

ぶらっと Kaisrei

回生ニュース 2023

Vol.81

新年号

〒600-8814

京都市下京区中堂寺庄ノ内町8-1

医療法人回生会 編集委員会

TEL 075-315-3477

FAX 075-311-6082



初日の出 渡月橋



新年のあいさつ



明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

今年こそはと思っていましたでしたがコロナが引き続き衰えることなく猛威を振るう中、インフルエンザも増えてき、スツキリしない新年を迎えることとなりました。

昨年は年明け早々これまでにないレベルでの急激な感染拡大が始まり、1月には全国で3万人の大病院を超え過去最多の新規陽性者が報告されました。感染者は2月に入っても過去最多を更新し続け、2月3日に全国で初めて10万人を突破。7月からまた始まった第7波は予想を大きく上回る大流行となり感染者数が20万人を超える日も多く、世界保健機構(WHO)の週報では日本の感染者数が7月末から4週連続で世界最多となってしまいました。その後10月には一旦落ち着いたかのようにみえましたが11月に入

るとまた増え始め、その頃からインフルエンザとの同時感染が懸念されるようになり、今までとは違う流れになってきました。当院におきましても感染拡大時には患者様、そして職員からの感染報告も増え一時期は病棟の入退院の停止をせざるを得ない状態となりこの間、患者様そしてご家族様には大変なご迷惑とご心配をお掛け致しましたことを心よりお詫び申し上げます。

昨年は日本中を驚かす痛ましい事件も起こってしまいました。夏の参議院選挙直前に元総理大臣が銃撃されお亡くなりになられるという前代未聞の事件が社会を震撼させました。そして私たちの生活を揺るがし続けるロシアによるウクライナ軍事侵攻。これも2月より今もなお続いています。国際秩序を大きく揺るがしたただけではなく、世界経済を大混乱に陥れ、日本の物価高にも拍車がかかりました。日本経済は3つの強い逆風に見舞われてしまいました。

第1は感染拡大、第2は物価高、第3は海外景気情勢の悪化です。食品、ガソリン、電気と値上がりが進み生活を圧迫し続ける状況。世界的エネルギー不足、特に電力に関しては値上げだけではなくこの冬の厳しい電力需給に対応するため、政府は全国の家庭や企業を対象に12月から節電要請を始めました。ウクライナ侵攻の影響で液化天然ガスの安定調達に懸念があるなど厳しい状況で冬の時期としては7年ぶりの要請でした。感染対策に換気は必要、しかし安定した電力の供給のために節電、灯油などの値上げもあり石油ストーブなどの使用を控える方も増えてきそうですが体調を崩してしまっは元も子もありません。無理のない範囲での節電で上手くコントロールしていく事がが必要です。当院におきましても換気をしながら節電要請にも対応する中、皆様には少しご不便をお掛けする事があるかもしれません。暖かい服装でお越しいただきご理解を頂けましたらと思います。職員一同、自身の感染に気を付けるとともに感染対策も今まで以上に気を付けて皆様に安心してご利用いただけるよう努力してまいります。

地域に根ざした病院として地域の皆様に貢献し得る医療機関として、そして回生会の基本理念である『患者本位の医療と介護』のさらなる充実を図れるよう邁進する所存でございます。本年が皆様にとってより佳き一年となりますようお祈り申し上げます。どうぞ本年も宜しくお願い致します。

