

# プロムナード



ホームページ URL : <http://www.yokoso.or.jp>  
〒225-0025 横浜市青葉区鉄町 2201-5

発行人：岩坪 新  
045(902)0001[代]

『筋肉はいくつになっても増やせる、らしいです。』

いくつになっても若々しく健康でいたいと誰もが望むところです。しかし老化度や健康度には人により大きな違いが現れます。かなり早い段階で身体が衰えて動けなくなる人もいれば、100歳を過ぎてもピンピンと長生きする人もいます。いったいこうした「差」はどこでつくのでしょうか？その答えのひとつが「筋肉」だそうです。

歳をとれば、誰でも衰えを感じるようになります。白髪が増えたり、老眼になったり・・・、歳とともに機能が衰えてくるのは、「老化だから仕方ない」と思っただけであきらめてる人も多いでしょう。しかし筋肉だけは別のようなようです。たとえ70歳、80歳になっても鍛えれば量を増やしたり機能を高めたりできます。なかには90歳代で筋肉量が増えたというデータもあります。言ってみれば身体のなかで筋肉だけが「加齢」「老化」という流れに果敢に逆らっているわけです。

人間の筋肉は20代をピークとして、以後、中長期的に細く小さくなっていき、およそ年1%の割合でじわじわと減って

いきます。1年1%減なら10年で10%減ですから、20歳の時に比べて、50歳で30%減、60歳で40%減、70歳で50%減、つまり70歳になると20歳のときの半分の筋肉量に落ちてしまうことになるわけです。

しかしありがたいことに、筋肉はどんなに歳をとっても増やすことのできる器官です。つまり何もしなければ落ちる一方ですが、ちゃんと運動して鍛えてさえいれば、毎日の活動に十分な筋肉量をキープすることができ、鍛えようによつてはそのレベルを引き上げることができるのです。

しかも近年、医科学の進歩につれ「筋肉」にはまだまだ底知れぬ可能性が秘められてるらしいことがわかってきました。身体健康だけでなく脳の健康に対して筋肉が大きな影響をもたらしていることもわかってきましたし、筋肉を動かすたびにホルモンなどの物質が分泌されることもわかってきました。私たちが把握している効果はほんの一端であり、もしかしたら筋肉には人間の生命力をよみがえらせるようなパワーが眠っているのかもしれない。

(院長補佐 小宮 宏一郎)

## 『冬場に多い脳疾患』

これからますます寒くなっていく季節となりました。そして脳血管障害に関する注意が必要な季節でもあります。

日本人の死因第4位は脳血管障害であり、その予防・再発予防は重要です。脳血管障害は脳卒中とも言われますが、突然発症し、様々な症状をきたし、後遺症を残すことが多く、場合によっては命に関わると認識されています。脳卒中は、脳出血、脑梗塞、くも膜下出血と分けられますが、日本人では脑梗塞が約6割を占めています。今回は脑梗塞に関して、今一度皆様を知っておいていただきたいと思います。

【病態】脑梗塞は脳の血管が詰まってしまい、脳の機能が障害されるために症状が出ます。脳は臓器の中でも特に酸素・栄養を必要としている臓器であり、血管が詰まった時点から虚血となりダメージを受けていきます。

【症状】脑梗塞は障害される部位によって様々な症状が起こり得るため、「脑梗

塞の症状はこれです。」と断言できるものはありません。しかし、多い症状としては、手足の麻痺、しゃべりにくい、言葉が出ない、片側の手足がしびれる、などが挙げられます。そして注意していただきたいのが「一過性脳虚血発作」と呼ばれる病態です。これは分かりやすく言うと「脑梗塞になりかけて踏み留まっている状態」で。一時的に脑梗塞と同様の症状が出たものの、その後改善すると言うものです。しかし、そのまま無治療でいると2〜90日後までの間の脑梗塞発症リスクが高くなるとされています。

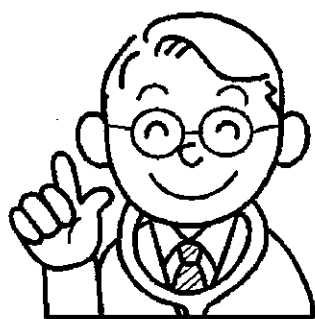
【危険因子】危険因子として、高齢、高血圧、脂質異常症、糖尿病、心房細動、喫煙、多量飲酒が上げられています。これらの中でも特に影響が大きいと言われているのが、高血圧です。

