

大久保病院だより

No.
46
令和4年
8月3日

編集・発行 | 特定医療法人誠仁会 大久保病院 地域医療連携室 ● 明石市大久保町大窪2095-1 TEL078(935)2680 FAX078(935)2684

職種紹介

job description

医療ソーシャルワーカー (MSW)

当院には5名の医療ソーシャルワーカー (MSW) が在籍しており、各病棟に配置されています。

「介護保険について知りたい」「自宅に帰れるか不安」「近隣の施設を知りたい」「自宅に手すりをつけたい」など、入院によって生じた不安を解消し、安心して療養出来るようお手伝いします。

入院中の患者様だけでなく通院患者様の相談も地域連携室で対応しております。

1人で悩まずMSWにお気軽にご相談ください。



毎日気持ちよく出ていますか？

慢性便秘のお話



産婦人科 医師 内藤 子来

最近、よく新聞などで話題になっている腸と他の臓器との関連。実は大腸は水分を吸収するだけでなく様々な機能を担っていることがわかり始めました。“腸と心臓”“腸と腎臓”“腸と脳”など、今回は大腸の機能障害の一つである、“便秘”についてのお話です。

去る7月16日(土)、持田製薬主催で「東はりま慢性便秘治療Web講演会」が開催されました。座長は大久保病院の山村院長が努め、特別講演に兵庫医科大学医学部健康医療学・消化器内科学准教授の富田寿彦先生をお招きし、一般講演では産婦人科内藤が担当して、地域の先生方を対象に講演を行いました。

一般講演では女性の便秘について。便秘症は女性に多く、ほとんどの方が、市販薬で対処されていることがほとんどです。産婦人科に受診される方は、便秘を訴えて受診することはなく、その多くが、“お腹が張った”“おなかが痛い”であり、中には“股間に何か触れる”とか“お尻が痛い”といった感じです。診察してその原因を突き止めると意外にも便秘にたどり着くことがあります。普段服用しているお薬が実は自分には合っていなかったり、排便の仕方に問題があったり。そのような患者さんを産婦人科の外来でも診察を行い、患者さんごとにあった治療をしている状況を報告しました。

特別講演では、富田先生が、「今、見直す便秘治療」というタイトルで講演をしていただきました。本邦での慢性便秘の実情、危険な便秘、放置してしまうことで患者さん自身の持病に影響すること、高齢の方

が便秘薬を服薬することでの問題点、たかが便秘とやりすごすのではなく、きちんとした排便の習慣を身に付けていくために、病的な便秘がないことを検査し、普段の生活習慣を見直し、自分の便秘のタイプにあったお薬の選択などの重要なお話をさせていただきました。

みなさんは気持ちよく毎日排便を行っていますか？便秘のお薬についても、作用機序によりいくつかの分類があります。市販薬でも多く含まれている刺激性下剤について、成分によっては使用し続けることで、腸の機能を悪くしてしまうことがあるので注意をしましょう。大腸の機能を高めるためにも、普段からの便通を大切にしなければなりません、便秘のことで困りの方は消化器内科等でご相談ください。



特定医療法人 誠仁会
大久保病院

〒674-0051 明石市大久保町大窪2095-1
tel. (078) 935-2563
<http://www.seiinkai.or.jp/okubo/index.html>



交通機関をご利用の方

- JR山陽本線「大久保」駅下車、北へ徒歩15分
- 「大久保」駅北口より神姫バス
②のりば 19「山手台」行き
③のりば 12「西神中央」駅、「上岩岡」、「五百蔵」行き「山手小学校前」バス停下車、東へ徒歩5分

車をご利用の方

- 第二神明道路「大久保IC」より、大久保方面へ約10分



スポーツ講習会 腎臓リハビリテーションのすすめ ～腎臓内科医による講話～を行いました

腎臓内科 部長 山本 聡

6月18日（土）、ふれあいプラザあかし西にて、「スポーツ講習会 腎臓リハビリテーションのすすめ～腎臓内科医による講話～」をテーマとし、地域住民の方を対象に講演させていただきました。私（大久保病院腎臓内科 山本聡）が、慢性腎臓病の病態、分類、治療、予後などの説明を行いました。タイトルにありますように、腎臓リハビリテーションとして、昔は腎機能障害のある方には、安静が主でしたが、現在は運動が推奨されるようになっていった大きな変化・転換があったことを紹介しました。