医療法人回生会 副理事長 出射 真由美



自分でできる

慢性疲労外来・松原英俊先生のお話

生活習慣病の改善



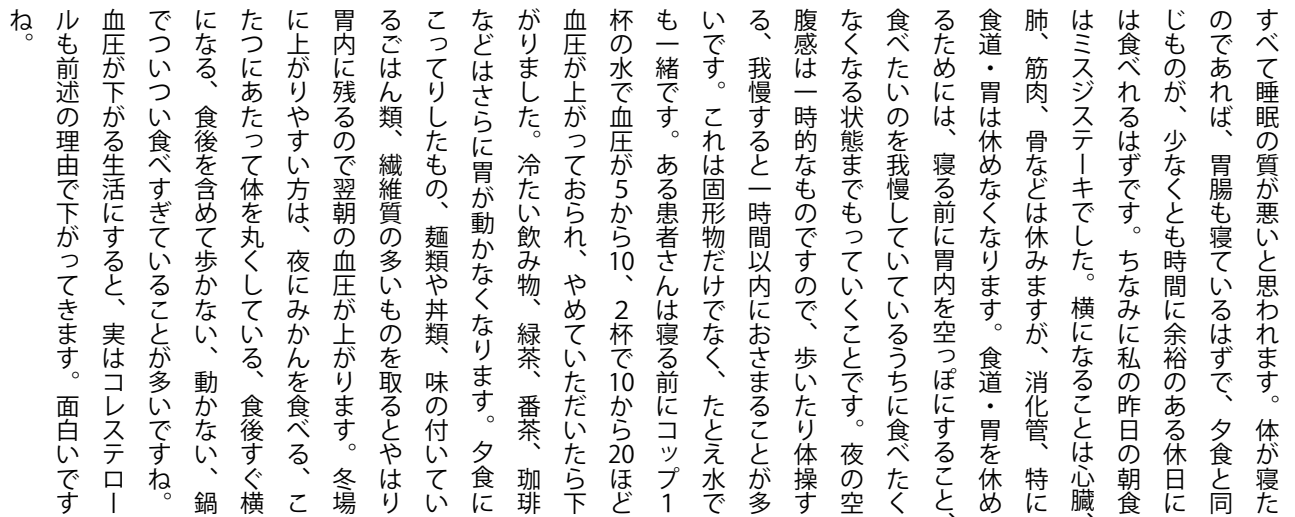
生活習慣病は、血糖値が高くなる、血圧が上がる、悪玉コレステロールが高くなる、肝臓に脂肪が貯まるなど不適切な生活習慣により、動脈硬化が進行する病気です。しかし無症状のうちに動脈硬化はどんどん進み、症状が出たときには、脳、心臓、腎臓などにもう戻らない病気ができてしまっています。このため、虫歯になつてから歯磨きをするのではなく、虫歯にならないように歯磨きをするのと同様に、毎日欠かさず、血管を大切に使うために生活習慣病を治療する必要があります。

さて、コレステロールが高くて薬を飲んでいる患者さんもたくさんいらっしゃいますが、「私は食事にいくら気をつけても変わらないから飲むしかないのよ」とよく言われます。多くの人のコレステロール（「LDL」コレステロール）はその70―80%が自分の体で糖質から作っています。コレステロール吸収によるものは20―30%のため食事中的コレステロールにいくら気をつけてもコレステロールが下がりません。さ

て、体中で作られるコレステロールはエロミ（コレステロール）という酵素がその合成に最も深く関わっていますが、実は夜間によく働きます。このため夜間に余っている糖質から作られることが多いと考えていただいて良いかと思われます。つまり、夜にみかんや果物を食べてもコレステロールが上がります。夜食を食べている人はぜひやめていただくと2週間で結果が出ますのでお試しください。ただし検査前2週間のうち1日でも食後2〜3時間以内に寝たり、夜食を食べるとたちまち上がりますのでご注意ください。中年女性のコレステロールは夜のお菓子類が最も多い原因の一つかと。

では、血圧はどうでしょうか？塩分に関しては皆さんよくお聞きでしょうか。たしかに塩分はとても大切な問題なのですが、毎朝測つておられる人がいらっしゃるわかると思いますが、日によってかなり違うこと多くないでしょうか。日によって塩分摂取量つてそんなに大きく違うのでしょうか？実はそれよりもっと大

