



# 記念樹

発行者  
医療法人 大分記念病院

大分市羽屋9組の5  
TEL 097-543-5505



ホームページアドレス <http://oitamh.jp>

2020年10月15日 Vol.132

## 政権交代の意義と今後の課題

コロナ禍の最中、2020年9月16日、安部内閣が総辞職し、7年8ヶ月の政権が終わり、安部内閣の官房長官であった菅氏が新首相に選ばれ、菅内閣が発足しました。

過去を振り返ってみますと、今から11年前の2009年8月30日の国政選挙において、それまで50年間政権を握ってきた自民党が敗北し、民主党が地滑りの勝利をおさめた時のことを昨日の様に思い出します。長期政権による腐敗、自浄作用の消失、そして新しい時代への対応能力の欠如に対する国民の心底からの危機感の表れであり、民主党の政権与党への成熟と将来における二大政党制への期待が込められたもので、日本国民にとって歴史的に極めて象徴的で意義深いものとして心から感動を覚えたものです。

その結果、長期政権が生み落としてきた多くの負の遺産が、国民の前に明白になり、政治の透明性、説明責任など徹底した政治の浄化の必要性を痛感し、選挙により自分達の一票が政治を動かすことも決して不可能ではないことを多数の国民が認識し得たことは、議会制民主主義にとって大きな前進であり、二大政党制実現への一歩になるだろうという淡い希望を抱いたのです。

ところが、2011年3月11日に東日本大震災とそれに伴う大津波による福島第一

原子力発電所事故が発生し、一時は国民に大きな希望を与えた民主党政権は、政権運営で迷走を続け、その後3年間に首相が2人も交代し、国民の不信を招き、再び自民政権の長期政権に甘んじながら、未だに迷走を続けている状況です。その様な弱体化した野党のお陰で、安部内閣は安定政党としていろいろな案件を実現出来たというメリットもありましたが、過去の選挙での敗北の原因や反省もせず、安定に胡坐をかき、大臣の失言や傲慢な議会運営、記録文書改ざんなど国民を馬鹿にした態度がみられ、「忬度」という言葉が流行語にも選ばれました。その間、日本は国際化の波に乗り遅れ、これまで世界一と信じられていた技術力をもった産業力は低下の一途をたどっています。

待ったなしの少子高齢化と、低下し続ける国力をどのように回復するのか、2011年3月の大災害を契機として、原発からソーラーなどの代替エネルギーへの転換や世界の共通語である英会話ができ、世界中の人々と普通に交流できる人材の育成もやっています。が、遅々たるものです。その他2011年3月の福島原発事故の後遺症である放射能による汚染水の処理も全く解決出来ていません。それどころか、専門家が大地震の到来の近いことを警告している中で、地震や津波の

起こりそうな地域で原発を再稼働させるということは生命倫理にもとる暴挙としか思えません。



さらに、2019年12月、中国の武漢で始まり、世界を席卷しているコロナ禍に対する対策でもマスク、医療用衣類や器具の調達、PCR検査の遅滞など緊急事態への政府の対応の遅れが露呈しました。最近自民党から民主党政権に替わる前の状況に似た政治に対する国民の不信感と無力感が益々増幅しつつあるように感じます。

新たに発足した菅内閣は、前内閣での反省のもとに行政改革によって霞が関の縦割り行政を打破し、SNSによる目安箱を通じて国民の声を聞いて政治に反映させると言っていますが、本当に実現できるのか、また、現在進行中のコロナ禍をどう切り抜けるか、コロナ禍後の経済運営、また、内閣の透明性、政治家としての倫理感、米中との覇権争いの渦巻きの中で政治と経済のかじ取りをうまくやりながら、我々国民と子孫が日本人としての誇りと希望をもてる「民主的で自由な安心して暮らせる国」を維持して行けるかどうかしっかりと見守りたいと思います。(豊田)



