

向日回生

真生会
通信

2022年10月発行



October 2022 秋号

医療法人真生会 向日回生病院
理事長 岩井直躬



表紙

「世界で出会った子ども 4-僕たちは友だち」

撮影：岩井直躬

ためらうオシドリに「僕たちは友だちだよ」と、パン切れを差し出す少年。（エディンバラ・イギリスにて）

季刊誌「向日回生」の創刊号から4年間にわたり、表紙写真を担当してきました。今回の秋号をもちまして、私の任を終えさせていただきます。

（岩井直躬）

「便通異常」外来を開設して

当院に「便通異常」外来を開設して4年になります。私は、長年にわたり便通異常の外科治療に携わり、便通異常のメカニズムと治療法について研究してきました。そこで少しでも、地域の皆様の健康に役立ちたいとの思いで「便通異常」外来を開設しました。

開設当初、どういう病気を診察するのか分かりにくかったのか、診察を受ける方は少なかったのですが、最近では乙訓地域からだけでなく、滋賀県や京都府北部の遠方からも受診されています。

昔から健康維持の秘訣は「快食・快便・快眠」と言われています。その一つである「快便」が妨げられる状態を便通異常といいます。便通異常には、便秘、便もれ（便失禁）、あるいは下痢があります。中でも多くの人が困っているのは便秘です。

子どもの頃や働き盛りの頃、便秘は女性に多いのですが、70歳を過ぎると男性でも急に増え始めます。このように高齢化と共に男女の差なく、

便秘を訴える人が増えます。また最近では、コロナ禍で「巣ごもり」が続いてストレスが増加し、運動不足も加わって便秘の症状がひどくなった人もおられるでしょう。

しばしば患者さんが言われることは、「繊維性の物をよく食べているのですが、便が出ません。」、「毎朝、ヨーグルトを食べているのですが、便が硬いです。」しかし、これらだけで必ずしも快適な便通は期待できません。また、人によって便秘のタイプも異なります。

当院の「便通異常」外来では、まず便通異常のメカニズムを考えて、どのタイプの便秘かを診断します。そして、そのタイプに合った生活指導や治療法を考えます。また場合によっては、直腸肛門内圧検査を行い、便通異常のメカニズムをより詳しく調べます。