きく血圧に関係していることがあります。興奮したら血圧が上がったとか言う話を聞かれたことはないでしょうか？興奮すると交感神経が活発になり、この神経により動脈が収縮し血圧が上がります。つまり朝の血圧の変動は交感神経の活動量に関係することが多いのです。さて、交感神経は活発になると目がさめるのですが、眠たい朝に起きようとすると冷たい水で顔を洗うことや珈琲を飲んで興奮させないと目が覚めないです。問題は興奮させることではなくて、朝になつてもまだ体が眠たい、つまり良い睡眠が取れていないことが問題なのです。良い睡眠が取れていないので交感神経が休んでおらず、血圧が上がります。7時間、中には9時間以上寝ているけどと言われるかもしれませんが、睡眠はその就寝時間が問題なのではなく、睡眠の質が最も問題になります。じつと横になつてから休めているはずとお考えかもしれませんが、夜中にトイレに起きる、夢を見る、朝食欲がない、朝に夕食と同じおかずが食べれない場合は



一番難しいのが血糖値のコントロールです。血糖を下げる臓器は筋肉です。筋肉量があるほど、動かすほど、血糖値は下がります。なので、食後の運動はとても効果的です。血糖値を下げる唯一のホルモンは皆さんご存知のインスリンです。本来野生の動物が食するもので血糖値が急速に上がるものはありません。文明が進み、消化の良い炭水化物や糖分が増えてきたため、インスリンが糖質の吸収速度に対応できず、このような食品を接種するとかなり無理してインスリンを出している状態です。この状態が続くと疲弊してきてインスリン充分な分泌ができなくなり、糖尿病になってしまいます。生活習慣病でも最も注意すべきものであります。糖尿病と診断された時点で、一度心筋梗塞を起こした人と同じ確率で心筋梗塞を起こしやすくなり、神経も診断時点で変性しているのだとえ心筋梗塞を起こしても胸が痛くないことすらあります。HbA_{1c}が6.0で基準内だからと安心しないでください。この時点で精密検査をすると約半数の方が糖尿病または耐糖能異常と診断されています。生活習慣の注意点としては、朝食は抜かないこと、夕食をできるだけ早く食べること、朝にタンパク質をしっかり摂って筋肉量を減らさないようにする、ゆっくりしっかりと噛んでできれば20分以上かけて食べること、食後できれば食直後のウォーキングやジョギング、これも30分かつためとするより、30分ごとに5分

みさんも、歯磨きならぬ、動脈を生活を変えて磨いてみませんか？

[illegible]

新年明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症は、昨年11月に第8波に入り、更なる感染拡大がみられています。その中で今年も当施設としては感染予防対策として入所者の皆様に昨年と同様、外出レクリエーション、外泊等を中止し、面会もタブレット(LINE)面会や直接触れ合えないガラス越しでの面会を行い多大なる御不自由をお掛けしており、誠に申し訳なく存じます。

今年こそ、新型コロナウイルス感染症の終息がみられるものと思われましますので、もう暫くご容赦くださいますようお願い致します。

職員一同、更なる愛ある介護・看護をモットーに、入所、通所の皆様が楽しく明るく過ごしていただける様、努力致す所存です。

今年も何卒よろしくお願い致します。

杉原 肇

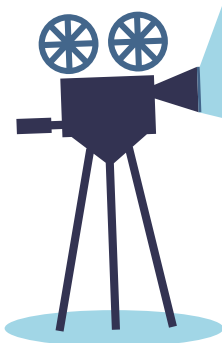


療養棟

映画鑑賞



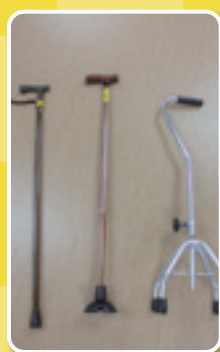
月に1度、映画を視聴して頂く時間を設けました。
利用者様からご希望を伺いした映画の中から上映いたしました。
「男はつらいよ」、「銀座カンカン娘」、「ローマの休日」など
懐かしい映画がラインナップされていました。



デ イ ケ ア



今回はリハビリの中でも歩行訓練について紹介します。
 デイケアでは本人様や家族様の希望や目的に沿って、目標を立ててリハビリを行っています。
 歩くリハビリを行う上で本人様の身体状況と目的(散歩や自宅内移動など)に合った歩行補助具を選定しています。
 デイケアでは主に写真のような歩行補助具を用意しています。
 リハビリを積み重ねることにより運動機能が向上し、歩行補助具が不要となる利用者様もおられます。