【予防・再発予防】脳卒中治療ガイドライン<sup>2015</sup>では降圧目標として「140/90mmHg未満が強く勧められる」とされ、他の危険因子に関しての治療も強く推奨されています。まずは禁煙、節酒から始めていただき、当院に通院中の

患者様であれば、受診の際に自分にどのような危険因子があるのかを確認してみてください。また、一度発症してしまっただ方も再発予防のために厳格な管理が必要です。

近年、脑梗塞の超急性期（発症4、5時間以内、8時間以内）の治療が発達して成果を挙げています。しかし、100%治る治療は存在しません。①健康診断などで自分のリスクを知っておくこと。②かかりつけ医と相談して必要な管理を行うこと。③上記の「一過性脳虚血発作」を含め、疑った場合には速やかに病院を受診すること。当院では外来、救急外来で24時間体制で対応しておりますので、御相談ください。

（脳神経外科 平元 侑）



## 『家庭で出来る感染対策』

### ↳ 感染性胃腸炎

感染症って何でしょう？

ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳等の症状が出ることをいいます。

例年、冬にはインフルエンザやノロウイルスを中心とした感染性胃腸炎が流行しています。予防法はそれぞれの原因となる病原体・感染経路によって異なりますが、基本的な考えと予防法は同じです。例えば、インフルエンザや風邪の予防のために、マスクを着用したり、外から帰ってきたときの手洗い、うがいは多くの方がご存じで実践しているかと思えます。感染性胃腸炎の予防法も風邪予防と多くは同じです。

今回は感染性胃腸炎の予防法を、普段の予防法と、ご家族が下痢や嘔吐をしたときの予防法に分けてご紹介させていただきます。

### (普段の予防)

…手洗い…

病原菌を家の中に入れてはいけないことが第一です。家の物に触る前に手洗いをしましょう。また、食事前に手洗いをする事で口に入ること(経口感染)を防ぐことが出来ます。

…トイレ…

病原菌を持った人がトイレに行った後、菌が手に残っている状態でいろいろな場所に触れていると考えられます。それは手洗いをしていても、手に付いた菌が落とし切れていないためです。日頃からこまめにトイレを清掃し、触る頻度の高い便座やレバー、ドアノブ、蛇口などを消毒して下さい。

(ご家族が下痢や嘔吐した場合)

…トイレと手洗いのポイント…

石けんとタオルは症状がある人専用と、それ以外の人用に分けて下さい。またトイレが二つ以上ある場合には、症状がある人、それ以外の人に分けると感染が予防できます。

…吐物の処理…

嘔吐したときは吐物の拭き取りと周囲の消毒が必要です。マスクと手袋をして、外側から吐物を拭き取って下さい(できればゴーグルやめがねをつけて)吐物は周囲2m程度まで飛散していることがあるので広めに消毒しましょう。ノロウイルスでは乾燥すると空気を漂い、口に入ると感染する事があります。良く換気してください。

そして何よりも、ご家族に感染性胃腸炎の症状がある場合には医療機関を受診して必要な治療を受けましょう。特に小さいお子さんやご高齢の方は症状が重くなる可能性がありますので、早めに医療機関を受診して下さい。

同時に周囲への感染予防も重要です。正しく対応して感染を広げないようにしましょう。

(感染管理認定看護師 夏堀 恵美子)

(参考) 厚生労働省ホームページ

## 『聴覚障害と』

### コミュニケーションについて

今年の四月に総務課に入職して7ヶ月が経ちました。私は聴覚障害を持っており、入職する前はコミュニケーションの問題で不安がありました。相手を動かせるのではなく、自分から動いてコミュニケーションを取れるように色々な手段を考えるようになりました。例えば、ホワイトボードを使つての筆談や音声認識アプリを利用したらどうだろうかと考えました。障害というハンデがあるため周りの人にフォローしてもらっているのだから、日々とても感謝しています。基本的に電話は出来ませんが、どうしても必要な場合は部署の人達にお願いして電話をかけてもらうようにしています。