日々の便通を整えて、心身共に快適な日々を過ごされることを願っています。



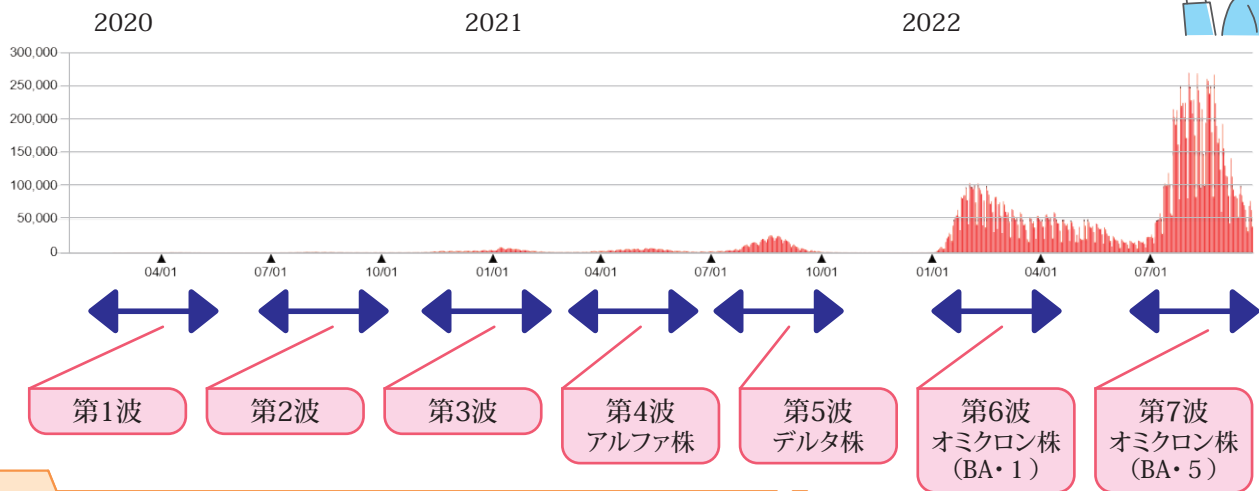
コロナの今を知る

2019年12月初旬、中国武漢市で第1例目の新型コロナウイルス感染者が報告されました。当初は多くの人そのニュースを対岸の火事と思い、この後、私たちの生活を一遍させるとは誰も思っていなかったのではないのでしょうか？2020年1月に国内初の感染者が報告され、このウイルスは今なお変異を繰り返

返し続けています。行動制限等の規制緩和がなされてから迎えた第7波では1日の感染者数が25万人を越え、9月にピークアウトを迎えました。専門家の見立てでは新たに発見されたオミクロン株の変異株が秋以降に第8波を呼ぶのではないかと予測しています。私たちのコロナとの戦いの日々は続きます。



日別 新規陽性者の推移



紹介 新型コロナ治療薬 ~ラゲブリオ(モルヌピラビル)~

直接作用型の抗ウイルス剤で、体内で活性体に変換され、新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)のウイルスRNAに取り込まれることにより、ウイルスの増殖を阻害し、抗ウイルス作用を示します。

用法・容量

1回4カプセル(主成分として800mg)を
1日2回、5日間服用

副作用

下痢、吐き気、浮動性めまい、頭痛、
嘔吐、発疹、蕁麻疹、中毒性皮疹 など

※現在もコロナの治療薬が各製薬会社によって開発されてきていますが、今のところインフルエンザの時に服用するタミフル等のような特効薬はなく、感染後のウイルスの増殖を抑え、重症化を防ぐことを目的としたものになります。

紹介 ファイザー新型コロナワクチン (2価ワクチン)

コミナティRTU筋注 [起源株15 μ g+BA・1株15 μ g=30 μ g]

オミクロン株対応 2価ワクチンとは、従来株とオミクロン株系統のそれぞれのスパイクタンパク質の設計図となるmRNAを有効成分とするワクチンです。つまり・・・第6・7波で流行したオミクロン株はワクチンの壁をすり抜け、多くの感染者がでましたが、今回の2価ワクチンはそのオミクロン株にも有効と言われています。

2022年10月からワクチンは2価ワクチンへと切り替わります。

Wellcome!

医師紹介

内科医長

中根 泰輔



ウオーン「前の車止まりなさい!」。土曜の朝堀川通りを疾走していた私の車は止められた。毎週土曜の午前中は今出川と堀川通りを通り京都回生病院に回診に行っていた。看護部長に「寝坊して遅れを取り戻そうとしてさらに遅れたのね、医局長に連絡しましたから。」とお灸をすえられた。当時土曜の午前中は京都回生。午後は高島屋の地下でお酒の当てを買い帰宅するという生活であった。さて今回向日回生病院に6月よりお世話になってやっと慣れてきたように感じます。今後もご指導、ご鞭撻をよろしくお願い致します。

出身地 出雲市→京都市→枚方市→岐阜市。その後は省略。今は草津市に住んでいます。

- 趣味**
- ①スキー。毎年白馬または北海道に1週間ほど行きます。(院長先生よろしくお願いします)。
 - ②Vermeer。若いころは高速バスで東京まで往復した。社会人になってからはパリ・ルーブルまで行った。今大阪に来ているが。発熱外来の「他府県に行った事がある?」や「人混みに行った?」の問診がブレーキになっている。
 - ③釣り。敦賀まで行く。魚は春からだんだん大きくなる。これからがベストシーズンである。いつも行く前には釣果を期待するが満足するのは1割にも満たない。

