

かしま HOT 通信

2月号 Vol.373

令和6年(2024年)2月1日発行

■編集/かしま病院広報企画室
■発行/社団法人 養生会
〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ホームページ <https://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

スマートフォンをご利用の方は、
QRコードを読み取り、アクセスしてください。
PCサイトと同じ内容がご覧頂けます。



ご意見・ご感想は...
上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報企画室 まで
kouhou@kashima.jp

1 巻頭特集

2 生活習慣病を予防しましょう!

旧喫茶室にて患者さんやスタッフへ
フリーコーヒーを提供しました。

3 コラム ひんがら目(200)

「アスベスト研修に
福島市へ行ってきました」
呼吸器科 部長 山根 喜男

ようこそ家庭医療へ!

4 リハビリPOST 接遇研修実施報告 かしま荘通信

2024 Fukushima 病院合同 説明会 に出展します!

2024年2月23日(金)に郡山市
のビッグパレットふくしまにて、
看護学生や医療系学生等を対象
とした「2024ふくしま病院合同
説明会」が開催され、当院も
はじめて出展します。
皆さんにお会いできるのを楽し
みにしています!

**2024 Fukushima
病院合同説明会**

参加無料!
事前予約
受付中

看護学生・看護師・医療系学生・医療資格者のための合説

2024年 **2月23日(金)**
10:30~15:30
会場 **ビッグパレットふくしま**
コンベンションホールA・B

国試対策セミナー
大好評!!病院PRタイム
スタンプラリー
昼食サービス
無料シャトルバス

ふくしま合説

巻頭特集

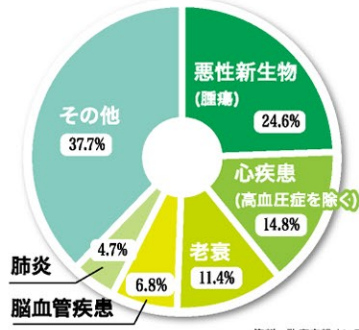
生活習慣病を予防しましょう!



健康寿命は確実に
延びつつあります

平成25年に健康日本21(第二次)
の評価から、男性・女性ともに「健
康寿命」は確実に延びつつあること
がわかりました。

死因別死亡割合(令和4年)

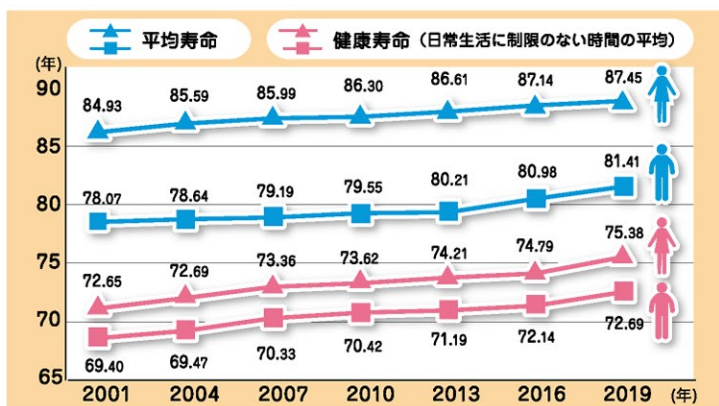


生活習慣病とは、喫煙、不健康な
食事、運動不足、過度の飲酒、スト
レスの増加などの生活習慣によっ
てもたらされる病気の総称です。脳卒
中、がん、心臓病、糖尿病、慢性閉
塞性肺疾患(COPD)などを引き
起こす要因にもなります。
初期の生活習慣病は特に自覚症状
がないまま、いつの間にか病気が進
行してしまつ危険があります。

生活習慣病とは?

2月には、生活習慣病予防月間(一般社団法人日本生活習慣
病予防協会)と定められています。また、令和5年5月
31日に、厚生労働省による「国民の健康増進の総合的な推進を
図るための基本的な方針」のすべてが改正されました。令和6
年より、第5次国民健康づくり健康日本21(第三次)がスタ
トします。この機会に、生活習慣の見直しをしてみませんか?

