

記念樹



医療法人

大分記念病院

2024 SEP 秋号

vol.143

contents

びょうきと健康 「心不全パンデミック」

- はやの里便り
 - ドクター豊田の独り言 人の幸はやさしい心に宿る
 - 最近気になること
- リハビリのおはなし vol.4
- 新入職員の紹介
- 植田東中学校職場体験
 - つくりませんか♪
 - ~旬のもの かんたんレシピ~ 『オクラのそぼろかけ』
- 外来診療科目
- おしらせ news
- 外来担当医一覧表

基本理念

優しい病院 やさしさと心のこもった医療と介護

患者の権利

1. 診療を受ける権利 だれでも平等に最適な医療を受ける権利があります。
2. 医療情報を知る権利 自己に関する医療情報について納得がいくまで説明を受ける権利があります。
3. 自己の診療の方針を決定する権利 提示された治療方針に対して自己の意思で選択、決定する権利があります。
4. プライバシーが保護される権利 個人情報厳正に保護されます。
5. セカンドオピニオンを求める権利 主治医以外の医師の意見を求める権利があります。

基本方針

1. 患者さんに優しく：安心安全な医療を提供できるよう、丁寧さと技術の研鑽に努めます。
2. 互いに優しく：互いに思いやり、チーム医療を達成できるよう努めます。
3. 地域に優しく：医療の提供を通じて地域の安心に役立てるよう努めます。

患者の責務

1. 情報を提供する責務 適切な診療を行うために、患者さん自身の健康状態に関する情報を提供してください。
2. 診療に協力する責務 他の患者さんとの共同生活や医療行為の妨げとならないよう協力してください。
3. 診療費を支払う責務 受けた医療に対して、診療費を遅滞なくお支払いください。

びょうきと健康

「心不全パンデミック」

循環器内科
向井 隆一郎

心不全についてのお話です。

最近、「心不全パンデミック」と、よく言われるようになりました。高齢者の心不全患者さんが急速に増加してくることを心不全パンデミックと言うようになりました。これは高齢者の増加により、高齢心不全患者さんが増加し心不全による入院、再入院が増加してきたことも現しています。

心不全の定義 (日本循環器学会・日本心不全学会 2017年)

心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみなどが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。



心臓が悪くなる原因

- 1 高血圧症/糖尿病
- 2 心筋症 (心臓の筋肉自体の病気)
- 3 心筋梗塞/虚血性心臓病 (心臓を養っている血管の病気)
- 4 心臓弁膜症 (心臓の中の弁が狭くなったり、閉まらなくなる病気)
- 5 脈が乱れる病気 (不整脈)
- 6 先天性心疾患 などがああります。



心不全の症状

むくみや息切れ、倦怠感の症状があります。

心不全の診断

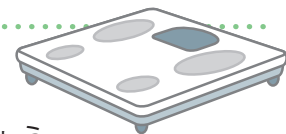
心臓そのものの機能・構造の異常を評価します。
胸部レントゲン写真、心電図、心エコー図検査などと心室筋から分泌されるBNP (心不全バイオマーカ) 濃度測定などを行います。
悪くなった心臓が全身に及ぼす影響や症状の評価も必要です。

心不全で入院すると

約半数の方が入院してから5年の間に亡くなっています。

心不全の再発・悪化・入院を予防するために

- 1 処方されている薬を毎日忘れずに服用しましょう。
- 2 塩分、水分は取り過ぎないようにしましょう。
- 3 むくみ、息切れ、倦怠感の症状がないか注意しましょう。
- 4 毎日体重を測ると症状の早期発見にも予防にも役立ちます。
- 5 症状があるときは無理をせず休憩を取りましょう。