好きな食べ物 エスカルゴ。からすみ。寿司。すき焼き。キャンプ場の炭火のロースト(肉でも魚でも丸ごと野菜でも遠赤外線で焼くとおいしくなると感じる)。

私の健康法 毎日7000歩を目標に歩く。お酒も飲んでストレスを解消する。帰宅後ホームサーバーのビールから始まり。ナパバレーの赤ワイン。白ならシャブリ。締めは焼酎(奄美をロック)。締めのころはユーチューブの音楽を聴きナッツ・チーズを摘まんでいる。

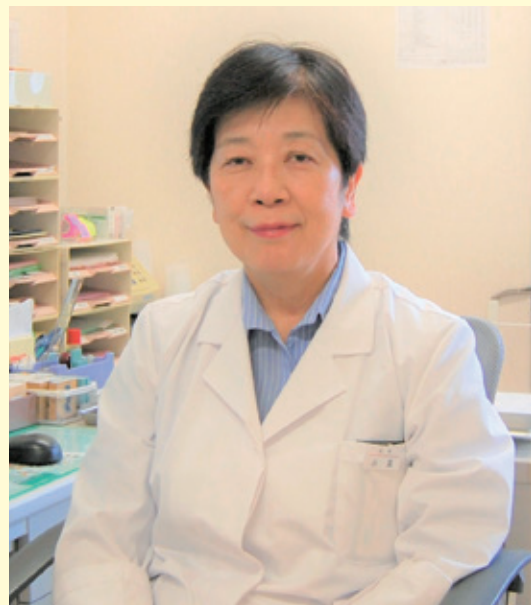
これなら誰にも負けないこと

スキー場の瘤(白馬の馬の背や黒菱)を滑って下りられる。しかし好きではない。変なたとえであるが職場で「透析の回診をして下さい」「ベンチレータの患者の管理をして下さい」と言われれば好きではないができないことはないと同じか。

「当機はまもなくシャルルドゴール空港に着陸します。パリの天候は晴れ摂氏26°Cの報告を受けています。本日はスターアライアンス・エールフランスに搭乗をありがとうございました。」このようなアナウンスの聞ける正常な日常に戻ってほしいものである。

内科医長

小黑 美奈子



出身地 大阪府

趣味 園芸(無心になれます)

好きな食べ物 浅漬け、味噌汁、ロールキャベツ

私の健康法 ポジティブシンキング

これなら誰にも負けないこと

草花の名前はかなり知っています

一言 8月から勤務しています。よろしくお願ひ致します。

内科医長

高野 聡



出身地 岡山県岡山市

趣味 登山。高い山も低い山も車で登る山もどれも好きです。

好きな食べ物 ハンバーガー、スイーツ、ラーメンなど大好きです。最近太りやすくなり、あまり食べれないのが悲しいです。美味しいお店があれば教えてください。

私の健康法 適度な運動を心がけています。

これなら誰にも負けないこと

あればよいのですが……。思いつきません。

一言 9月よりお世話になっております。これまで消化器内科、一般内科に携わっておりました。しかし一般内科領域では不得意な領域も多く、また医療制度なども不勉強で、教わったり、勉強しながら頑張っていきたいと考えております。当院には内視鏡システムが揃っていますので病棟、外来診療に加えて上下部内視鏡検査、大腸ポリープ切除なども頑張りたいと考えております。何卒宜しくお願いいたします。

Q デイケアって何??

通所リハビリテーションの事です。介護保険(要支援・要介護)の認定を受けておられる方が対象であり、身体機能の維持や改善といった、治療を伴うサービスを提供する施設です。当院でもリハビリ室で実施しています。

Q どんな事をするの??