健康寿命とは、健康上の問題で日
常生活が制限されることなく生活で
きる期間のことを言います。



高齢化が急速に進む中、平均寿命
と健康寿命の差を縮小することが、
ひとりひとりの生活の質を維持しま
す。

生活習慣病を予防するために



食事

食べ過ぎや食事を抜くなどの不規則な食生活は内臓脂肪をためる原因となります。
肉などの動物性たんぱく質や脂質の過剰な摂取、野菜不足、塩分・糖分の摂りすぎなども、様々な生活習慣病の発症に関連があると言われています。



アルコール

過剰な飲酒は多くの病気が誘発される可能性が高まります。適度な飲酒としては、1日平均純アルコールは約20g程度が望ましいとされています。



たばこ

たばこは、多くの有害物質を含み、健康に様々な影響を及ぼします。喫煙によって、がんにかかるリスクだけでなく、動脈硬化を進行させるリスクを高める可能性があります。また、妊娠中の女性の場合は、胎児にも影響することがあります。

病院での禁煙外来を活用し、健康のため禁煙に取り組んでみてはいかがでしょうか。
禁煙は本人の努力だけでなく、周囲のサポートも大切です。周りに協力してください。



運動

日頃から体を動かす習慣を身につけましょう。適度な運動を行うことで、消費エネルギーの増加や身体機能が活発化して血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪が付きにくくなります。さらに高齢者の方にとっては、体力や身体機能の向上により転びにくくなるなど、介護予防の効果もあります。



休養

休養が足りないと、疲れが蓄積されて身体の不調が起きやすくなります。
休養をしっかりとるには、標準的には6〜8時間の睡眠が必要です。睡眠に限らず、仕事の合間に休憩する、月に6日以上は仕事をしない休日を作る、長期の休暇を取って心身ともにリフレッシュすることが大切です。



運動の取り入れの例

- ストレッチや体操を1日10分程度行う
- 散歩やウォーキングを1日20分程度行う
- 足や体幹部の筋力トレーニングを週に2回程度行う
- レクリエーション活動や軽いスポーツを週3回程度行う


※無理せず楽しみながら運動をすることが大切です。
年齢や能力に合わせて取り入れてみてください。




人とかかわりを持つこと

生活において楽しみや生きがいがあることは生活を豊かにします。社会や人とのつながりが途絶えると、社会的な生活機能を低下させる大きな要因となります。人や地域、社会とのかかわりをつくってみましょう。

- 能力や体力に合った仕事（フルタイム・パートタイム）
- 知識や経験を生かした地域活動やボランティア活動
- 趣味や習いごと



日常の中で運動を取り入れたり、食生活を改善することで健康寿命を延ばすことができます。イキイキとした生活が長く続くようできるところから少しずつチャレンジしてみてください。

参考ホームページ

- ▼ 厚生労働省
- ▼ 厚生労働省eネットワーク
- ▼ 政府広報オンライン
- ▼ 一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

ポイント

- 主食・主菜・副菜をバランス良く食べる
- 朝食・昼食・夕食3食きちんと摂る
- 揚げ物や食塩摂取は控えめに



20gの飲酒量

- ワイン クラス1杯半 180ml
- ビール 中瓶1本 500ml
- ウイスキー ダブル1杯 60ml
- 日本酒 1合 180ml



旧喫茶室にて患者さんやスタッフへ フリーコーヒーを提供しました。

昨年の11月24日から12月29日までの毎週金曜日（10:00～13:00）に、かしま病院内の旧喫茶室を会場として無料でコーヒーをふるまうコミュニティカフェプロジェクト「喫茶いとち」を開催しました。



喫 茶いとちは、いとちプロジェクトのメンバーや時にはかしま病院に実習に来ている学生たちで運営し、ハンドドリップで一杯ずつ淹れたコーヒーや紅茶・緑茶を患者さんや院内スタッフに提供しました。

全6回の開催で延べ240人程の方にご利用いただき、複数回足を運んでくださった方も多かったです。喫茶いとちを利用した感想としては「コーヒー美味しかったです」「居心地がよく、このような場所があるのは良い」「これからも続けて欲しい」という声を多くいただきました。