# 心房細動

高齢化社会となり、わが国では冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞）、心不全、心房細動といった心疾患の患者さんが増加してきました。今回は心房細動について紹介いたします。

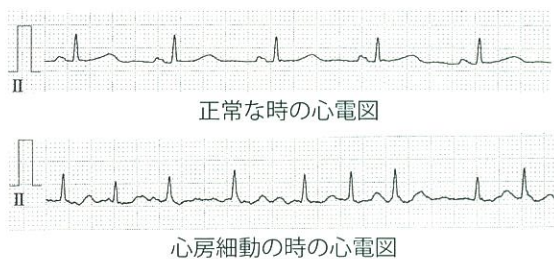
## 心房細動

心房細動は血液をためる心房がさざ波の様に動きつづける不整脈です。

1分間に350回以上という速い頻度で電気興奮収縮をしていますので心電図では基線がさざ波のように細かく震えています。心房が細かく動くことから心房細動と言われます。

## 心房細動の症状

症状は脈の速さが人により異なりますので、無症状の場合から、強い動悸を訴える方まで様々です。同じ方でも脈の速さにより症状がでたりでなかつたりします。具体的な症状には動悸、胸の違和感、眩暈、息切れ、脈が速くなる、脈



が乱れるなどがあります。

## 心房細動の分類

心房細動は発作の持続時間と自然停止の有無により分類されます。発症発作から7日以内に自然停止する場合は発作性心房細動、7日以上持続し、自然停止しなければ持続性心房細動、除細動が不成功あるいは実施されず、1年以上持続すれば慢性心房細動と分類されます。

## 心房細動の発症頻度

慢性心房細動の患者さんは全人口の約1%と言われています。しかも若い人には少なく、年齢が上がるにつれて60歳頃から罹患率が増加します。80歳以上では20人に1人が発症します。

## 心房細動による脳梗塞と心不全の合併症

心房細動自体が直接生命に関わるということはありませんが、心房細動は脳梗塞や心不全を起こす原因として知られており、その結果間接的に生命予後やQOLに悪影響を及ぼすので放置できません。心房細動を治療することにより、将来発症するであろう脳梗塞や心不全を予防することが大切です。心房は血液を貯め、心室に血液を送り込む役割をしています。心房がさざ波のように細かく震えるだけの状態となり、心房の中の血液が淀みがちです。このため心房の中で血栓（血液の塊）ができやすくなります。この血栓は

心房から全身への血流に乗って末梢の血管内で詰まってしまうと、その先の臓器に栄養や酸素が供給できず梗塞となります。

心房細動では脳に生じやすく、健康人と比較して発症は5倍多いとされています。心房細動の方に脳梗塞を起しやすくする危険因子としては心不全がある方、高血圧を持っている方、糖尿病を持っている方、75歳以上の方、過去に脳梗塞や一過性脳虚血発作をおこしたことがある方が上げられます。

心房細動では心房から全身に血液を送り出す心室に効率良く血液が送り込めなくなること、心室が収縮するタイミングがばらばらになるため、心拍出血量が約20%減少するとされています。心室の収縮回数が毎分120回をこえることが慢性的に持続しますと心室自体も疲労し、心拍出量が減少してしまいます。全身に送る血液量が減りますと、息切れ、倦怠感、足のむくみ、胸水貯留などの症状が出現し心臓機能不全（心不全）となります。

## 心房細動の予後

心房細動は脳梗塞や心不全の原因となるので健康な人と比べて死亡率が1.5〜2倍になるとされています。

## 心房細動の治療

心房細動の原因となる高血圧症、糖

尿病や甲状腺機能亢進症があれば治療を継続してください。不整脈を治そうとしている間に重篤な脳梗塞になつてはいけませんので先ず脳梗塞の予防のため、抗凝固（血液を固まりにくくする）薬の投与が必要です。沢山の種類があり、薬の特徴、利便性、副作用、薬価などの検討が必要です。必ず主治医と相談してください。

