



長尾よかだより

第86号

発行日／2022年2月 発行元／医療法人 順和 理事長／服部文忠

目次

表紙 … 新型コロナウイルス感染症拡大に備えて

P2 … 「骨粗しょう症」の検査

P3 … 「リハビリテーション診療」について

P4 … 「生活習慣病予防健診」のご案内

P4 … 医療・介護制度よくある質問Q&A

P5 … 免疫力アップ！簡単レシピ紹介

P5 … わたしの趣味「楽しい家庭菜園」

P6 … 長尾病院外来担当医一覧表

新型コロナウイルス感染症拡大に備えて

理事長・院長 服部 文忠

この原稿を書いている2022年の正月明けは一旦小康状態にあった新型コロナの新規感染が急速に上昇傾向にあり、オミクロン株の市中感染が拡がりつつあるという状況です。第6波が起こったと考えられます。行政の方から行動制限が指示されれば従うとして、個人としてどのように過ごすか、感染対策だけでなく、生活態度まで含めて述べたいと思います。次の7項目に気を付けて過ごしましょう。

1) ワクチン接種を受ける

高齢者の感染が少なくなり、重症者が減った最大の理由はワクチンの効果です。高齢者の3回目の接種のワクチン供給は2月になると思いますが、積極的に受けてください。

2) マスクの着用、換気に気を付ける

不織布マスクを付け、換気を行うことは重要です。新型コロナは飛沫感染だけでなく、もっと小さい拡散しやすい微粒子からの感染（エアロゾル感染・図）を起こすことがわかりました。エアロゾルは医学的処置から発生するばかりでなく、大声を張り上げる際にも発生するので注意が必要です。アクリル板はあまり役に立ちません。大勢で集まる会食は控えましょう。

3) 十分な栄養を摂る

必要なカロリー、バランスのとれた食事が大事です。簡単に免疫力は上がりませんが、ビタミンD不足にならないようキノコや魚を食べ、善玉腸内細菌を増やすようにヨーグルトを食べて、免疫力の低下を防ぎましょう。

4) 運動量を確保する

コロナ禍で運動量が減って、高齢者の日常生活動作障害が進んで、介護度が上がったという報告が相次いでいます。自宅でも安全にできる運動はあります。一番のお勧めは椅子に座って、手を使って行う起立着席訓練（安全なスクワット）です。やり方は簡単ですので、いつでもお教えいたします。

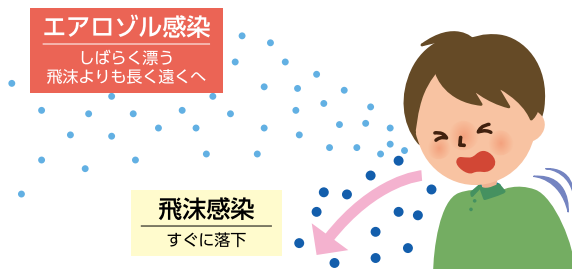
また、当院のホームページに「自宅でできるリハビリ」の動画を掲載していますので、参考にしてください。

エアロゾル感染

しばらく漂う
飛沫よりも長く遠くへ

飛沫感染

すぐに落下



5) 基礎疾患の治療をきちんと行う

新型コロナ感染の重症化リスクに糖尿病、慢性閉塞性肺疾患、がん、心臓病などがあります。感染を恐れるあまり、受診を控える方がおられますが、疾患のコントロールには医師による診察、検査が必要です。適切な頻度で受診し、検査を受けましょう。また、がん検診を受けて、がんの早期発見に努めましょう。

6) 禁煙する

禁煙が重要なことは言うまでもありません。喫煙は新型コロナ感染の重症化を2倍にします。

7) フェイクニュースに振り回されない

このような状況でフェイクニュースを流す

人々がいるのは困ったことです。「新型コロナワクチンで遺伝子組み換えが起こる」などというフェイクニュースに注意しましょう。

以上述べたことを守れば、新型コロナ感染を防ぐばかりでなく、加齢とともに増えてくるいろいろな病気の予防にもつながります。また、発熱、咳などの症状がでたら、直ぐに発熱外来を受診し、検査を受けて、必要があれば早期の治療を受けましょう。

あとは、行政が保健所体制の強化、病床確保、ワクチンのスムーズな供給を行ってくれるか市民の目で監視しましょう。

「骨粗しょう症」の検査

放射線科 スタッフ長 盆子原 優子

今回は、当院の放射線科で行う骨粗しょう症の検査のお話をします。

骨は一度できあがってしまうと、その後変わらないかの様に思われがちですが、実は古くなり劣化した骨は、メンテナンスされて新しい骨へと生まれ変わっています。これが骨の代謝で、骨のリモデリング（骨再構築）とも言います。