利用者様1人1人の目標に沿った計画を立て、マンツーマンの個別訓練(理学・作業療法)、個別メニューに沿った自主トレーニング等を行います。

向日回生 デイケア センター



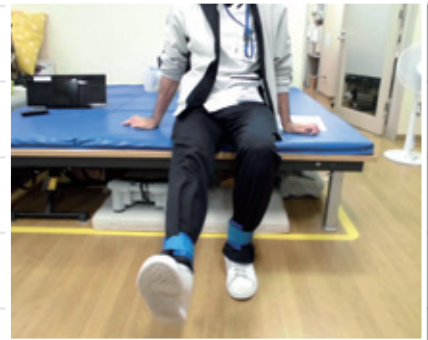
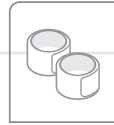
リハビリ内容の紹介

自転車エルゴメーター



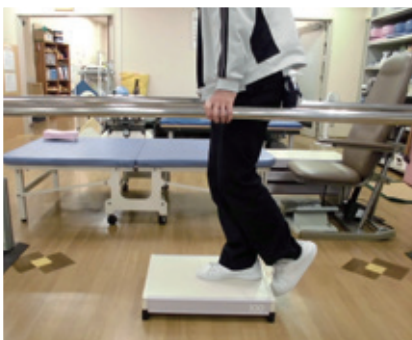
有酸素運動を行い、体力の向上を目指します!

重りを用いた筋トレ



足首に重りを巻いて、膝の曲げ伸ばしなどの運動を行います。重さは利用者様によって分けており、適切な負荷でのトレーニングを実施しています!

平行棒内でのトレーニング



写真では段差の訓練の様子を写しています。他にも、片足立ちや、下肢の筋トレなど、利用者様によって、訓練内容を変更しています!

足裏マッサージ



利用者様にも大人気です!!

リハビリ内容の紹介



ボール挟み運動



股関節の筋力トレーニングです。
太ももの内側を鍛える事ができます！



セラピストによるストレッチ



この写真では、太ももの裏にある、ハムストリングスという筋肉のストレッチを行っています。利用者様ごとに、必要なストレッチを行っています！

向日回生
デイケアセンターの
member



これからも利用者様が満足できるサービスを提供できるよう精進して参ります!!

6人にひとりが糖尿病予備軍!?



2016年に実施された糖尿病実態調査によると、日本には

「糖尿病が強く疑われる人」..... 約1000万人

「糖尿病の可能性を否定できない人」... 約1000万人

合計約2000万人の糖尿病患者および予備軍がいると推定されています!!

糖尿病は膵臓からでるインスリンと呼ばれるホルモンが不足したり、うまく細胞に作用しなくなることにより、体を動かすエネルギー源となるブドウ糖が血液にあふれ血液中の糖が高くなる病気です。血糖が高いだけで痛みなどの自覚症状はほとんどなく、治療せず放置すると、網膜症、腎症、神経障害などの深刻な合併症をひきおこす場合があります。

しかし、自覚症状が少ないことから医療機関や健診で糖尿病といわれたことのある方も治療を受けないケースが多くみられ、特に男性の40~49歳の約5割が未受診または治療中断中という状況です。糖尿病の重症化は患者さんのQOLを著しく低下させます、そのため健診による早期発見と、もしも「糖尿病予備軍」の数値であっても早めの生活改善により進行を抑えることが大切です。

継続した受診、治療を!!



当院検査スケジュールの例

ご存知ですか!?

11/14は世界糖尿病デーです



以前ブルーにライトアップされた
京都タワーと東寺

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために2006年国連にて制定されました。この日を全世界で糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会としています。