今回は自分自身が聴覚障害ということ、どんな障害なのか知らない人が多いと思います。詳しく書かせていただきます。

私の現在の聴力は補聴器を外すと100デシベルを超えています。100デシベルの音を例えると救急車のサイレンに近い音で、かなり大きな音ならどうか感じる

ことができる状態です。補聴器を付けると、聴力は80デシベルくらいになります。これは、大きな声での会話ができるレベルです。一般の人だと10〜25デシベルです。

私は2歳まで聞こえていましたが、高熱の影響で突然両耳が聞こえなくなり、大病院で「後天的の感音性難聴」と診断されました。この後、補聴器を使った訓練が始まり、聞き取りや発音、口話で相手の口の形を読み取る訓練もやってきました。発音は「さ行」が特に難しく出来ませんでした。大病院の先生から発音のやり方について色々教えて頂いたおかげで「さ行」が言えるようになりました。口話で似たような口の形がありました。例えば「はなみ(花見)」と「はなび(花火)」で聞き間違えます。口の形は人によって異なるので読み取りが難しいです。厳しい訓練をした成果は口話や声ははっきりしている人とはコミュニケーション出来ませんが、雑音や聞き取れない時は筆談でやり取りをする場合があります。

聴覚障害とは耳の聞こえない不自由な

人をいいますが、聴覚障害の原因や種類、聞こえの程度など状況によって、①ろう者、②難聴者、③中途失聴者など分類されます。そこで3つについて詳しく説明します。

#### ① ろう者とは？(ろう者＝聾啞者)

音声言語を取得する前に失聴した人で、そのため、手話を第一言語としている人がほとんどです。

#### ② 聴者とは？

聞こえにくいけれど、まだ聴力が残っている人で補聴器を使用して会話出来る人から、わずかな音しか入らない難聴者まで様々です。

#### ③ 中途失聴者とは？

音声言語を取得したあとに聞こえなくなった人で、まったく聞こえない中途失聴者でも、ほとんどの人は話すことができます。

#### 補聴器について

補聴器は、アナログ補聴器とデジタル補聴器の2種類があります。見た目は分かりませんが、音の処理方法に違いがあります。

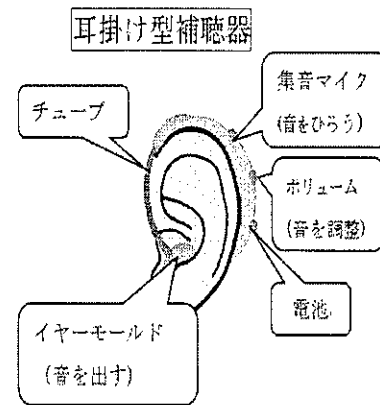
アナログ補聴器は聞いた音を決められ

た音量で増幅し、そのままイヤホンで出力します。

アナログ補聴器の利点は、複雑な計算をする必要がないため、電池の持ちが良く、マイク入力からイヤホン出力するスピードが速いです。欠点は単調なことしかできないためある程度決められた出力パターンがあり、それに合わせて、自分の耳を合わせるしかありません。具体的には、周波数に関してのいくつかの出力パターン、音量に関するいくつかのパターン、この2つの組み合わせを調整します。最後にボリュームで音量調整して耳に合わせるのがアナログ補聴器です。

デジタル補聴器の利点は、聞いた音の中のCPUが解析し、どの音を大きくしようか、抑えようか考えて音ごとの処理を加えた上でイヤホンから出力し、音を抑える機能やハウリングを抑制する機能があります。欠点は、膨大な処理が必要とされるため電氣量を必要とします。各種音の抑制、ハウリング抑制などの機能を使えば使う程、電池の消耗は激しくなります。膨大な処理を行えば、当然音の加工に時間がかかり、結果的には、マイク入

力からイヤホン出力までの時間がかかります。しかし、アナログ補聴器と比較するとデジタル補聴器は、技術が発達した事による一種の補聴器革命です。



### コミュニケーションの取り方

手話は聴覚障害者が日常生活で使用するコミュニケーションの手段で大切なことばの代わりです。聴覚障害者だからといって、全員が手話を用いているとは限りませんが、手話とともに生活している聴覚障害者は多く存在しています。すでに言語としての認識度の高いアメリカなど海外では、第二外国語の授業に手話が取り入れられ、履修率も高くなっています。日本の大学でも授業科目として取り

入れている学校が少しずつ増え、より多く学ぶ機会が得られる傾向にあります。言語としての手話の認識度や需要も高まっています。中学校や高校で福祉の授業や奉仕活動で手話の勉強への参加者が急増していますが社会奉仕の活動への参加の上で良いことだと感じています。

手話にはろう者が多く用いる日本語とは異なる言語の「日本語」と日本語の語順通りに話す「日本語対応手話」があります。また言葉には方言がありますが、手話も地方によって多少違ってきます。地方によって色々な手話があるので、面白く感じることもあり勉強にもなります。私はまず、基本である指文字をマスターしてから次に手話をマスターすることにしました。覚えた期間は半年で指文字と手話をマスターし、参考書だと分かりにくい部分は人から教えていただくこともありました。