毎日体重を測り、7日間で体重が2kg以上増えた場合は心不全の悪化が疑われますので速やかに受診してください。

はやの里
便り

10周年を迎えた 『はやの里』と新施設の構想

「大分記念病院」の住宅型有料老人ホーム「はやの里」とデイサービス「森のコーラス」はおかげさまで今年7月1日に無事10周年を迎えることが出来ました。その間延べ219名の方々が入居されました。これまで紆余曲折もありましたが、その都度反省と改善をしてきた結果、現在は満床稼働が続いており、かなりの入居希望者の方々に入居をお待ちいただいている状況です。また2025年7月に開院が予定されている「(新)大分記念病院」の中にも30室の住宅型有料老人ホームが出来ることになっています。病院内の介護施設は透析患者さんや介護度の高い方用になっておりますので現在の「はやの里」には今までよりも介護度の低い方も入居できるようになると思います。

さて、わが国では総人口の減少とともに65歳以上の高齢者の人口は増加の一途をたどっています。高齢化率は全国平均が29%ですが、大分市は28%とほぼ同等です。高齢化率の上昇とともに医療・介護ケアの必要な要介護度の高い方も増加し、加えて記念樹同号の『ドクター豊田の独り言』にもありますように多様化する価値観とそれにとまなう家族の在り方の変化など様々な要因から“自宅”での生活が困難となるケースが増えています。そういった際に生活の拠点を“自宅”から“施設”へと移す時に選択肢の一つとなるのが私たちの施設のような住宅型有料老人ホームです。大分市内には、住宅型有料老人ホームは169施設がありますがその特色は施設により様々です。「はやの里」の特徴は「大分記念病院」を母体としている点で、各入居者の主治医が月1回訪問診療をし、入居者が急に病気になった場合はまず「大分記念病院」の外来で診察し、検査・治療を行います。場合によっては入院の上精査・治療をしていただき、回復後「はやの里」に戻るというシステムを取っていますので24時間体制で介護と医療の切れ目のないケアが可能であることが最大の特色といえます。

大分市では、『いつまでも自分らしく安心して暮らせるあたたかさあふれるまちづくり』を基本理念として住宅型有料老人ホームを対象に施設の基盤整備や介護サービスの質の向上を施策として展開していますが、「大分記念病院」も地域住民の方々が食事や病気の不安のない老後を送れるよう優しい良質なケアを提供できる介護施設を目指してスタッフ一同頑張っておりますのでご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

見学や入居をご希望される方は「はやの里」尾辻までお気軽にお問い合わせください。

住宅型有料老人ホーム はやの里 管理者 尾辻 健太



● お問い合わせは
住宅型有料老人ホーム はやの里
〒870-0854 大分市羽屋四丁目3番26号
TEL097-543-6400



第2回

最近気になること

日本は現在世界一の長寿国です。昔は還暦ともなればもうそろそろお迎えかということで、「親孝行したい時には親はなし」と言われていましたが、今は「人生100年時代」が到来しました。勿論この事実は喜ぶべきことかもしれませんが、一方で加齢に伴うサルコペニア・フレイル症候群や認知症の高齢者が増加し、「介護地獄」とか「老老介護」が社会問題化しています。

私は当院で44年間患者さんの診療を行ってきて、現在も200名以上の患者さんの健康管理と人生に関与しながら生きていますが、早期がんの発見と治療後夫婦ともに90歳を超えて元気に生きている患者さんもいる中で、多くの患者さんが高齢化とともに自分ひとりで生活できず家族か施設の介護を必要とするようになっていくのを見てきました。最近では子供と同居している高齢者はきわめて稀になり、大都市は勿論、地方都市の大分でも一人暮らしの高齢者が増えています。高齢の夫婦二人の自宅暮らしも多く、夫か妻のどちらかが病気になったり、転倒して骨折などを起こすとたちまち苦難に陥ります。妻が元気な間は何とか頑張れますが、妻も介護疲れで倒れることも珍しくありません。

