

岩美病院 だより

2018年3・4月号

特集

- 「岩美病院内研究発表会」の紹介
- 栄養と運動について
- 4月から診療担当表が変わります





岩美病院内研究発表会を開催しました



平成 30 年 2 月 21 日（水）17 時 30 分から、病院内大会議室にて、「平成 29 年度 岩美病院内研究発表会」を開催いたしました。

この研究発表は、病院職員の専門知識や技術の向上、他職種間の知識共有と連携、病院全体の医療技術・資質の向上などを目的に開催されています。

今回は、その一部を簡単に紹介いたします。



今年の研究発表のテーマは、①「骨粗鬆症の現状とその治療について」

②「看取りの看護」③「^{こうおん}構音

障害^{※1}、^{ていきゅう}啼泣^{※2}のある高

齢者患者と家族のかかわ

りをとおして」④「岩美町

における認知症施策の取

り組み」⑤「心臓リハビリ

テーションの紹介」⑥「平

成 29 年/事故報告集計」



以上、6テーマについて研究発表がありました。

発表者は、外来看護師、各病棟看護師、地域包括支援センター職員、リハビリテーション職員、薬剤師と多職種にわたりました。テーマごとにチームを組んで研究し、代表者が発表しました。



発表終了後、テーマごとに、質疑応答が盛んに行われました。それぞれの専門分野の視点から、ディスカッションが行われ、発表者はさらなる課題を見出し、今後の研究へとつなげていきます。