心房細動自体に対する確実な根治療法は現時点ではありません。心房細動はそのままにして心拍数をコントロールする治療、心房細動の発生を予防する薬（抗不整脈薬）による治療、心房細動の引き金となる異常な電気信号を発生する部位を焼灼するカテーテルアブレーションなどがあります。カテーテルアブレーションでは1回の治療で60〜70%、2回実施すれば70〜90%の確率で心房細動が生じなくなります。どの治療がその方に適しているか一概には決められません。患者さんの症状と希望などを主治医と検討したうえで決めることとなります。

心房細動の早期発見は早期治療につながり、脳梗塞や心不全の予防になります。心房細動の早期発見のため、自分でも脈拍を取ってみてください。

（向井隆一郎）



はやの里便り



## 大分記念病院 訪問看護ステーションをご紹介します

大分記念病院 訪問看護ステーションは、常勤看護師3名、非常勤看護師2名、准看護師1名と大分記念病院の外来看護師の応援のもと、現在はやの里入居者45名の方々の生活全般を含めた医療面を看ています。

その方の生活に必要なサービスを、ご本人とごご家族を中心に意見を出し合い、ケアマネージャーが作成したケアプランにより、デイサービス、介護、看護それぞれのサービスを提供しています。

当訪問看護ステーションでは、8割以上の入居者の方々は、週1～3回の訪問で、1回の訪問時間は30～40分です。特定された疾患および呼吸器管理の必要な入居者の方には、毎日訪問しています。また、経管栄養を必要とされる方には、1日に2～3回の訪問が必要となります。



### ☆訪問で行っていること☆

- ・訪問前に介護の記録から、食事、排泄その他の情報の把握
- ・バイタルサイン測定および全身の観察
- ・必要な処置ケア(経管栄養、呼吸器管理、軟膏処置、浣腸、体重測定など)
- ・関節硬縮予防運動、歩行訓練
- ・お薬セット(1週間分の内服および貼付剤をセットします)



訪問の時間は、入居者の方お1人だけに向きあうことができます。これも訪問看護の魅力だと思っています。その方のお話を聴くこともとても大切なケアと考えています。

訪問日以外でもいろいろなことが起こります。入居者の方の日常に寄り添っている介護士からのいつもと違う(レベルや皮膚状態などの)報告に、緊急対応も行っています。

私たち訪問看護ステーションは、入居者の方々やごご家族との信頼関係を常に保ちながら、ケアチームの一員として、幅広い視点と心配りをこれからも大切にしていきたいと思ひます。

大分記念病院 訪問看護ステーション  
管理者 土橋 奈美



お問い合わせは  
TEL 097-543-6400



# 糖尿病の運動療法について



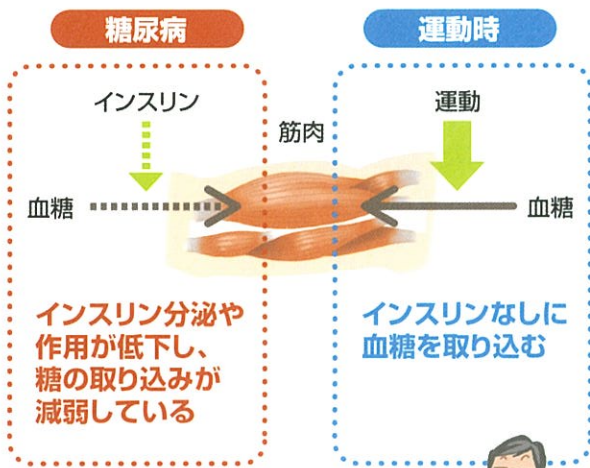
当院で年に三回開催しています糖尿病患者さん向けの勉強会「糖尿病講演会」が、新型コロナウイルスの感染拡大により、当面の間中止となっております。そこで今回「記念樹」誌面にて、糖尿病の患者さんのお役に少しでも立てればと思い、「誌上」糖尿病講演会を開催することになりました。第一回目は「糖尿病の運動療法について」です。