聴覚障害をお持ちの方で診察や入院生活でのコミュニケーション等で何かお困りの方は手話で対応いたしますので、お気軽にご相談下さい。

（総務課 T・K）

『頑張れ！ベ이스ターズ!!』

横浜 DeNA ベ이스ターズについてお話ししたいと思います。

その前に一つお断りしておかなければならないことがあります。申し訳ございません。私は横浜に住んでいながら阪神タイガースのファンです。その理由を少しだけ。

私が物心ついた頃、つまりプロ野球に興味を持ちだした頃（昭和40年代）、横浜にプロ野球球団は存在しませんでした。今の横浜 DeNA ベ이스ターズは「大洋ホエールズ」と称して川崎を本拠地にしていました。親父がバリバリのアンチ巨人（南海ホークス、現在の福岡ソフトバンクホークスファン）であったこと、そして当時の巨人軍のライバルが阪神タイガースであったことから、知らず知らずのうちタイガースを応援するようになってしまったのです。

前置きが長くなってしまいました。本題に入ります。そう、横浜 DeNA ベ이스ターズです。今、ベ이스ターズのファン

が急増しています。本拠地横浜スタジアムの観客動員数も年々増え続けていて、2011年の110万人から昨年は194万人と75%アップ、今年はそれも確実に上回るとのこと。私のご近所でもベ이스ターズファンは明らかに増えており、「今日は家族でハマスタ来てまうす」的なLINEが頻繁に届きます。

ここで、またまた昔の話をします。私がかつて妻の実家に近い浦和（正確には北浦和）に約9年住んでいました。浦和と言えば、そう、あのサッカーJリーグ浦和レッズの本拠地です。横浜から浦和に移住して一番驚いたこと。子供を幼稚園へ送っていった時のこと。

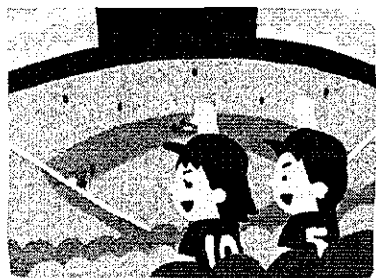
以下ママさん同士の会話です。「昨日のエメルソンのパスマミス見た？」「見た見た、ヤツのせいで負けたようなものよ!」・・・繰り返しますが、これママさん同士の会話です。浦和恐るべしです。浦和ってこれだけサッカーが浸透しています。私にとっては衝撃的な出来事でありました。

そして今、横浜でこれと同じ現象が生

まれつつあります。いや、確実に生まれています。これ、DeNAさんの企業努力の成果です。DeNA が親会社になって、モバゲーベ이스ターズって名称になっちゃうんじゃない？なんて心配していた人は反省しなさい。どんなに強いチームでも3試合に1試合は負ける。でも今日は負けちゃったけど、またハマスタ来たいね！ってファンに思わせるサービスを真剣にしています。まさに地域密着です。

今頃はちょうど日本シリーズの真っ最中だと思えます。セ・リーグの代表として戦っているのはベ이스ターズ？、タイガース？、やっぱりカープ？結果はどうあれ、頑張れ横浜 DeNA ベ이스ターズ!!

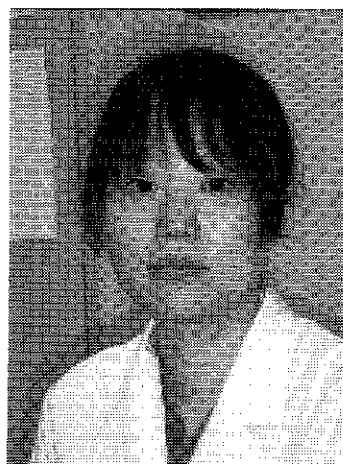
（経理課 M・I）



Dr・プロフィール

歯科口腔外科

かない えり  
金井 恵梨



★出身学校

東北大学 (平成21年卒)

★研究及び臨床

卒業後多摩北部医療センターで研修を行い、その後鶴見大学歯学部口腔顎顔面外科学講座に入局しました。大学では口腔粘膜疾患に対するサブリメントによる効果についての臨床研究を行っていました。横浜総合病院では口腔外科全般の診療を行っております。

