったあたたかい病院を目指します。
- 2 質の高い医療を提供する、信頼される病院を目指します。
- 3 地域医療の担い手として、安心して暮らせるまちづくりに貢献します

基本方針

- 1 患者さんの生命と人権を尊重し、安心安全な医療を提供します。
- 2 地域の基幹病院として、救急医療と急性期医療の充実に努めます。
- 3 地域の医療機関や保健・福祉機関と連携し、地域住民の健康増進を図ります。
- 4 教育と研修により、医療技術の向上と人間性豊かな医療人の育成に努めます。
- 5 職員がやりがいを持ち、安心して働くことができる環境を整えます。
- 6 健全な病院経営に努めます。