健康な骨では、**骨吸収**（骨を壊す働き）と**骨形成**（骨をつくる働き）のバランスが吊り合っていますが、骨粗しょう症の骨では、骨吸収がどんどん進んで骨形成を上回ってしまい、骨がスカスカしてもろくなり、骨折のリスクが高まります。

骨粗しょう症を調べるために**骨密度検査**を行います。同じ骨密度の人でも実際の**骨強度**（骨の強さ）は異なるため、骨密度が正常範囲であっても高齢等で骨質が低下すれば骨折を生じる人がいます。骨強度は骨密度70%と骨質30%を合わせたものと言われていますが、残念ながら骨質を数値化することは出来ません。そのため、現時点で「骨密度は、骨の強さを判定するための代表的な指標」となっています。骨密度検査では、骨の中にあるカルシウム等のミネラル量（骨塩量）を測定します。

検査法は複数あり、当院ではDXA（デキサ）法による**前腕骨密度測定**を採用しています。DXA法は、エネルギーの異なる2種類のX線を用いて骨と他の組織とを区別し、骨密度を正確に測定します。

骨密度は、「若い人の骨密度の平均値と比べて、自分の骨密度が何%であるかで表されます。」

この検査は、レントゲン室で椅子に座り、利き腕ではない方の前腕を装置に乗せるだけで、約15秒で終わります。

骨密度検査は、骨の健康を知る上で重要な手がかりです。特に女性は症状が無くても、40歳以上になったら定期的に骨密度を測ることをお勧めします。検査をご希望の方は、お気軽に外来にお問合せください。



当院のDXA法骨密度測定装置

「リハビリテーション診療」について

副院長・リハビリテーション部 部長 薛 克良

「REHABILITATION（リハビリテーション、以下リハ）」の語源はラテン語で、「re（再び）」＋「habilis（適した）」＋「tation（状態にする）」の3つの単語からなる言葉です。「再び適した状態になること」、「本来あるべき状態への回復」などの意味を持ちます。

WHO（世界保健機関）による定義（1981）は「リハは能力低下やその状態を改善し、障害者の社会的統合を達成するためのあらゆる手段を含んでいる。リハは障害者が環境に適応するための訓練を行うばかりでなく、障害者の社会的統合を促す全体としての環境や社会に手を加えることも目的とする。リハに関するサービスの計画と実行に関わり合わなければならない」とあります。決して「訓練（運動療法）」のみを意味する言葉ではない、ことがわかります。

リハはその内容で医学的、職業的、教育的、社会的に分類されます。医療機関では医学的リハが実施されます。障害と生活上の支障が生じたときに、個人とその人の環境を対象に、多数専門職が連携して問題の解決を支援する総合的アプローチのことを指します。WHO が作成した国際生活機能分類（図1）を念頭に障害を把握します。医学的リハでは障害の回復が最重要課題ですが、予防的アプ

ローチも不可欠です。例えば、脳血管障害再発予防のための内科的管理、慢性進行性疾患における進行抑制、術前の体力・筋力の維持・向上、合併症予防などで、基礎疾患の管理が重要となります。

時間的分類は、「急性期」・「回復期」・「維持期」の3段階に分けます（図2）。当院は「回復期（亜急性期を含む）」から「維持期」を主に担っています。時期が異なることで、医療の継続性が絶たれることは避ける必要があります。そのため急性期病院との「地域医療連携協議会」など定期的に開催し意見交換を実施しています。

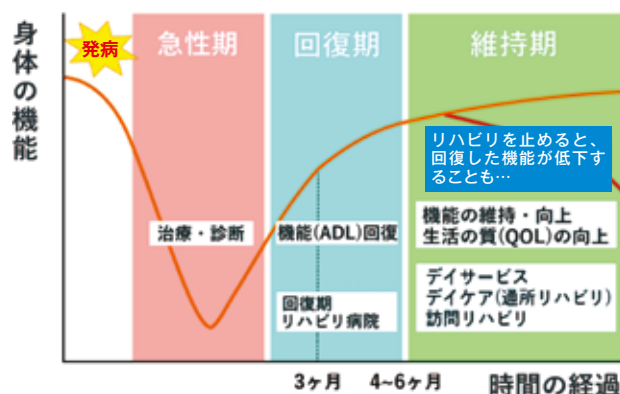


図2 リハビリテーション医療の流れ

疾患別分類も存在します。例えば「脳血管疾患等リハ」・「運動器リハ」・「呼吸器リハ」・「心大血管リハ」・「がんリハ」・「摂食嚥下リハ」・「リハ栄養」・「腎臓リハ」があります。疾患別にすることで、その疾患の専門科との連携がより進みます。しかし、超高齢社会の我が国では、複数の疾患を有する患者を多く認めます。そのため疾患別リハの考え方では取り残されるケースも出てきます。疾患だけを診るのではなく、全身を診る観点が重要と考えます。