現代社会は少子高齢化と核家族化、さらにさらに夫婦共働きの一般化により子供は親のケアよりも自分達家族の生活と人生を最優先する風潮が一般化し、親と同居する子供はガラパゴス化しているように思われます。わが国は経済的観点からも施設介護より自宅介護を推進したいようですが、現実はきびしく、今後自宅介護はさらに困難になるでしょう。

以前は北欧の福祉先進国のフィンランドなどでは国の方針として若い時から税金は高いが、高齢になったら国の施設介護を受けられるということで羨ましく思っていました。最近では、フィンランドでも施設介護にはお金がかかるので、自宅介護や大規模な民間の老人ホームの建設推進に舵を切ったようです。ただ、北欧の親達にとっては老後の施設介護は当たり前になっているようですが、日本では未だ社会の変化に追い付かず、どこまでも子供に依存する親も多く、その親子の考え方のギャップが悲劇につながりかねません。

日本では、公的な特別養護老人ホームもありますが、その数が少なくなかなか部屋が空かない状況であり、民間の有料老人ホームも個人経営のものから、多数のホームを擁する大規模の施設までありますが、介護度による制限や入居費支払い能力の問題と介護士の数の不足や介護施設の経営の難しさなどがネックになり、入居者が満足のいく質のよい施設を見出すのが簡単ではないようです。

人生は「終わりよければすべてよし」ですから、これからは日頃からADL(活動的な日常生活)をできるだけ長く正常に維持する努力をし、高齢となりそれができなくなったら子供に頼ることなく必要な施設介護を受ける覚悟とそのための準備をしておくべき時代になったと感じています。

豊田 貫雄 名誉理事長 常務理事／糖尿病・代謝内科 医長

名誉理事長

豊田

貫雄



リハビリのおはなし vol.4 運動習慣について

リハビリテーション科 理学療法士
中尾 優志



当院のリハビリテーション科には理学療法士、作業療法士、言語聴覚士がいます。今回は理学療法士が運動習慣についておはなしします。日々の運動を行うことで生活習慣病の予防やストレス解消など、心身の健康に重要であることは、誰もが一度は耳にしたことがあると思います。私も日常的にジョギングや自重の筋トレ、ストレッチなどの低～中強度運動や心拍数を上げる運動を定期的に行っています。

ここで皆さんの運動習慣についてお尋ねします。

- ・ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上、1年以上行っていますか (はい / いいえ)
- ・ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上行っていますか (はい / いいえ)
- ・ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか (はい / いいえ)

上記に「いいえ」が一つでも付いた方は、可能な範囲で活動する機会を作りましょう。令和元年の厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」によると、20歳以上の約7割の方は運動習慣がないと言われています。

運動って言われても何から行ったらよいの？という方は歩数に着目してみましょう。

65歳以上	1日40分以上の「運動」＋「生活活動」(6000歩/日)
20歳以上	1日60分以上の「運動」＋「生活活動」(8000歩/日)

歩数であればスマートフォンや万歩計で確認することが出来ます。

運動とは…健康や体力維持・増進を目的として計画的・定期的を実施されるもの。

生活活動とは…日常生活の家事・労働・通勤・通学などのこと。一般的に1日2000歩程度と言われています。

生活の中で運動の工夫の仕方

- ・ 週2回ウォーキングなどの運動、エレベーターではなく階段を使用して少し汗をかく
- ・ 人と一緒に定期的に外出する（地域のレクリエーションなど）
- ・ 天候が悪い時は動画サイトなどを参考に自宅で行えるストレッチなどを痛みのない範囲で行う

運動は何歳からでも、体力に自信がない方ほど、正しい方法で取り組めば効果的です。ご自身の目標や体の状態に合わせて運動を生活の一部に取り入れてみてはいかがでしょうか。