ケアセンター回生のアドレス

<https://www.kaiseikai.or.jp/care-center/>



向日市域包括支援センターの活動について紹介します。

例年、秋に向日市介護教室を開催しています。
 令和4年度につきましては、10月6日(木)に向日市福祉会館3階大会議室にて、『人生の終い支度～今からできる老後の備え～』をテーマに、成年後見制度や遺言、家族葬やお金にまつわる事等の老後の備えについて、成年後見センター・リーガルサポート京都支部、司法書士の松田達也さんを講師にお招きし、ご講演をしていただきました。
 当日は31名の方がご参加されました。

今年につきましても、介護教室の開催を予定しています。
 申し込みにつきましては、決まり次第、向日市の広報誌にてご案内いたします。



世界のエネルギー危機を考える

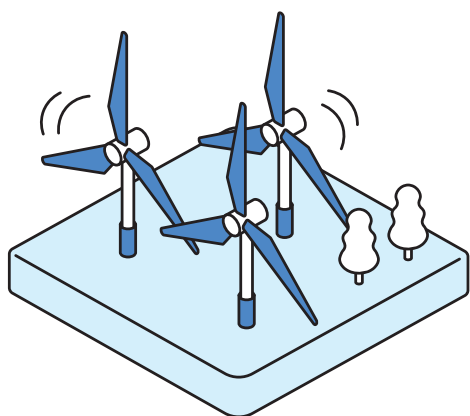
エネルギー危機

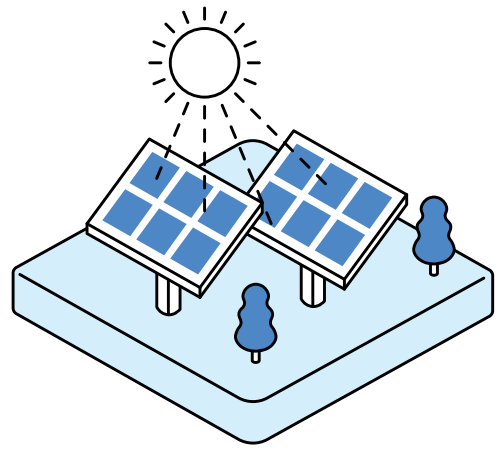
原油・天然ガス・石炭などのエネルギー資源の価格が高騰し、私たちの生活に大きな影響を与えています。そこで、エネルギー価格高騰の理由と、世界各地で起きている「エネルギー危機」について考えると同時に、求められる行動変容について考えてみましょう。

過去にも世界的なエネルギー危機が発生したことがありますが、今回特徴的なのはコロナ禍からの回復によるエネルギー需要の急増と、各国で進む脱炭素化政策の影響に加え、ロシアのウクライナ侵攻という3つの要因が重なった点です。コロナ禍で落ち込んだエネルギー需要に合わせて原油などのエネルギー生産量を抑制していたところに、各国で経済

活動が本格的に再開し、エネルギー需給が一気に逼迫しました。

また、各国が環境対策・脱炭素政策を推進し、原油や石炭から燃焼時の二酸化炭素排出量が比較的少ないLNG（液化天然ガス）や風力・水力・太陽光といった再生可能エネルギーにシフトする動きが相次ぐ中で、資源大国であるロシアのウクライナ侵攻によってLNGの供給不安が顕在化し、代替エネルギーとしての石炭・石油価格が大幅に上昇し高止まりを続けています。





ロシアのLNGに大きく依存していたイギリスやドイツなどのヨーロッパ諸国では電気・ガス料金が1年前の5～8倍に達しており、国からの補助金無しには家計・企業ともに立ち行かない状況にあります。ヨーロッパ諸国ほどではないにしろ、日本でもエネルギー価格の上昇が日常生活の各種コストを押し上げている実感があるはずです。IEA(国際

