

プロムナード

ホームページ URL : <https://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】

『平成30年度のスタートに向けて』

平成30年がスタートして、早くも2ヶ月が経過しました。来月は、もう桜咲く4月になります。平成30年度、新年度がスタートします。フレッシュな新入職員が当院にも多数入ってきます。院内研修等も行っていますが、慣れないためご迷惑をおかけするかもしれませんが、ご容赦願います。

また、当院を取り巻く、医療、福祉、介護等の世界では、診療報酬（2年に一度）、介護報酬（3年に一度）の同時改定等、6年に一度の大きな改正が待っています。テレビ、新聞等でもいろいろと取り上げられておりますが、今後ますます進んでいく高齢化社会で、増大する社会保障費の伸びをいかに抑えて、限られた財源をいかに有効に使っていくのかが、政治的にも社会的にも大きな課題となっています。その中で、いわゆる団塊の世代全員が後期高齢者となる2025年の地域医療・介護・福祉のあるべき姿としての地域包括ケアシステムの実現に向けての同時改定になります。

当院も引き続き、急性期病院としての役割を担っていく事は当然の事として、地域の診療所、病院、各種福祉施設並びに救急隊等との連携強化をはかっているために、今まで以上に、地域の中に出て行き、地域中核病院としての役割を果たしていく所存です。

合わせて、地域住民の皆様の健康増進についても、いろいろな形でサポートしていけるように、体制整備を図っております。あざみ野駅前には、一昨年開設したあざみ野健診クリニックでは、各種健診・人間ドックを行っておりますし、各地域の自治会等と連携して健康講座を行っており、是非、ご活用下さい。

いずれにしろ、緑成会グループ（横浜総合病院、横浜シルバープラザ、あざみ野健診クリニック、よこはま総合訪問看護ステーション、緑の郷等）が丸となって、地域の一員として医療、福祉、介護の分野で、中心的な役割を担えるように、今後とも、より一層の体制整備に努めていきたいと思っておりますので、宜しくお願ひ致します。

（事務長 岩坪 新）

『認知症初期集中支援チームの 取り組み』

認知症になっても進行させず自分らしく暮らし続けるために、認知症の早期発見・早期治療が重要であることはこれまでも数多くのデータで示されています。

当院では「もの忘れ外来」を開いており、気になる方は早めの受診をお勧めしています。しかし近年一人暮らしで人付き合いが少なかつたり、ご家族や周囲がもの忘れを心配してもご本人が気にしない、もしくは受診を嫌がられたりするため医療や介護につながりまま放置されてしまうケースが問題となっています。これに対し我が国では医療、介護、福祉が切れ目なく提供されることで住み慣れた地域で暮らすための「地域包括ケアシステム」が提唱されており、その一環で認知症初期集中支援チームが来年度までに全市町村で設置される予定です。認知症初期集中支援チームとは医師、看護師、作業療法士、社会福祉士など専門職で構成されたチームで、認知症の人または認

知症が疑われる人の自宅を訪問し、専門医療機関の受診支援、介護サービスの利用支援、認知症の状態に応じた助言といった活動を通じて認知症とその家族の力が地域で安心して生活するための手助けを行います。対象は青葉区内の自宅で生活されている40歳以上の認知症であるかまたは認知症が疑われ、①医療や介護サービスを受けていない、または中断している、②医療や介護サービスを受けているが、認知症による症状が強く対応に困っている、のいずれかに該当するかたとなります。

横浜市青葉区では一昨年から当院が委託を受けチーム活動を行ってきました。

これまでご相談頂いたうち、ほとんどが医療機関に通院しておらず受診を勧められても拒否されている方でした。事業名とは裏腹に認知症としては比較的進行した例が多く見られました。他には必要と思われる介護サービスを受けていなかったり、受けていてもトラブルを起こしてしまったり、ご家族から虐待を受けているようだという方もおられました。ただ