このように、当院は、職員一人一人が、研究課題を見つけ、専門知識・技



術の向上に努め、病院全体の医療の発展を目指しています。



※1 構音障害とは、言語障害の1つで、発音が正しくできない症状を言います。「構音」とは医学的用語であり、言語学上では「調音」と言います。

※2 啼泣とは、声を上げてなくことです。(例、遺体にすがって啼泣する)。

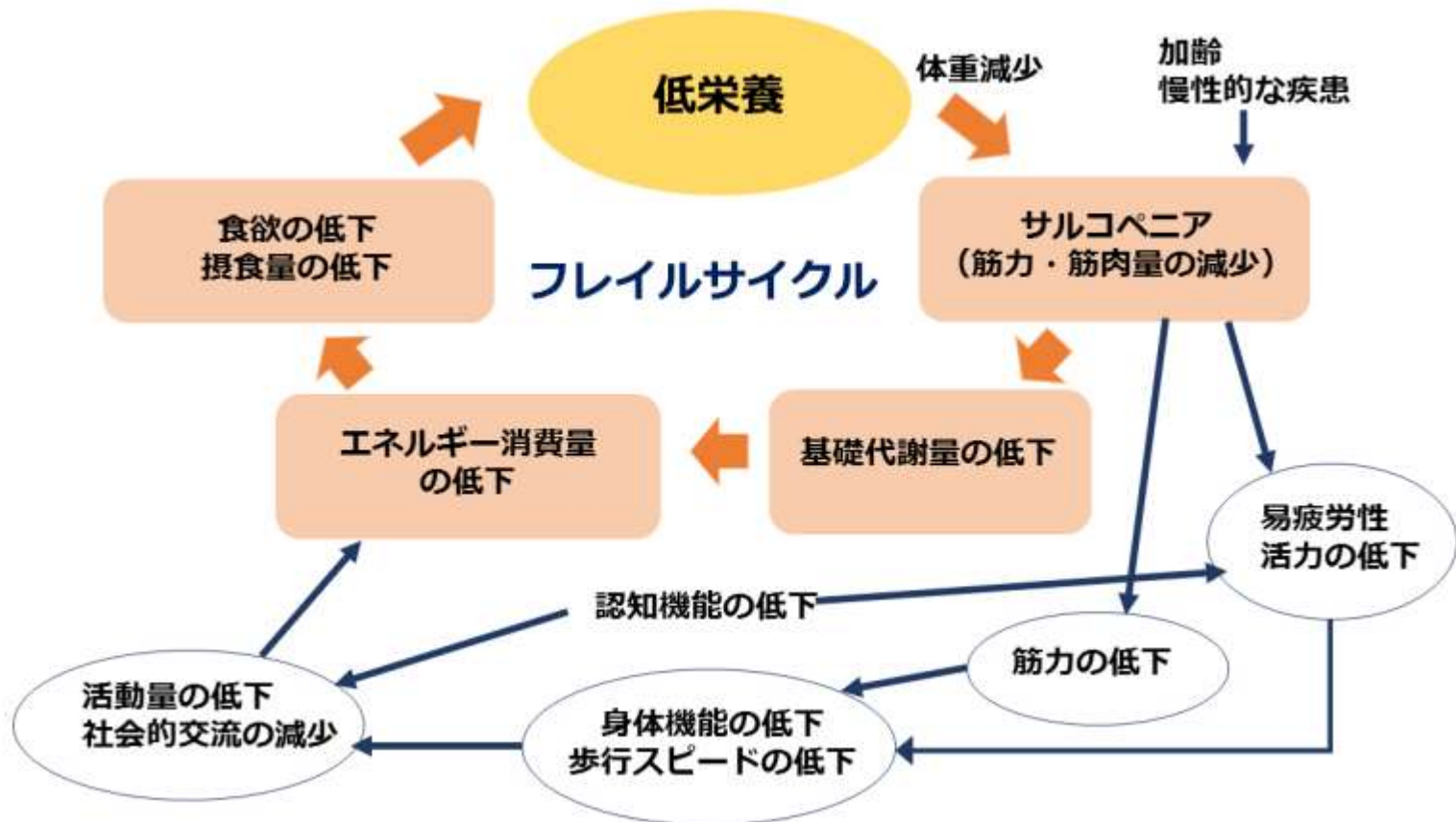
栄養と運動について

現在日本人の平均寿命は、男性 80.21 歳、女性 86.61 歳と、世界最長寿命国である一方、「健康寿命」と平均寿命との差は男性 9.13 年、女性 12.68 年と開きがあります。そのような中、生活機能障害を招き、健康長寿の妨げになる危険性が高いものとして「フレイル（虚弱）」や「サルコペニア（筋肉減少症）」が近年注目されています。

高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態を「フレイル」と呼び、要介護予備群として注目されています。多くの高齢者は健常な状態から、加齢や疾患により筋力や筋肉量（身体にある筋肉の量）が減少した「サルコペニア」という状態を経て、さらに生活機能が全般に衰える「フレイル」となり、要介護状態に移行するとされています。加齢に伴う身体機能の衰えには逆らえないものですが、適切に管理すれば、要介護状態になることが予防でき、健常な状態に戻すことができると言われています。フレイルの状態を早期発見し、早期に対応することで、要介護状態になることを防ぎ、健康寿命を延ばしていきましょう。

フレイルとサルコペニアの予防において特に有用とされているのが「栄養」と「運動」であり、このどちらかに気をつけるよりも、「栄養」と「運動」の両方に気をつける方が、筋力や筋肉量が改善しやすいと言われています。

また、リハビリを行っている高齢者には低栄養の方が多くみられ、リハビ



リを行っていく上でも栄養状態の良し悪しはとても重要です。低栄養の患者さまの栄養状態を考えずにリハビリ（運動）だけを行っても、十分な効果が得られないどころか逆効果になることさえあります。エネルギー摂取量がエネルギー消費量より少ない状態が続くと栄養不良となります。このような状態の時に筋肉量増加を目的としたトレーニングを行うと、訓練によるエネルギー消費量増加によって低栄養が悪化し、筋肉量がむしろ減少してしまいます。

筋肉量増加のためには運動も大切ですが、まずは必要な栄養素が十分にとれていることが前提となります。特に高齢となり食事面で不足しがちになっている栄養素を補うことが大切になってきます。

では、次のページからはクイズ形式で栄養について学んでいきましょう。

栄養クイズ -問題-

○ 第1問 筋肉をつけるのに大切な栄養素は？

- ①カルシウム ②たんぱく質 ③アミノ酸



○ 第2問 たんぱく質が多く含まれる食品は？（*複数回答可）

- ①こんにゃく ②肉 ③魚 ④牛乳
⑤卵 ⑥豆腐 ⑦納豆

○ 第3問 筋肉量を増やしたい場合は1日にどのくらいのたんぱく質をとればいいでしょう？（*体重60kgの場合）

- ①約30g（ステーキ1枚 200g分）
②約50g（ステーキ1.5枚 300g分）
③約80g（ステーキ2.5枚 500g分）



○ 第4問 日光に当たることで皮膚でも作られる、骨や筋肉を強くする役割もある栄養素は？

- ①ビタミンC ②ビタミンD ③ビタミンE

栄養クイズ -解答-

○ 第1問 ②たんぱく質

高齢者では、食後に誘導される骨格筋におけるたんぱく質合成が低下していると言われており、より大切になります。

○ 第2問 ②肉 ③魚 ④牛乳 ⑤卵 ⑥豆腐 ⑦納豆

たんぱく質は肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれています。



○ 第3問 ③約80g (ステーキ2.5枚500g分)