当院ではかかりつけ医として、患者・利用者を総合的（疾患横断的、臓器横断的、全人間的＝全身を診る）なりハ診療を提供し、日常生活動作やQOL（生活の質）の改善に取り組むように努めています。



図1 国際生活機能分類（ICF、International classification of Functioning, Disability and Health）

「生活習慣病予防健診」のご案内

医事課 課長 小西 拓実

当院は全国健康保険協会の健康診断（協会けんぽ・生活習慣病予防健診）の実施医療機関として指定を受けております。この健診には、会社勤めの方などに労働安全衛生法で義務付けられている定期健康診断に含まれない「**胃の検査**（内視鏡または透視（バリウム））」と「**大腸の検査**（便潜血検査）」が含まれています。胃がん・大腸がんは健診で早期に発見することが大変重要です。『あの時健診を受けていれば…』と後悔しないよう、定期的な健診受診をお勧めします。生活習慣病予防健診は予約が必要で、概要は以下のとおりです。

対象者：全国保険協会（協会けんぽ）の被保険者本人で 35 ～ 74 歳の方

負担金：7,169 円（健診費用 18,865 円から 11,696 円を協会けんぽが補助）

申込方法：2 週間以上先の平日でご予約を承ります。（TEL 092-541-2035）

尚、福岡市の国民健康保険にご加入の方や健康保険被保険者の家族の方が対象の「特定健診」は予約不要で受付しております。朝食を摂らず平日午前中にご来院ください。年度末（3 月）は大変混み合いますので、お早めの健診受診をお勧めします。

その他、福岡市がん検診等も行っています。詳しくは当院ホームページをご参照、または、お気軽に医事課までお問い合わせください。



医療・介護制度よくある質問 Q & A

居宅介護支援事業所 トータルケアプラン21 管理者 藤井 洋一郎

Q. 介護保険の申請を行い、要介護認定（介護保険被保険者証）が届いたのですが、**特殊寝台（電動ベッド）をレンタル**することはできますか？

A. 特殊寝台のレンタルは、基本的に要介護 2 ～ 5 の認定を受けた方が対象となります。

介護保険で利用する場合は、サービス担当者会議で利用者の身体状況や目的などに合った福祉用具を検討し、利用することになります。

また、利用を中止する場合もサービス担当者会議で、検討する必要があります。

福祉用具を間違えて利用すると身体機能の低下や事故を招く恐れがありますので注意が必要です。

※要支援 1, 2・要介護 1 でも例外給付申請を行い対象となれば利用することが可能です。



福祉用具に限らず日常の生活や介護のことで不安に思うことがあれば、トータルケアプラン 21（TEL.092-557-3311）へお気軽にご相談ください。

～免疫力アップ！ 簡単レシピ紹介～

栄養管理科 管理栄養士 石田 望

《白菜と人参のミルクスープ》

◆材料（1人分）

材料	分量	材料	分量
カット人参	50g	牛乳	60ml
カット白菜	50g	塩	0.4g
水	60ml	コンソメ	※ 1g
		こしょう	少々

◆作り方

- ① 耐熱容器に人参、白菜、水を入れてラップをし、レンジで2分（500W）加熱する。
- ② ①に※を加え、ラップをしてレンジで1分（500W）加熱する。

体調を崩しやすい寒い季節に、旬の食材を使用した“白菜と人参のミルクスープ”をご紹介します。白菜は免疫力を高める**ビタミンC**、人参は粘膜を守る**ビタミンA**が多く含まれています。