ご相談頂く時点で各機関が困っている例が多く、マニュアルのように単純に解決できることは少ないのが実情です。繰り返し訪問して関係を築くなど、試行錯誤しながらそれぞれの方ごとに工夫を凝らしています。なかには受診を勧めても受け入れられず、計画を練っている最中に自宅で倒れたところを発見されて入院が必要になった方もおり、活動の意義と難しさを同時に感じています。逆に受診につながり診断を受けたことで、それまでコンビニで毎日同じパンを買って食べ、ストーブもつけられずに一人で過ごしていた方が施設に入所でき、安心できる施設でよかつたとお話しされ安堵したこともありました。

チームへの相談窓口は最寄りの地域包括支援センターまたは青葉区福祉保健センターです。このような件でお困りの際は是非ご相談ください。

(神経内科 高野 大樹)

『高次脳機能障害について』

最近テレビで小室哲哉さんの引退会見を観た方もいらっしゃるかと思います。

妻である KEIKO さんがクモ膜下出血により「高次脳機能障害」を抱え、その症状が具体的に語られました。2011年に発症され6年余り経つ現在、歌手であるにも関わらず音楽に関心を示さない、小学四年生のドリルを楽しそうに行う、女性というより女の子になってしまったなど表現者である彼の言葉と憂いを帯びた映像は、日常臨床で「高次脳機能障害」の患者さん、ご家族と接する機会の多い私自身もご家族の抱える苦悩を改めて知る機会となりました。「高次脳機能障害」は、小室さんが語った「幸い身体には障害は残らず」とあったように、歩行や体は動かすことができ外見からは分かりにくく、見落とされやすい「目に見えない障害」というのが特徴です。そのため、障害があることを本人すら気づかない、周囲の人が気づくまで時間がかかりがちです。

「高次脳機能」とは、人間ならではの

高度な脳の働きで、注意を払ったり、記憶・思考・判断をおこなったりする機能です。事故による頭部外傷、脳血管障害

など脳の損傷の後遺症として認知障害が生じ、これに起因して日常生活・社会生活に制約がある状態が「高次脳機能障害」です。全国の脳血管疾患の総患者数は117万9000人（厚生労働省平成26年度患者調査の概況）であり、決して特別な病気ではない身近な問題として捉えることができると思います。主要症状について、記憶障害は新しいことを覚えられない、同じことを繰り返す。注意障害はぼんやりしてミスが多い、二つの事を同時に行うと混乱する。遂行機能障害は、自分で計画を立ててものごとを実行することができない、人に指示してもらわないと何もできない。社会的行動障害は興奮する、暴力をふるう。思い通りにならないと大声を出す、自己中心的になるなどがあります。「高次脳機能障害」の特性、症状から周囲の誤解を招きやすく退院後の社会生活の中で明らかになってくることも多く、患者さん、ご家族が生活の困難さと高次

脳機能障害の関連を理解していないケースもあります。

わが国において厚生労働省により平成13年に高次脳機能障害支援モデル事業において障害を抱えた患者さん、ご家族の声が集められ集積されたデータの分析により診断、リハビリテーション、生活支援等の手法が確立されていないことが明らかとなり早急に検討され、平成25年には障害者総合支援法として制度化され支援推進する動きになってきています。

高次脳機能障害を抱える患者さん、ご家族が地域の中で安定した暮らしができるよう、まずは周囲の方が「高次脳機能障害」を知ることが重要と考えます。

参考文献：国立障害者リハビリテーションセンター
ター

http://www.rehab.go.jp/brain_fukyuu/shien/

（脳卒中リハビリテーション）看護

認定看護師 興津 春子

『マラソンのはじまり』

3月1日の世界の昔話(ギリシヤ)

むかしむかし、ペルシヤという国とギリシヤという国が戦争になりました。

ギリシヤの国アテネでは、大騒ぎになりました。「おい、聞いたか？敵がアテネに攻め込んでくるらしいぞ。そうなれば、町はつぶされ、大勢の女や子供たちまで死ぬことになる」人々はそう思って心配しました。そこでギリシヤ軍のカルミデス將軍は、作戦を考えました。

「マラソンの野で敵軍を食い止めよう。あそこはアテネから遠く離れているから、あそこで戦えばアテネの町は大丈夫だろう。」ところがもうその時、敵のペルシヤ軍はマラソンの近くの海に船で攻め込んでいたのです。ペルシヤ軍の船の数は多く、まるで海の中に新しい陸地ができたかのようにです。