## はじめに

私たちの生活は、交通手段の発達、電化製品、パソコンや携帯電話の普及により、生活が便利になった反面、身体不活動(運動不足)になりがちです。また今年には新型コロナウイルス感染の影響により、ステイホームの生活を余儀なくされ、さらなる身体活動量が低下していることが予測されます。健康作りのための身体活動と糖尿病の運動療法について、少しお話ししたいと思います。

## 1日1万歩

みなさんは一日にどの位歩いているでしょうか。厚生労働省は、一日の目標歩数として、「1日1万歩」を掲げています。現状として、20～64歳の歩数の平均値は男性7636歩、女性6657歩、65歳以上では男性5997歩、女性4726歩となっています。全体をみても目標の歩数には到達していない状況です。この歩数は、単純な歩くと



いう意味ではなく、日常生活における身体活動量をあらわしています。身体活動とは、「運動」と「生活動作」(日常生活における労働、家事、通勤、通学など)を合わせたものです。つまり安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作のことを言います。この身体活動量をいかに増やしていくかが大切になってきます。



## ①有酸素運動

(ウォーキング、ストレッチなど)



- ・筋肉を動かすことで糖が取り込まれる
- ・体脂肪が燃焼される
- ・食後高血糖が改善される
- ・インスリンが効きやすい身体になる

## ②筋力トレーニング

(腹筋、ダンベルなど)



- ・筋肉を発達させることで糖の取り込みが効率化する
- ・糖の取り込み量が増える
- ・食後血糖値の低下が早まる

**血糖コントロールが向上!**

リン(血糖値を下げるホルモン)の働きも改善していきます。

## 2種類の運動

運動療法には、有酸素運動と筋力トレーニングの2種類があります。

有酸素運動は、筋肉に十分な酸素が取り込まれた状態で、心拍数を上げて一定の時間繰り返す運動で、ウォーキングやストレッチ、自転車、水泳などがあります。筋力トレーニング

は、おもりにや抵抗負荷のある状態で行う運動で、スクワットや腹筋、ダンベル運動などがあります。

有酸素運動と筋力トレーニングはどちらか一方をするよりも、2種類を組み合わせて行うことで、血糖コントロールにより良い効果を発揮できます。

## 時間と回数

運動の頻度は、一日に20～60分間の運動を、少なくとも週に3～5回以上は継続するようにしましょう。筋力トレーニングも週に2～3回取り入れてみましょう。

## 生活の質の改善

適度な運動は骨や筋肉を丈夫にしてくれます。筋肉量が増えると代謝が上がります。太りにくい身体作りにつながります。また骨密度を増加させ、骨を強くしてくれるため、骨粗しょう症や転倒発生の予防にもなります。そしてストレスや不安感を減らし、身体にリラックス効果をもたらします。

糖尿病の方は、運動を続けると、筋肉を使うため糖を取り込みやすくなります。さらにはインス



## 「楽である」～「ややきつ」

運動の強度は、軽く息はずみ、汗をかき始めて、自覚症状として「楽である」～「ややきつ」と感じる程度を目安とします。

また脈拍を測ることも大切です。安静時の目安としては60～90回、運動時の目安としては左図の式を用いて計算する方法や年齢別目標心拍数の表を参考にしてみてください。

### 運動時の目安

心拍数  $(220 - \text{年齢}) \times 0.6 \sim \text{拍} / \text{分}$   
\*若しくは0.75

### 年齢別目標心拍数

年齢	軽い運動	ややきつい運動
20歳代	97～120	117～140
30歳代	92～114	111～133
40歳代	87～108	105～126
50歳代	82～102	99～119
60歳代	77～96	93～112