今回はプレオープンも兼ねてお試しの部分もありましたが、多くの方に喜んでいただけてとても嬉しく思います。今回の経験を活かし、また違う形で喫茶いとちを企画・開催したいと思います。どうぞご期待ください！



研究会では、石綿関連疾患の画像診断の基本を和歌山労災病院の先生の口演で聴講したあと、川崎医大放射線科教授による読影実習に移りました。
石綿関連疾患の画像を12症例提示され、1症例ごとに受講者が指名され所見を述べます。小著は4症例目の左官業の70代の男性の読影を指名されました。異常と思われる所見を洗いざらい指摘しましたが、この症例に限りタミー症例でして石綿疾患ではありませんでした。嵌められてしまいました。まあ愛嬌です。
石綿疾患で一番多いのが胸膜ブランクでして、そのほか良性石綿胸水、びまん性胸膜肥厚、胸膜中皮腫、肺癌などがあります。殆んどかしま病院でも経験する症例です。

アスベストは日本語では石綿と言います。ある時はいじわた、ある時はせきめん、と発音されます。廉価で、断熱性、絶縁性、耐摩耗性にすぐれた、すばらしい材質でしたが、被曝して数十年後に中皮腫や肺癌を発病することがあり社会問題となり使用禁止になりました。
産業医の講習会を兼ねて、石綿に関する研修会が12月半ばの土曜日に福島市で開催されましたので、参加してきました。
コロナ自粛のせいでしばらく福島市に行っていなかったため、高速バスの変更に必要のないかと心配になり確認したところ、なんと、夕刻の帰りの便が廃止になっていました。運転手さんの不足がこの辺に影響しているようです。そうなるので、高速道路を自家用車で往復するしかありません。老人の独り運転を心配する老妻が同行してくれることになりました。交通事故でも起こしたら「死なばもうとせ」の悲壮な覚悟です。



したので、知識の再確認ができました。石綿が禁止されるようになってからは被曝量が減ってきたため、石綿肺はほとんど見られないとのこと。小著も石綿肺は経験したことがありませんでしたので得心しました。
講演の中で、「じん肺の標準エックス線写真真集がDVDで出されていますから、欲しい人は厚生労働省に言えば手に入りますよ」と聞いたので、後日、日ごろお世話になっているいわき労働基準監督署を通してお願いしましたところ、さっそく数日後に福島労働局からDVDが送られてきました。病型の標準画像が収載されていました。
そのまま頂けると思ったら、1ヶ月以内に返却してくれと、書かれていました。急いでダビングして早く返却しようとしたが、上手くダビングできません。操作をどう間違えたのか、送られたDVDの中身が消えてしまいました。どうやら送られたのはDVD-Rではなく、上書きのできるDVD-RWだったようでした。

困ってしまい、システムのIさんに相談したところ、DVD-RWをフォーマットしなおし復旧させることができました。お陰で何事もなかったかの如く、福島労働局に返却することが出来ました。
やはり、餅は餅屋だと感じました。労働局からDVD-Rを配布して貰えるの期待したのは、甘えだったのでしょうか。
(呼吸器科部長 山根 喜男)

ようこそ 家庭医療へ!

第168回

「かかりつけ医機能報告制度」について

石井 敦 病院長



～ いわきに生きる家庭医育成への挑戦 ～



皆さんは「かかりつけ医」という言葉にどのようなイメージをお持ちでしょうか？ 具合が悪い時に、気軽に相談できる身近な開業医。昔よくいた往診カバンを持って家まで駆けつけてくれた町医者。もしくは長期に通院している専門科外来の主治医を思い浮かべる方もおられるかもしれません。

このかかりつけ医に焦点が当たったのが、コロナによるパンデミックでした。2021年頃からは、風邪症状がある場合はまずかかりつけ医を受診し相談するようにと国や自治体から案内がありました。しかし、対応してもらえた方がいる一方、自分の「かかりつけ医」として受診した医療機関が対応してくれず困った方もいました。2021年の夏の大きな流行の際には、保健所や医療機関につながる前に自宅で亡くなる事例が続発し、社会問題になったことは記憶に新しいかと思えます。有事にかかりつけ医が十分には機能しなかったという教訓を経て、改めて「かかりつけ医」とはどのような役割を持っており、国民はかかりつけ医とどのような関係を作るべきか、といった点について議論がなされました。