「どうやら敵の数は、こちらの2倍以上はありそうだ。このままでは勝てないかも知れない」困った將軍はフィリッピデスという名の兵士を呼んで言いました。「おまえは足が速いから、隣のスパルタ国まで使いに行ってくれ。手伝いの軍隊を寄越してくれるように頼んでくるの

だ」

「はい。わかりました」

フィリッピデスはすぐに駆け出しました。マラソンからスパルタ国までは遠く離れており、普通の人には片道でも3日はかかってしまいます。それをフィリッピデスはなんと、1日で行って帰ってきたのです。そして、フィリッピデスは、將軍に言いました。「手伝いに来てくれるのですが、満月の時でなければ、軍隊を動かしてはいけないという言い伝えがスパルタにはあるそうです。でも月が丸くなるまでにはあと7日はありますから、とても間に合わないでしょう」

「なんと馬鹿な迷信を信じておる！愚か者たちめ！戦いとは、時間との勝負だぞ！・・・だが、仕方がない。我がギリシヤ軍だけで戦うとするか」將軍はアテネの町に通じる山道を中心にして兵隊を広げました。それを知ったペルシヤ軍は、兵隊を一点に集中させました。

「少ない兵士をあのように広げるとは、ギリシヤ軍のカルミデス將軍は兵法という物を知らないのか？」ペルシヤ軍は、その中心を突き破ろうと攻め込んで来ました。ところが、これがギリシヤ軍の狙いだったのです。中心に攻め込んだ敵軍

をギリシヤ軍は両側から回り込み、挟み撃ちにしてさんざんに打ち負かしてしまいました。数の少ないギリシヤ軍が、数の多いペルシヤ軍に勝ったのです。

カルミデス將軍は、このことを少しでも早くアテネに知らせたいと思いました。そこで、足の速いフィリッピデスと呼ばれる人を探しました。「アテネの人がどんなに心配しているかわからない。早く安心させてやりたいのだ。できる限り早く走って戦いに勝つたことをアテネの人に教えてくれ」「はい！わかりました」フィリッピデスは一生懸命走りました。アテネの広場に着くと叫びました。「ギリシヤは勝った！アテネは大丈夫だ！」叫び終わるとフィリッピデスはその場に倒れました。町の人たちは安心して、倒れた勇士を囲みましたが、フィリッピデスはその時には死んでいました。

これがギリシヤから始まったマラソン競技の始まりなのです。

(外来看護師)



『ひな祭り』

この時期になると良く聞かれる話題ですが、最近のひな祭り事情についてお話ししたいと思います。私は母が台湾人と言うこともあり、日本の伝統行事をした記憶がありませんでした。そのため自分に子供が出来て、たまたま息子も娘も授かったため、それぞれの行事についてきちんと調べ、親の私自身も楽しんでいきます。

娘にはひな人形を買い、旅行先ではつるし雛を見に行ったりしました。このつるし雛は、江戸時代から作られ、高級な雛飾りを買えない人でも、子供を思う気持ちが同じですから、衣・食・住に子供が困らないようにと親が一生懸命手作りしたものだそうです。今では手作りキットなどを見かけますが、昔はキットなど優しいものが無かったですし、家庭それぞれで個性豊かで愛情たっぷりなつるし雛があったのであろうと想像できません。

おひな様も、昔は子供が病気になった

時に今ほど医療が発達していなかったことで幼くして命を落としてしまう子が沢山居たため、枕元に、お守り（身代りとして）人形としておいていたそうです。だから、1人に1つのおひな様なのです。母が飾っていたおひな様を娘に・・・というのは、タブーだそうです。

最近はおひな様も様々なタイプがあります。昔ながらのお顔のおひな様から、十二単をまとったりかちゃん人形のおひな様まであります。

ちなみに台湾にはひな祭りというものはありません。しかし、台湾の人たちは日本の文化が好きで多く、興味津々で親戚には何をするの？と聞かれたことがあります。その時にはうまく答えられませんでした。