日本でも日本糖尿病協会が中心となって、イベントを催したり、各地で著明な建造物をブルーにライトアップして、糖尿病の予防を呼びかけたりしています。

ぜひ皆さまも世界糖尿病デーの取り組みを知っていただき、ご自身やご家族、大切な人と共に、糖尿病について考え、予防にむけた一歩を踏み出していきたいと思います。

町で買える薬 と 病院の薬



あなたは体調が悪いとき、どうしていますか？

「俺は気力で治すんだ〜！」なんて人もいるかもしれませんが、一般的にお薬を使って治すと思います。

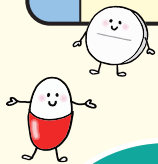
でも、病院に行くと時間がかかるしどうしよっかな〜。

症状がかかるい風邪や打撲、擦り傷などは、自分で判断して町の薬局や薬店、ドラッグストアでお薬を購入することができます。いわゆる「OTC医薬品」です。

一方、病院や医院からもらうお薬は「医療用医薬品」と呼ばれていて、医師が診察し処方箋を発行することによりお渡しすることができます。

OTC医薬品は、その含有する成分や副作用・相互作用の程度により「要指導医薬品」と「一般用医薬品(第1類〜第3類医薬品)」の4つに分類されています。

OTC医薬品の分類	取り扱い	お薬の例	リスクの程度
要指導医薬品	<ul style="list-style-type: none"> 医療用医薬品と同じ成分の医薬品 一般用になって期間が短く、リスクが高い 医療用としての使用経験がない一般用医薬品 手に取ることができない場所に陳列 薬剤師から対面での指導・文書による情報提供 	一部の抗アレルギー剤 劇薬 等	高い、 又は不明
一般用医薬品	第1類医薬品	<ul style="list-style-type: none"> 特に注意を必要とする医薬品 手に取ることができない場所に陳列 薬剤師からの指導・文書による情報提供 	高い 低い
	第2類医薬品	<ul style="list-style-type: none"> 注意を必要とする医薬品 	
	第3類医薬品	<ul style="list-style-type: none"> リスクの程度が比較的低い医薬品 	
		胃薬(H2ブロッカー) 一部の育毛剤 等	
		風邪薬 解熱鎮痛剤 胃腸鎮痛鎮痙剤 等	
		ビタミン剤 整腸剤 消化剤 等	



直接手に取って吟味できるお薬もあれば、レジの後ろにあり薬剤師に相談しないといけないお薬があるのは、上記の表の様に販売方法や陳列方法が定められているからです。



お薬手帳、 持っていますか？

お薬手帳は、医療機関でもらったお薬の名前や使い方などに関する情報を、過去のアレルギーや副作用の経験の有無と併せて、経時的に記録するためのものです。

特に複数の医療機関を受診されている場合は、相互作用や重複投与を避けることができます。また、OTC医薬品を購入する際にもお薬手帳を見せて、薬剤師に相談されるといいと思います。最近では、自然災害が猛威を振るっています。思わぬところでお薬を失うことも考えられます。

お薬手帳を準備し、肌身離さず持つことが大切です。



五山の送り火



敬老の日



入院生活にも 季節感を

目にも楽しんでいただける 行事食をご用意しています

● 当院では、季節を感じられる献立を毎月提供しています。8月は五山の送り火、9月は重陽の節句と敬老の日の行事食を実施しました。

● 今年は送り火が3年ぶりに行われましたね。当院からも綺麗に鑑賞することができました。この日の食事は暑い夏にもさっぱり食べていただけるような献立を毎年提供しています。

● 重陽の節句はあまりなじみのない行事ですが、五節句の一つで、秋の味覚を味わい無病息災や長寿を願います。当院では、栗ごはんや旬の果物を取り入れています。

● 敬老の日は長寿を祝い、赤飯や栗ようかんなど秋を感じられる食事をすべて手作りして提供しています。

重陽の節句



ふれあい看護体験 2022年7月27日

今年も向日回生病院に高校3年生2名が看護体験に来てくれました！
 コロナ禍前と同じようにはいかないものの、担当の病棟で様々な工夫をし、
 実際に病院内で色々な体験してもらいました。
 院内で働いているたくさんのスタッフの姿を間近で感じることができ、
 病院の雰囲気を感じてもらえたのではないのでしょうか。
 この日の経験が、将来の進路や生き方を考える機会になると嬉しいです。
 向日回生病院を選んでくださり、ありがとうございました。



病衣交換・シーツ交換・オムツ交換



理学療法士によるリハビリ見学

ME機器の説明



【看護体験の感想】

- 手指消毒のタイミングが多くて驚いた。
- 病衣の着替えが難しかった。本当の患者さんはもっと大変だと思った。
- 看護師さんの働く姿を近くで見ることができてよかった。
- いろいろな部門があり、見学ができて面白かった。