## 注意点

運動する際には、血糖コントロールや自身の体調について知ることが大切です。

例えば、血糖降下剤などの薬物療法のされている方は、低血糖(空腹感、動悸、ふるえ、冷や汗、脱力感など)に注意が必要のため、食後1時間後くらいに運動をしましょう。運動時は靴底の厚いものや自分の足に合う靴を選びましょう。靴下も白色など怪我や出血に

気づきやすいものがよいです。気づかないうちに傷ができて悪化することがありますので、自分の足をチェックする習慣をつけましょう。

## 継続は力なり

運動療法は継続することが重要なので、「いつでも」「どこでも」できることが基本となります。

例えば、台所で洗い物をしているとき、洗面所で歯磨きをしているときなど、「ながら運動」で構いません。気づいたときに、その場でスクワット、つま先上げ、かかと上げを行うとよいです。1セット5～10回程度、1日に2～3セット行うとよいでしょう。特にスクワットは下半身を鍛えるのに効果的です。全身の筋肉の7割を占める下半身の筋肉を動かすことで糖や脂肪を効率的に消費することができます。しかし膝や腰に痛みや不安感のある方は無理に行わないようにしましょう。また有酸素運動として、ウォーキングの習慣のある方はぜひ継続しましょう。1人だけではな

くても家族でルールを決めて散歩を始めるのも良いのではないのでしょうか。

そして日常生活の身体活動量を増やすことが大切です。歩数計などを付けて、自身の活動量を測るとよいでしょう。日常生活の活動として、例えば、掃除をする、子供と遊ぶ、ガーデニング、立ち仕事などを15～20分続ければ、約2000歩に相当する身体活動量になると言われています。また、外出した際は、車は使わずなるべく歩く、階段を使う、買い物に行けばやや遠回りするなど工夫をしてみましょう。

## プラス10(プラステン)

厚生労働省は、「いつでもどこでもプラス10」をすすめています。10分身体を動かせば1000歩に相当すると言われています。

いざ「運動をしよう」と思ってもなかなか続かないのが人間です。まずは普段の生活にプラス10分だけでも多く身体を動かしてみようでしょうか。

日々のプラス10分(1000歩)を

徐々にプラス15分、20分(2000歩)と増やしていけば、歩数を稼ぐことができます。結果的に身体活動量の増加につながります。

## おわりに

糖尿病の運動療法はリスク管理が重要です。定期受診を行い、体調に合わせてすすめていきましょう。

当院では年に3回、糖尿病講演会を開催していました。今年は新型「コロナ」ウィルスの影響で開催ができていない状況です。

情報を発信することで、少しでも生活の役に立つことができればと思います。

運動を継続することは難しいですが、日常生活の工夫次第では身体活動量を増やすことはできます。まずはプラス10を意識してみてください。気負わず無理せず、自分のできることを見つけましょう。

理学療法士 安部亮佑

## 《スクワットの紹介》



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後に引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。



## おくすり通信


## お薬手帳をいつもお持ちください

## ①なぜ必要なの？

病院での診察や薬局での調剤には、今使っているお薬の情報が非常に大切なのです。今どんな治療をしているか、過去にどんなお薬を飲んだことがあるか、あなたのお薬手帳で教えてください。医師・歯科医師や薬剤師がお薬手帳を見ることで、現在の症状とお薬との関係や、同じお薬が重なっていないか、また飲み合わせ等についての確認を行うことができます。

## ②いつも同じ薬でも必要なの？

毎回薬局でお薬内容を記入するか、シールを貼ります。どのくらいの間隔でもらっているか、最後にいつお薬をもらったかというのも大事な情報なのです。

- 
- 一冊の手帳で、あなたの全てのお薬を管理しましょう。病院ごとや薬局ごとに別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。
  - 病院や薬局に行くときには、毎回忘れずに持って行きましょう。
  - 市販のお薬や健康食品も、書いてください。事故・災害等の緊急時に備えて、いつも携帯しましょう。
  - 病歴・アレルギーなども記載できます。
  - 分からないことや困ったことがあるときには、メモをしておきましょう。