ひな人形は一般的には夫婦の親が用意すると言われています。ではどちらの親が準備する物かご存じでしょうか？

ひな人形は母親の実家が用意するのが主流だそうです。つまり、赤ちゃんのお母さんの実家から送るということ。その理由には古くからの伝統が関係していま

す。昔は、結婚すると、「嫁入り」という言葉通り婿側の家庭に入る（親御さんと同居）の場合がほとんどでした。そのため、嫁入りした娘に会いたくてもなかなか会いに行くことは困難だったのです。そこで、祝いの事に祝いの品を持っていくのが、娘を訪ねるのによいきっかけとなっていたのです。

一昔前は、ほとんどの夫婦が嫁いだ先の親と同居していました。今は結婚をしない夫婦も増えていますが、この頃の結婚には嫁ぎ先の家が結納金を。嫁ぐ家が嫁入り道具を用意するのが一般的な習わしでした。そのため、ひな人形以外でもお宮参りの晴れ着や、はま弓（羽子板）、鯉のぼりや旗など、子供の成長を祈る品のほとんどは嫁入り道具として扱われていたそうです。

時代とともにこうした習わしを知る機会が減っていきましたが、日本独自の伝統については、いつまでも子供に話せるように学んでいたいと思いました。

（外来看護師：BUNBUN）

『初詣』

今年の初詣の話になりますが、今年は川崎大師へ参拝してきました。就職してからはずっと川崎大師でしたが、ここ数年は転職や引っ越しのため川崎大師に行く事が出来ませんでした。

まず、大山門に入るまでに数十分、そこから献香所まで行くのに数十分。献香所ではお線香になかなか火を付ける事が出来ず必要以上に煙も浴びてしまいました。

大本堂に到着するまでにはもう日が暮れ疲れていましたが、人混みの中に抱っこされた小さなワンちゃんを発見した時にはほっこりしました。そういえば、今年は戌年だったと。

今回を機に、川崎大師について少し調べてみました。

川崎大師は大治3年（1128年 平安時代）に開創し、年間約100万人、正月の三日には260万人以上の参詣者が訪れ、初詣参拝者数全国3位の大寺院です。成田山新勝寺・高尾山薬王院と並び真言宗智

山派の関東山三大本山で正式名称は「金剛山 金乗院 平間寺（こんごうさん きんじょういん へいけんじ）」で関東厄除け三大師と呼ばれています。平間兼乗（ひらまかねのり）という武士が夢のお告げで海から弘法大師の木像を引き上げ尊賢上人（そんけんしょうにん）とともに寺を建立したのが始まりで日本人古来の素朴な信仰によって成立し地元庶民の厚い信仰を集めて発展した地域庶民信仰のお寺です。

厄除け大師と強力な護摩祈祷（ごまきとう）で知られ、日本屈指の清浄な霊的環境が整えられています。

弘法大師木像は10年に1度ご開帳されるとのこと。次回は2024年で、そのときには弘法大師が書いた強力護符「赤札」の特別授与があるそうです。

弘法大師の教え（真言密教）は、人間が現世の迷いから「心の目」を開き、現実生活の中に仏（目覚めた人間）となる「即身成仏」を説いたものだそうです。

『毎月1つ心に残るお大師のおことば』が掲載されている「法話板」というもの

がありました。1月の大師のお言葉は、「迷悟我に在ればすなわち発心すればすなわち到る」です。ちなみに私が良いなと思ったのは、11月のお言葉で「眼あきらかなれば 途に触れて 皆宝なり」です。興味のある方はネットに解説が載っていますので、調べてみて下さいね。

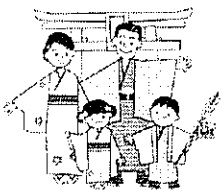
今回は久しぶりの川崎大師だったので、お願い事をたくさんしてしまいましたが、参拝はお願いするのではなく、自分の心を見つめることが大切とのことでした。

寒くてとても疲れましたが、服や髪に染みついたお線香の香りが、何となく守られてもらえている感じでした。

今年はある目標が達成できるように、実行中です。大師で買って帰った「だるま」に目玉が書き込めるように日々精進していきたいと思いました。

皆様も良い1年になりますように。

（外来看護師PI）



Dr・プロフィール

放射線科

加地 辰美
かじ たつみ



★出身学校

岡山大学（昭和54年）

★研究及び臨床

前任地ではIVR、放射線診療をおこなっていましたが、横浜総合病院では主に、CT、MRIによる全身の画像診断やIVR（画像ガイド下低侵襲治療）を中心にを行っています。