★趣味

野球観戦(楽天戦)

★診療に際して心掛けている事

歯科という苦手意識をお持ちになつていらっしゃる方が多くいらっしゃいます。そんな不安をできるだけ軽減し、患者さんが安心して受診できるようにしたいと思っております。

外科

よしみず のぶなり  
吉水 信就



★出身学校

東邦大学 (平成10年卒)

★研究及び臨床

臨床は大学卒業後慶応義塾大学病院外科学教室に入局(77回生)。6年の外科研修終了後関連病院である埼玉メデイカルセンターで約13年間勤務しました。専門は消化器外科(特に胃癌)です。

研究は大学で柑橘系フラボノイドである「ノビレチン」による胃癌腹膜播種に対する抑制効果を行いました。シークワーサーから抽出した成分で学会発表後売り上げが伸びたそうです。

★診療に際して心掛けている事

とにかく分かりやすい言葉で説明をし、時間をかけてでも患者さんに理解してもらおうこと。  
また治療の選択肢をきちんと説明し、一緒に治療方法を考えていくこと。

病院からのお願ひ

病院入口の右折禁止について

桐蔭学園側(横浜総合病院前交差点方向)から当院へ入る際、混雑緩和及び安全確保のため、右折禁止にご協力下さい。

面会時間(左記)の遵守をお願いします。

平日 13時〜20時

土曜・日曜・祝日 11時〜20時

尚、特別な事情がある場合は、看護師、病棟クラークにご相談下さい。

忘れ物について

最近、忘れ物が多くなっています。常に、お持ち物のご確認をお願いします。

日曜脳検診のご案内

健診センター移転に伴いしばらくの間日曜脳検診をお休みさせていただきます。

## 『絵本の魅力』



最近の絵本は内容だけでなく、絵も素晴らしいものが多く大人も子供も一緒に楽しめるものがあります。

また、子供の頃読んだ懐かしい絵本も大人になって読み返すとまた違った受け止め方になり、興味深く読むことが出来ます。心がほっとしたり、癒やされる絵本をいくつかご紹介します。

### 「だいじょうぶだいじょうぶ」



作・絵・いとうひろし

おじいちゃんが男の子の手をにぎり、  
「だいじょうぶだいじょうぶ」と言うシーンがあります。それは自分も誰かに言ってもらえたら、安心するだろうなあ・・・と感じる魔法の言葉に思えます。

### 「すてきな3人ぐみ」

作・絵・アンゲラー

この絵本は、絵の色が独特で青い表紙に黒いマントと帽子をかぶった怖い3人組が書かれています。どんなお話なんだろう？と興味を惹かれます。泥棒の話なのですが、最後は心あつたまる結末とな

っています。

### 「ぼちぼちいこか」



作・マイク・セイラー

絵・ロバート・グロスマン

かわいいロバの絵が表紙です。のんびりした性格のロバ君が色々挑戦するのですが、いつも失敗ばかりでうまく行きません。それでも最後に、ぼちぼちいこか・・・と一言。その姿に誰もが癒やされるのでは？

### 「じぶんだけのいろ」

作・絵・レオ・レオニ

カメレオンが自分の色を持っていない事に悩むお話で、同じ気持ちを持つ仲間が大切だと気付かせてもらえる内容です。

### プレゼントとしても喜ばれそうな絵本

- ・葉祥明の絵が素敵「星の王子様」
- ・なつかしい日本の童話名作「手ぶくろを買いに」
- ・縦て開きの絵本で子供の興味を惹く「100かいだてのいえ」「ちか100かいだてのいえ」

(総務課 Y・O)



## 第117回生活習慣病教室のお知らせ

・11月18日(土)午後2時～3時30分

・会場 当院1階 集会室

・講演1「高血圧のはなし」

講師 循環器科医長 金森 健太 医師

・講演2「下肢静脈エコー検査について」

講師 検査科

参加をご希望の方は、総合受付にお申し込み下さい。(参加費用200円)

(次回は1月20日を予定しております)

### 病院よりお知らせ

平成29年10月2日より循環バスの区間

一部変更を致しました。鶴川便に奈良北団

地とこどもの国駅へ直行便が増えました。

詳しくは循環バスの時刻表にてご確認

下さい。不明な点等がありましたら病院職

員にお気軽にお尋ね下さい。

### 編集後記

頬にあたる風も冷たくなってきました。

皆さんも風邪など引かないよう、体調に

気を付けて下さい。

編集委員

総務課・経理課