また、理学療法士（同リハビリテーション科 弘津貴章）により、筋力強化のリハビリテーションに関して、実技を交えて、筋力の自己評価方法や自主トレ

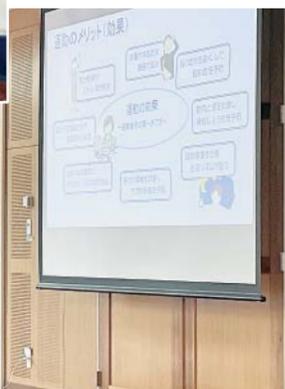
ニングの方法、運動の負荷量、回数の目安について紹介しました。

新型コロナ感染症の影響により、感染予防の為、定員を35名と制限をかける中で講演を行いました。その定員もすぐに埋まり、当日の朝も、キャンセル枠の有無の問い合わせがあったとお聞きしました。参加された皆様は、講演中も熱心に耳を傾けられ、予定時間を超過してしまいましたが、講演後も多くのご質問をいただきました。

このような機会をいただいたこと、また、多数の方々にご参加いただいたことに感謝を申し上げます。今後とも、地域医療の貢献にできるよう頑張っております。



腎臓リハビリテーションについて講演中の腎臓内科・山本医師



実技を交えて講演中の弘津理学療法士

市民講座を開催しました

『健康を守る—フレイルの予防』をテーマに、当院のお隣、大久保北コミュニティ・センターにて市民講座を開催いたしました。

新型コロナの影響により、この2年間は止むを得ず中止となっておりますが、感染予防対策を十分に行い、対面式の開催とさせていただきます。天候にも恵まれ、たくさんの皆様にご参加いただきました。

第1回5月21日は当院の理学療法士が『運動編』を、第2回28日は管理栄養士が『食事編』を担当しました。運動編では、身体的フレイル判定基準や方法、筋力低下予防や向上のためのトレーニング方法についてお話しし、実際に握力測定もしました。フレイル予防には社会参加もとても大切なため、地域における活動についても紹介をしました。食事編では、朝昼夕の

3食をしっかり摂取することの大切さ、脱水の予防、エネルギー・たんぱく質不足にならない工夫についてお話をしました。

また、お口の健康（オーラルフレイル）について、機能を守るトレーニングについても紹介をしました。

講演終了後は、多くのご質問もいただき、地域の方々の健康意識の高さを実感いたしました。今後も様々なテーマで開催を考えております。ぜひご参加いただけますようお願いいたします。

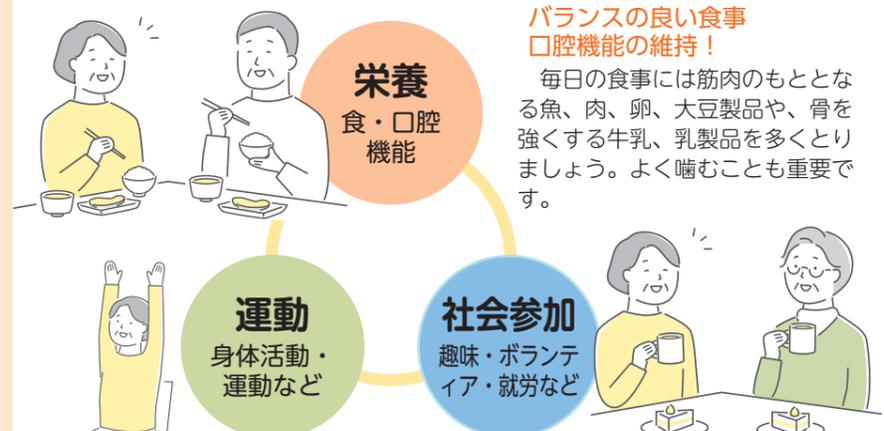


フレイルとは…

年齢を重ねることで心身が老いて衰えてきた状態のことを言い、要介護になる前の段階と考えられています。具体的には、疲れやすい・歩くスピードが遅くなる・握力が弱くなる・ダイエットはしていないのに体重が減る等です。予防により、回復・改善することができます。



フレイル予防



**バランスの良い食事
口腔機能の維持！**
毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも重要です。

**しっかり、たっぷり歩く
筋トレも！**

ちよつとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げることができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

**お友達とおしゃべりや食事を
いつも前向きな気持ちで**

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見付けることが大切です。