スープにすることで体を温め、水に溶け出したビタミンを効率よく摂ることができます。しっかり栄養を摂って風邪や感染症に負けない体を作りましょう。



～わたしの趣味～ 「楽しい家庭菜園」

老健センターながお 事務主任 久保 勝浩

家庭菜園を始めたのは5年前のこと。母が死去して一周忌を迎えた頃、生前母が作っていた「かつお菜」が、畑から芽を出して大きく育った姿を見て驚いたのがきっかけでした。また、子どもと一緒に土いじりが楽しめればいいと思って始めましたが、収穫できた喜びですっかり夢中になりました。夏はトマト・きゅうり・なす・唐辛子、秋はじゃがいも・大根・にんじんなどを無農薬で育てています。（半分は虫に食べさせているようなものですが・・・）

今年はスイカに初めて挑戦しましたが、見事に大きくなりました。それに比べて



収穫したスイカと息子

赤ちゃんスイカは、産毛に包まれてかわいいこと。次第にご近所の方にも野菜作りをいろいろご指南いただけるようにもなりました。採れた野菜をまわりにお裾分けすると皆さん喜ばれます。自分の好きなことで周りの人が喜んでいただけるなんて、有り難い趣味だなと思います。

野菜は不思議なことに手間ひまかけると立派に育ちますが、手を抜きさぼると病気になったり枯れてしまいます。野菜も、子育てや仕事と同じだなあとつくづく感じます。

コロナ禍のなかで畑にいと、ストレスが身体から土に吸収されていくような感じがしました。野菜も虫も何処吹く風で、たくましく生きている姿に救われる思いでした。

今年の冬も、種から種へと命を受け継いだ「かつお菜」がいつの間にか芽を出して、寒さにも負けず元気に育っています。

長尾病院外来担当医一覧表

2022年2月1日現在

		月	火	水	木	金	土	
一般内科	午前	有田・松尾	江崎・松尾・脇坂	福井・久留島	松浦・松尾	久留島・松尾	交代制	第1・3・5週
	午後	福井	松尾・脇坂	有田	江崎(予約)・松尾	松尾		
糖尿病内科	午前	浅野・松尾	松尾	浅野	松尾	松尾	園木	第3週
	午後		松尾		松尾	松尾		
腎臓内科 (生活習慣病等)	午前	服部	中村	服部	服部(予約)	服部		
	午後							
内分泌内科 (甲状腺等)	午前	浅野・松尾	松尾	浅野	松尾	松尾	池之上	第1週
	午後		松尾		松尾	松尾		
リウマチ科	午前	服部・浅山(予約)		服部	服部(予約)・浅山(予約)	服部		
	午後							
内視鏡内科	午前				本多			
	午後			笠	本多			
循環器内科	午前			安心院				
	午後			安心院				
脳内科 (脳卒中等)	午前	服部	脇坂	服部・久留島	薛	服部・久留島		
	午後		脇坂					
脳神経内科 (パーキンソン病等)	午前							
	午後				井上			
脳神経内科 (頭痛・めまい・ふるえ・物忘れ等)	午前			福井		小西		
	午後	福井						
リハビリテーション科 整形外科	午前	浅山(予約)			浅山(予約)			
	午後							
リハビリテーション科 (高次脳機能障害等)	午前				服部(予約)			
	午後		田川(予約)	第1・3週				
リハビリテーション科 (えんげ障害等)	午前				薛			
	午後							
けいしやく 痙縮外来	午前					服部(予約)		
	午後							
もの忘れ外来	午前					濱田(予約)		
	午後							
フットケア	午前	担当医にご相談ください。適宜対応させていただきます。						
	午後							

診療科目

- ◆内科 脳神経内科・神経内科・脳内科・循環器内科
血管内科・糖尿病内科・内分泌内科
腎臓内科・人工透析内科・胃腸内科
消化器内科・内視鏡内科・老年内科
- ◆リハビリテーション科 ◆整形外科 ◆リウマチ科

診療時間

午前 9:00~12:00(受付11:30まで)
午後13:00~17:00(受付16:30まで)
〔第1・3・5土曜日/午前中のみ〕

休診日

日曜・祝日・第2, 第4土曜日・土曜日午後・盆休み
(8月14日, 15日)・年末年始(12月30日~1月3日)



基本理念 「一人ひとりのライフステージに応じた 最良の医療・福祉を提供する」

発行/医療法人 順和



長尾病院
介護老人保健施設
老健センターながお
訪問看護ステーション
ホームケアながお
居宅介護支援事業所
トータルケアプラン21

所在地/〒814-0153 福岡市城南区樋井川13-47-1

電話/092-541-2035 FAX/092-541-2045

ホームページ/ <http://www.nagao.or.jp/>

長尾病院

検索

◎誌面へのご意見・ご要望は長尾よかだより編集委員会までお寄せください。