エネルギー機関)によると、世界的なエネルギー危機は一時的なものではなく、今後数年もしくは数十年にわたって続く可能性が指摘されています。このエネルギー危機に対して、日本政府は家庭や事業者向けに「無理のない範囲で節電・省エネ」を呼びかけています。京都府も「関西冬のエコスタイル」と題して、適正暖房(室温20℃)の推奨や冬の省エネ行動の普及・定着を呼びかけています。冬温かく夏は涼しい、蛇口を開けるとお湯が出て、夜でも明るい普通の生活を普通に続けていくためにも、節電・省エネに向けて一人一人の小さな行動変容を実現しましょう。



京都回生病院 リハビリテーション ニュース

Vol.2

当院リハビリテーション室には個別のリハビリ以外にも様々なリハビリ機器や設備があります。
今回は当院にて行っている物理療法についてご紹介させていただきます。



マイクロウェーブ

マイクロ波という波長の短い音波を照射します。
体内の水分を利用して体の芯から温め、血行促進し体に直接触れることなく痛みの軽減を図る効果があります。



物理療法を受けるためには
主治医の指示が必要となります。
診察の際にご相談くださいませ。



超音波

音波による振動によって体内の水分を揺らして温めます。その効果として血管拡張作用と血流の増大により痛みの緩和作用などあります。



低周波

電流による鎮痛効果、血流改善、電気マッサージ効果や神経損傷などによって筋が自動的に収縮できなくなった場合、電気刺激によって筋の廃用性萎縮を予防します。

待ち時間に癒しを

～季節感じる外来の装飾～

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

外来スタッフで、患者様の診察等の待ち時間に少しでもストレスの軽減になる取り組みができないものかと思い、掲示板に月ごとに装飾を取り組んでまいりました。毎月外来のスタッフみんなであれやこれやとアイデアを出し合って外科前の掲示板に飾り付けをしています。患者様の評判もなかなかよく、会話が弾むこともあります。今まで気に留めていらっやらない方も一度足を止めになってご覧ください。きっと癒されていたと思います。



医療法人 回生会

〒600-8814 京都市下京区中堂寺庄ノ内町8-1
TEL (075) 315-3477 FAX (075) 311-6082
<http://www.kaiseikai.or.jp>

日本医療機能評価機構認定病院

京都回生病院

京都市下京区松原通七本松西入ル 〒600-8814
TEL (075) 311-5121(代) FAX (075) 314-1843

- 訪問看護ステーションかいせい
TEL (075) 323-2585 FAX (075) 323-2586
- 京都回生病院 デイケアセンター
TEL (075) 314-2021 FAX (075) 314-2133
- 京都回生病院 居宅介護支援事業所
TEL (075) 321-6365 FAX (075) 323-2586
- 訪問リハビリテーションかいせい
TEL (075) 323-0533 FAX (075) 323-2586

在宅介護支援センター

京都回生病院

京都市下京区松原通七本松西入ル 〒600-8814
TEL (075) 321-6365 FAX (075) 323-2586

介護老人保健施設

ケアセンター回生

京都府向日市物集女町中海道 19-5 〒617-0001
TEL (075) 934-6888(代) FAX (075) 934-7513

- ケアセンター回生 デイケア
TEL (075) 934-6888 FAX (075) 934-7513
- 訪問看護ステーション 第二かいせい
TEL・FAX (075) 934-6886
- ケアセンター回生 居宅介護支援事業所
TEL (075) 935-2018 FAX (075) 934-7050

向日市北地域包括支援センター

京都府向日市物集女町中海道 19-5 〒617-0001
TEL (075) 934-6887 FAX (075) 934-6910

クリニック回生

京都市中京区御幸町通錦小路上ル 〒604-8051
TEL (075) 255-0253 FAX (075) 255-0254

- 訪問診療
TEL (075) 229-6272 FAX (075) 229-6273
- 訪問リハビリテーション クリニック回生
TEL (075) 255-0273 FAX (075) 255-0291
- アンチエイジング リハビリテーション回生
(通所リハビリテーション)
TEL (075) 255-0275 FAX (075) 255-0292

募集中!!