理学療法士って

当院には理学療法士が13名在籍しています。理学療法士とは、けがや病気で身体に障害のある方に対して基本動作(起き上がる、座る、立ち上がる、歩く)能力の維持・回復や障害の予防を目的に運動療法(筋トレや有酸素運動等)や物理療法を用いる医学的リハビリテーション専門職のことです。患者様の希望や生活の目標に合わせてリハビリを行っています。生活の中で運動が継続できるような支援をしていきますので、病気やけがなどで悩みを抱えていることがあれば、当院の医師に相談してみてください。



新入職員の紹介

- ①今後の抱負
- ②今ハマっていること



看護部
平田 清花

- ①新たな環境でも患者様に寄り添った看護を提供していきたいです。
- ②ジムで運動することです。体力をつけるためにもなるべく毎日通うように努力しています。



看護部
井川 絵里香

- ①明るい笑顔で一日一日を大切に一生懸命頑張ります。
- ②ドライブ・パワースポットめぐり・キングダム鑑賞



看護部
萩尾 早織

- ①これまでの経験を活かしつつ、一日も早く大分記念病院の役に立てよう頑張りたいと思います。
- ②料理、美味しいものを食べに行くこと。

穂田東中学校

職場体験



放射線科



検査科



透析室



診察室

つくりにませんか♪ ～旬のものかんたんレシピ～

〈旬の食材〉
オクラ



栄養科 管理栄養士 宮川 結衣

◆栄養のお話◆

オクラは、7-9月に旬を迎える野菜です。ネバネバした食感が特徴的な野菜ですが、この「ネバネバ」が重要な役割を果たしています。

オクラの粘りはムチンやペクチンといった粘性物質、水溶性食物繊維からなり、これらの成分は腸内環境を整える作用があり、便秘予防や、コレステロールの吸収抑制、血糖値上昇抑制など様々な健康維持のための効能を発揮します。

また、β-カロテンも豊富で、免疫賦活作用から、夏バテ予防も期待できます!(^^)

◆おすすめ調理法◆

オクラに含まれる水溶性のビタミンやミネラルは、水に溶けやすいという特徴があります。茹でるより、蒸す、電子レンジでの調理により栄養成分の流出を減らすことができます。



オクラのそぼろかけ



《材 料》※2人分 260kcal 塩分 1.8g

- オクラ …………… 8本
- 豚ひき肉 …………… 200g
- 水 …………… 大さじ4
- 酒 …………… 大さじ3
- みりん・醤油 …… 大さじ1
- 片栗粉・水 …… 小さじ2
- 塩・サラダ油



《作り方》

- ①オクラはヘタ、がくを切り取って、塩適量でこすり洗いをします。
- ②フライパンにサラダ油をひき、ひき肉を炒める。ポロポロになったらキッチンペーパー等にあけて余分な油をとる。
- ③②をフライパンへ戻し、弱火にかけてAを加える。味がなじんだらBをよく溶いて入れ、ひと煮立ちさせてトロミがついたら火を止める。
- ④オクラに軽くラップをして、電子レンジ600Wで40秒～1分程度加熱する。熱いうちに器に盛り、③をかける。

外来診療科目

血液内科・腫瘍内科

鉄欠乏貧血、再生不良貧血などの診断、治療とともに、白血病、悪性リンパ腫などの造血器腫瘍についても化学療法を中心とした治療を行っています。血友病などの凝固異常の診療も行っていきます。

人工透析内科

内科疾患関連腎臓病の診断治療を行っています。透析疾患は全身病としてとらえ内科の総合力で診療しています。

糖尿病・代謝内科

糖尿病の慢性合併症を予防するために専門医と糖尿病療養指導士がチームを組んで一人一人の患者さんにあったオーダーメイド医療を実践しています。

循環器内科

心臓や血管由来の病気を対象とした診断・治療を行っています。シャント造設・シャント不全も院内で治療ができます。

リウマチ科

骨、関節、筋肉、腱などの運動器に症状がみられるリウマチ性疾患の診療を行っています。



呼吸器内科

治りにくい咳・痰や息上がり等の症状を持つ患者さんの診断と治療を行っています。肺炎などの急性疾患、気管支喘息やCOPDなどの慢性疾患に加え、肺がん、他にいびきや日中眠気のある方に睡眠時無呼吸症候群の診断と治療を行っています。