画像診断では脳神経領域や救急放射線領域、腹部画像診断を専門にしております。

★趣味

妻と温泉巡りをする事。

ゴルフが趣味ですが、特に競技会に出て緊張感のある中でプレーをするのが趣味です。

★診療に際して心掛けていること

画像診断を専門にする放射線科医師の仕事の大半は読影が仕事ですので、患者さんとの直接接触は殆どありません。しかし、画像診断（CT、MRI、血管撮影装置）に質問があれば、看護師や放射線技師或いは受付の方に申し出て頂ければ放射線科医が直接お答えします。CT、MRI、血管撮影装置などの放射線機器で検査を受けられる患者さんは普段親しみのない機器ですので、不安を覚える方もおられるかと思えますが、出来るだけ放射線技師や看護師などが寄り添って話しかけて不安を拭い去るよう努めてまいります。

★医師に対して

できるだけ依頼医の要求に答えるようなレポート作成を心掛けています。同時に画像の隅々までくまなく目を通して、依頼科と関係ない領域の疾患にも目を光らせて行きたいと考えております。

病院からのお願い

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、持ち物のご確認をお願いします。

第13回 地域講演会のお知らせ

5月27日（日）第13回地域講演会をメロンディアあざみ野にて開催致します。詳細は4月上旬より院内にてチラシを配布しますのでご覧ください。

『春のながみ』

3月に入ると少しずつ暖かい日も増え、春の気配を感じられるようになってきます。春の楽しみと言えば、ふきのとう、タラの芽、独活^{うど}、筍などの旬の春野菜。これらの野菜を食べると今年も春がやってきたと感じる人も多いのではないのでしょうか。

ところで、これらの春野菜にはデトックス効果があることを御存知でしたか？冬は気温も低く代謝も悪くなりがちで老廃物も知らず知らず体にたまりやすいのだそうです。「旬の食材は体に良い」と言われますが、冬から春に変わるこの時期に野菜をたべることによって老廃物を排出しやすくなるそうです。春野菜の効果についていくつか調べて見ましたので御紹介致します。

「ふきのとう」

さわやかな香りと苦味が特徴のふきのとう。この苦味の成分には腎臓の濾過機能を高め、新陳代謝を高める働きがあるとのこと。その他にも体内の余分な水分

の排出を助ける「カリウム」や、腸内の老廃物を排出する作用のある「食物繊維」が豊富に含まれています。ふきのとうは茹でるとビタミン、ミネラルなどの栄養価が流れてしまいやすいので調理は天ぷらがおすすすめです。

「せり」

独特な風味と香りが特徴のせり。せりには、貧血に関わる葉酸と鉄分が含まれています。葉酸と鉄分は造血に関わるため、この2つを同時に取ることで相乗効果を発揮して、貧血を予防する効果により高める事ができる食材です。その他には、せりには強い抗酸化作用でも知られるβカロテンやビタミンが豊富に含まれており、アンチエイジングが期待されています。

収穫後には香りが徐々に弱くなります。香りを楽しんだり効能をしつかり得るためにもなるべく早めに食べるようにしましょう。

(エスコート・S)



第120回 生活習慣病教室のお知らせ

- ・ 3月10日(土)午後2時～3時
- ・ 会場 当院1階 集会室
- ・ 講演 1「本当は怖い骨粗鬆症のお話」
—あなたも骨粗鬆症かもしれません—
- ・ 講師

脊椎脊髄外科部長 須関 馨 医師
薬剤科・栄養科・看護部・
リハビリテーション科

参加をご希望の方は、総合受付にお申込下さい。(参加費用200円)

(次回は4月21日を予定しております)

病院よりお知らせ

駐車場の運営形態・料金体系が変更となりました。詳しくは、各窓口においてあります案内チラシをご覧下さい。不明な点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

菜の花も、今が盛りと咲き誇っています。春の陽気に包まれて、是非のんびりと散歩をしてみたいかがでしょう。

編集委員

外来看護師