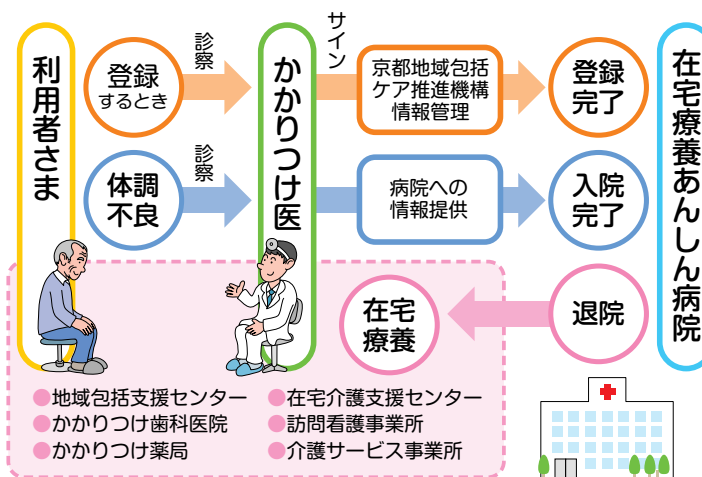
薬剤師
看護師
社会福祉士
ケアマネジャー
調理師

楽しい職場で多くの仲間たちと一緒に働いてみませんか? ドシドシご応募下さい。お待ちしております。

詳しくは回生会本部
採用係まで

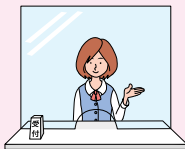
TEL 075-315-3477(直通)

在宅療養あんしん病院の登録をおすすめします



在宅療養あんしん病院登録システムってなに?
在宅療養中の高齢者が体調を崩し、在宅での対応が困難になった時にかかりつけ医の診療を受け、必要に応じてスムーズに入院加療ができる京都独自のシステムです。
軽度の病状が対象となり、早期の加療により身体の働きを低下をできるだけ防ぐことを目的とします。登録することにより、短期間の入院にて在宅での生活を続けることを支援するシステムです。

受付にて記載方法・ご説明等いたしておりますので、お気軽にお声かけ下さい。



在宅療養あんしん病院の案内・登録用紙は訪問診療またはかかりつけ医療機関(病院・診療所)にて入手できます。
もちろん京都回生病院・クリニック回生にもございますので受付にてお声掛けください。その他(訪問看護・訪問リハビリ等)ご利用の方は担当スタッフまでお問い合わせ下さい。

対象者

- 65歳以上の高齢者の方
- 在宅で療養中の方
- かかりつけ医に定期的に通院されている方
- 訪問診療を受けている方
- 施設入所中の方

◆患者様の権利◆

1. 良質な医療を公平に受ける権利があります
患者様は、個人として常にその人格を尊重され、病院がなし得る最善・適切である良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 説明や情報を得る権利があります(インフォームド・コンセント)
患者様は、病気、治療、検査、見通しなどについて、十分な説明と情報提供を受ける権利があります。
3. 選択の自由と自己決定権があります
患者様は、十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意志で選択し、決定する権利があります。又、他施設の医師の意見(セカンドオピニオン)を希望される場合には、当院で受けた診療に関する情報を求める権利があります。
4. 個人情報及びプライバシーを保ってもらふ権利があります
患者様の個人情報やプライバシー等については、保ってもらふ権利があります。
5. 診療情報の開示を求める権利があります
患者様は、申請によりご自身の診療記録等の開示を求める権利があります。
6. 研究途上にある治療方法や薬剤の投与(治験)を行うことは致しません

◆患者様の責務◆

1. 自ら健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務があります
良質な医療の提供を受けるために、ご自身の健康状態について、正確に提供する責務があります。
2. 病院の規則に従い他者への迷惑にならないように努める責務があります
すべての患者様が等しく適切な医療を受けられるようにするために、他の患者様や病院職員に支障を与えないよう配慮する責務があります。
3. 治療等に関してご自身の意思を明らかにする責務があります
適切な治療方針を決めるために、ご自身の意思や意見を伝える責務があります。
4. ご加入の保険を正確に伝え、受けた医療に対する医療費をお支払いいただく責務があります

医療法人 回生会は、患者様が公平な医療を受けられることなどを尊重し、患者様と医療提供者がお互いの信頼関係に基づき、協働して良質な医療の提供に努めます。