消化器・内視鏡内科

上部消化管、下部消化管、肝臓、胆嚢、膵臓疾患の検査、診断、治療を行っています。

リハビリテーション科

身体機能を回復させ、よりよい日常生活が送れるように、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が専門的な訓練を行っています。

心療内科

ストレスや生活習慣などが関与して体の症状となつてあられる心身症を診断・治療します。

腎移植外来

腎移植希望者や慢性腎不全患者の診察や相談を行っています。

禁煙外来

禁煙希望者への支援を行っています。

おしらせ news

○大分記念病院 新病院 (2025年7月完成)

現在の新病院建築現場の写真です。
1階、2階部分が建築中です。



外来担当医一覧表

2024年9月1日現在

		月	火	水	木	金	土			
午前	内科	診察室 1	豊田 (予約制)	川野	柴田	向井	豊田 (予約制)	担当医		
		診察室 2	向井 (豊)	嵯峨	末友	末友 (仁)	白橋	担当医		
		診察室 3	向井	末友 (仁) 向井 (豊)	末友 (仁)	嵯峨	向井 (豊)	東間 (月1回)		
		診察室 4	佐藤 (昌)	井谷	井谷	佐藤 (昌)	井谷	—		
		診察室 5	今村	今村	川野	今村	—	—		
		診察室 6	住江	住江	今石	小関 (予約制)	住江	—		
		診察室 7	—	—	—	—	—	—		
	専門外来	血液内科	佐藤 (昌) 今村	今村 井谷	井谷	佐藤 (昌) 今村	井谷	—		
		腫瘍内科	—	—	—	—	白橋	—		
		糖尿病・代謝内科	豊田	—	今石	—	豊田	—		
		内分泌・糖尿病内科	—	—	柴田	—	—	—		
		循環器内科	向井	川野	川野	向井	—	—		
		消化器内科	—	嵯峨	—	嵯峨	—	—		
		消化器内視鏡	嵯峨	大樂 (第2、4週)	嵯峨	力丸	後藤	—		
		リウマチ科	佐藤 (昌)	—	—	佐藤 (昌)	—	—		
		心療内科	—	—	—	小関	—	—		
		呼吸器内科	向井 (豊)	末友 (仁) 向井 (豊)	末友 (仁)	末友 (仁)	向井 (豊)	—		
		禁煙外来	—	末友 (仁)	末友 (仁)	末友 (仁)	—	—		
		腎移植外来	—	—	—	—	—	東間		
		午後	内科	診察室	—	末友	—	井谷	末友 (仁)	—
				診察室	—	佐藤 (昌)	向井 (豊)	住江	嵯峨	—
診察室	担当医 高野 (隔週)			白橋	今村	小関 (予約制) 15:30 まで	—	—		
診察室	—			小関 (予約制)	高野 (隔週)	—	吉崎	—		
専門外来	血液内科		—	佐藤 (昌)	今村	井谷	—	—		
	消化器内視鏡		嵯峨	大樂 (第2、4週)	寺師	—	後藤	—		
	心療内科		—	小関	—	小関	—	—		
	呼吸器内科		—	—	向井 (豊)	—	末友 (仁)	—		
	整形外科		—	—	—	—	吉崎	—		
	—		—	—	—	—	—	—		

● 外来案内 INFORMATION

診療時間 / 8:30 ~ 12:30 13:30 ~ 17:30
(受付 8:00 ~ 12:00) (受付 13:30 ~ 17:00)

休 診 日 / 土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始

外来担当医一覧表は都合により休診、変更となることがあります。
診療日時の詳細については受診される前日までに院内提示、お電話または
ホームページのお知らせ等でご確認ください。