薬剤科 中村奈月



## 作りま専科

## 焼きれんこんの牛肉炊き



＜材料＞ 2人分	
れんこん	200 g
酢	少々
牛もも肉(すき焼き用)	120 g
春菊(3~4cm幅に切る)	40 g
酒	90ml
みりん	55ml
A 濃口醤油	25ml
サラダ油	大さじ1

## 作り方

- れんこんは、ピーラーで皮をむいて縦半分に切り、2cm厚さの半月形に切る。酢水に3~4分間さらして、水気を拭く。
- 耐熱皿に並べて水大さじ1をふり、ふんわりとラップをして電子レンジに6分間(600W)かける。
- Aを混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、②のれんこんを並べる。牛肉を加えて、Aを小さじ1ふり、焼きながらなじませる。れんこんを裏返し、牛肉に8割くらい火が通ったら、牛肉だけ取り出す。
- 全体に焼き色がついたら、Aの残りを静かに加え、味を含ませながら3~4分間煮る。
- れんこんにつやが出てきたら、牛肉を戻し入れ、煮からめる。春菊も加え、煮からめたら出来上がり。

## 新入職員紹介

7月から9月に入社した新入職員8名をご紹介します。どうぞよろしくお願い致します。

宮本 宏美  
(看護部)

患者さんが安心して過ごせる様、サポートしていただける介護士を目指して頑張ります。

松永 恵理香  
(看護部)

思いやりを忘れずに、患者さんに寄り添った看護を提供していきたいです。



(医療福祉地域連携部) 河村 広美

信頼される様、頑張りますので宜しくお願い致します。



(医療事務課) 嶋津 恵美子

経験が浅く御迷惑をおかけしますが宜しくお願い致します。



(医療事務課) 小川 弥香

1日でも早く業務を覚え一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



(送迎支援室) 岡崎 博恭

送迎支援室の一員として1日でも早く戦力と成れる様、精進いたします。ご指導ご鞭撻のほどお願いいたします。



(送迎支援室) 秋月 眞邦

安全運転を第一に安心・丁寧な送迎を心掛けます。



(送迎支援室) 橋本 修郎

一期一会、今を大切に御縁を頂いたことを大事にし感謝の気持ちで頑張ります。

## 編集後記

猛暑とコロナと時々台風に翻弄されていたら、夏が猛スピードで過ぎ去っていきました。気がつけばしんみり染み入る秋の気配。朝晩が冷え込む今日この頃。体調など崩されておりませんでしょうか。

今年、当院では新型コロナの影響で、毎年開催していたいろいろな行事が中止となりました。その中のひとつに、糖尿病患者さんに向けた勉強会「糖尿病講演会」があります。今回の記念樹では糖尿病委員会と協力して「糖尿病講演会」を誌面で開催することとなりました。少しでも糖尿病の患者さんのお役に立てればという思いの込められた企画です。(図書室 河野)

## 医療法人 大分記念病院

## 基本理念

- 私達は法人各施設・各部門が協力して、患者中心のチーム医療と利用者中心のチームケアを実践することにより患者及び利用者の満足度と幸福に貢献します。
- 私達は常に診療レベルの向上を図ると共に地域住民の皆様に安全で良質な医療とケアを提供します。
- 私達は地域の医療、福祉機関との緊密な連携を保ちながら一般急性期医療および地域包括ケアを実践します。

## 基本方針

- 専門的医療レベルと医のアートを兼ね備えた全職員による全人的医療を患者の皆様へ提供します。
- 患者及び利用者の皆様の立場に立って、信頼と安全の確保に全力を尽くします。
- 患者及び利用者の皆様の満足度を高めるべく、心のこもった医療と介護サービスに努めます。

大分記念病院ホームページはこちらから

大分記念病院

検索