筋肉量を増やしたい場合は性別を問わず体重1kg当たり1.2~1.5gのたんぱく質を毎日食事から取ることが望ましいとされています。筋肉量を維持したい場合は体重1kg当たり1gが必要です。肉・魚を食べるのはもちろんのこと、朝に牛乳を飲む、おやつにプリン(卵、)アイスクリーム(乳製品)、あんこ(豆類)を取り入れる、おかずを一品追加(卵焼きなど)などの工夫をしてみましょう(おやつは食べ過ぎに注意しましょう)。

○ 第4問 ②ビタミンD

カルシウムをコントロールする栄養素で骨を強くする役割が知られていますが、最近では筋肉をつよくする役割も明らかになってきています。生活に日光浴を取り入れてみましょう。



あなたは大丈夫？

簡単フレイルチェック

フレイルの診断基準とチェック法

項目	こんな時は要注意
①体重減少	1年間で2～3kg以上の体重減少
②筋力低下	2リットルのペットボトルが持てない
③疲れやすい	以前より疲れやすい
④歩くスピード低下	横断歩道で青信号の内に渡りきれない
⑤活動量低下	外にでるのがおっくう

5項目中3項目が該当 → フレイル



5項目中3項目該当で「フレイル」

1～2項目該当した方は今後フレイルにならないよう注意しましょう。

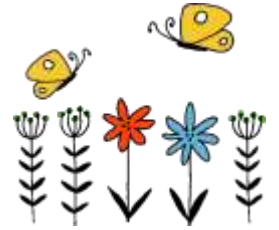


適切な「栄養」と「運動」でフレイルを予防！

目指せ健康長寿！



4月から診療担当表が変わります。



平成30年度外来診療担当表				平成30年4月1日～					
				月	火	水	木	金	
内科	午前	予約の方のみ		一診	神谷	米谷	茗荷	米谷	神谷
				二診	尾崎	中田	神谷薬	井上	尾崎
				三診	橋本				
内科		診察開始 8:45～	受付終了 11:30まで	初診	茗荷	橋本	井上	中田	米谷
	午後	14:00～	16:00まで	初診	井上	茗荷	橋本	茗荷	中田
小児科	午前	8:45～	11:30まで	一診	後藤	後藤	後藤	後藤	
	午後	14:00～	16:30まで	一診		後藤	後藤	後藤	
整形外科	午前	8:45～	11:30まで	外科	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	
				整形外科	小谷	小谷	小谷	小谷	
	午後	14:20～	16:00まで	整形外科	小谷	休診 (手術日)	小谷	休診 (手術日)	休診
眼科	診察開始 10:00～ 受付終了 11:00まで					鳥大眼科医			
歯科	午前	診察開始 8:45～ 受付終了 11:30まで			池田	池田	池田	池田	池田
	午後	診察開始 13:30～ 受付終了 16:00まで							
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <p>平日午後5時以降及び土、日、祝日は当直医が診察いたします。 予約の変更・確認等のお電話は、午後2時～4時頃にお願いいたします。</p> </div>									
岩美病院 代表電話番号(0857)73-1421									



3月末をもって、中山剛医師と河村実穂医師が異動し、
 4月からは、^{いのうえなおや}井上直也医師と、^{なかだゆうすけ}中田裕資医師が赴任いたします。
 よろしくお願いたします。

編集後記

昨年の2月の豪雪につづき、今年の2月も近年にない寒波到来で連日雪にみまわれ、雪かきが大変だったのではないのでしょうか。

3月に入ると一転、あたたかな陽気で一気に春が来たというか、急に暑くなったように感じます。

先日行われた鳥取マラソンでは、6名の病院職員も参加していました。全員が無事に完走し、女子一般の部では橋本理学療法士が19位と好成績でゴールしました。参加した職員は、日々の業務に加えて練習や体調管理を行い、また、マラソン大会翌日は疲れを見せずにいつもどおり仕事をこなし、と自己管理のよさに感心させられました。

今号では「院内研究発表会」を紹介しましたが、新しい年度を迎える4月は、何か新しいことへの挑戦や、目標を立てるのに適した月です。やろうかやるまいか迷っている事があれば、ぜひチャレンジしてみてください。そして、1年後そのチャレンジがどうなったか振り返ってみるのもよいかもかもしれませんね。



西本・大西・可児