コロナ禍で浮き彫りになったかかりつけ医の課題を踏まえ、政府や医療関連の様々な会議で議論が行われた結果、2023年の

通常国会で医療法が改正され、かかりつけ医機能報告制度を2025年度に導入することが決まりました。この制度は、各医療機関が日常の診療体制や在宅医療を提供しているかなど、かかりつけ医としてどういう機能が果たせるかを都道府県に報告・公開して、患者がそれをもとにどこにかかるかを選択するという制度です。

この制度の画期的な所は、これまでの医療政策の中では曖昧な位置づけであったかかりつけ医機能が法定化され、国や都道府県が整備する対象になることに加え、患者が口コミやネット情報だけでなく、公的な情報提供制度を使って、自分に合った信頼できるかかりつけ医を見つける手段が整備される見込みが立ったことです。

この制度は、社会ニーズを担うかかりつけ医を評価し、日々の健康問題を身近なかかりつけ医に安心して相談し解決できる医療体制を構築するための大切な仕組みです。2025年の春から国民の皆さんが実際にこの制度を活用し、改善点があればどんどん指摘していくことで、発展・充実していくことが期待できます。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する石井敦病院長は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



第155回

腰痛

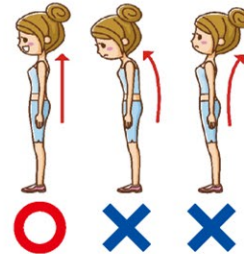
み さんは腰痛を経験したことはありますか？症状の程度に関わらず多くの人が人生で一度は経験するのではないのでしょうか。腰痛は骨折やヘルニアのように痛みの原因がはっきり分かっているものと分からないものに分けられます。その

内の約80%は明らかな原因が分からないものと言われています。運動不足による筋力低下、同じ姿勢による腰や背中の筋肉の緊張、無理な動きによる損傷など様々な原因が考えられます。

腰痛は適切に対応することで発症や悪化の予防ができます。また、再発もしやすいため対処法をしっかりと理解しておくことが重要になります。まず、痛みが出た直後は患部を冷やし無理をしないことが大切です。腰を軽く丸め横向きに寝るなど腰に負担のかからないような姿勢

をとると良いでしょう。しかし、長期間安静にしていると不動による筋力や柔軟性の低下につながるため痛みの回復に合わせ無理のない範囲で運動するようにしましょう。腰への負担の少ない姿勢はまっすぐに立つ・座ることが良いと言われています。猫背や反り腰など悪い姿勢になっていないか日頃から意識してみてください。床の物を持ち上げるときは、股関節だけでなく足をしっかり開き膝も曲げ物を体に近づけた状態で持ち上げると腰への負担は少なくなります。

中には緊急性の高い腰痛もあります。「何もしなくても強い痛みがある」「足に力が入らない」「しびれがある」「尿が出にくい」などの症状がある場合はすぐに医療機関を受診するようにしてください。次回は腰痛予防にはどのような運動をすればよいかお話しします。



理学療法士 酒井 萌子

かしま荘通信

七福神と獅子舞

1月1日(月)



1/1(月) 毎年恒例、七福神の「大黒様・弁天様」と獅子舞が、新年の挨拶に利用者様のもとを回りました。「皆様に福が訪れますように…」と祈りながら、獅子舞に頭を噛んでもらいました。職員の姿に利用者様も大笑い。新年を楽しく迎えることが出来ました！



接遇研修実施報告



1/16(火)に院内職員を対象にした接遇研修を開催し、66名の職員が参加しました。

体調が悪い中受診する患者さんに対する接遇はとても重要です。講師の先生から、医療機関における接遇の基本や、患者さん対応の事例から良い接遇について学びました。

この研修会の様子を全職員が視聴できる機会を設けて、病院全体でより良い接遇ができるように努めて参ります。