看護部長より

体験を終えた後の笑顔がとても印象的でした。今回の体験で看護への興味が深まり、将来素敵な看護師になってくれることを願います。

5病棟 主任看護師より

コロナ禍の中、感染防止上、限られたふれあいとなりましたが、シミュレーターを活用し、実際の体験もして頂きました。フレッシュな感性や笑顔が見られ、私たちも良い刺激を受けました。ご参加ありがとうございました。

バイタルサイン測定



◆編集後記◆

この2022年秋号は、編集委員が新たに選出され今の季刊誌の体制になってから、早くも13刊目になります。季刊誌に携わることになってから3年、まだ3年というスタートばかりにも思えますが、私にとってはもう3年も経った！いつの間にも！という気持ちです。本当に時の流れは早いとつくづく感じる今日この頃です。

病院のホームページから過去の季刊誌を見ることができるよう、表紙の写真とともに振り返ってみてください。
 季節の変わり目、夏の疲れが出やすい時期です。体調管理には十分お気を付けてお過ごしください。

向日回生病院の裏にある竹の径で毎年行われるイベント「かぐやの夕べ」が、今年は3年ぶりに現地開催されるそうです!! ろうそくの温かい光が灯る竹の径は、昼間とは全く違う雰囲気でも幻想的な空間に変化します。私も何度か訪れたことがあります。またその世界観を体感できることが、とても楽しみです。

開催日は
 10月22日(土)、23日(日)
 17時30分～20時00分です。
 ぜひ、懐中電灯片手に、かぐやの夕べを訪れてみてくださいね。



こうやまやなみ

この秋号が最後になります。担当する最後の一年は、「海外で出会った子ども」をテーマに4回シリーズになっています。

外来担当医表

外科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	長岡	福井 瀧本	菅野	長岡 川脇	福井	長岡
午後 (専門外来)	—	—	—	岩井 (便通異常)	—	—
夜診	福井	—	菅野	—	長岡	—

内科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	作田(初) 小黒(再)	西山(初) 近藤(再)	高野(初) 松岡(再)	小黒(初) 中根(再)	松岡(初) 作田(再)	中根(初) 近藤(再) 田中(神経内科) (第1週) 崔(もの忘れ) (第3週)
午前 (専門外来)	—	才村(心療内科) (第2週)	—	—	野々村(泌尿器科) (第1,3週)	—
夜診	川畑	—	高野	—	中根	—

患者様の権利と責務

権 利

1. 良質な医療を公平に受ける権利があります
患者様は、個人として常にその人格を尊重され、病院がなし得る最善・適切である良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 説明や情報を得る権利があります(インフォームド・コンセント)
患者様は、病気、治療、検査、見直しなどについて、十分な説明と情報提供を受ける権利があります。
3. 選択の自由と自己決定権があります
患者様は、十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で選択し、決定する権利があります。また、他の医療機関の医師の意見(セカンドオピニオン)を希望される場合には、当院で受けた診療に関する情報を求める権利があります。
4. 個人情報およびプライバシーが保護される権利があります
5. 診療情報の開示を求める権利があります
患者様は、申請によりご自身の診療記録等の開示を求める権利があります。
6. 研究途上にある治療方法や薬剤の投与(治験)を行うことは、致しません

責 務

1. 自ら健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務があります
良質な医療の提供を受けるために、自分の健康状態について、正確に提供する責務があります。また、病状の変化や治療中に生じた問題については、速やかに申し出ください。治療上必要な指示や助言は、お守りください。
2. 病院の規則に従い他者への迷惑にならないように努める責務があります
全ての患者様が等しく適切な医療を受けられるようにするために、他の患者様や病院職員に支障を与えないよう配慮する責務があります。
3. 治療等に関して自分の意思を明らかにする責務があります
適切な治療方針を決めるために、自分の意思や意見を伝える責務があります。
4. 加入の医療保険等を提示し、受けた医療に対する医療費を支払う責務があります



向日回生病院、では、各階フロアに「ふれあい箱」を設置しております。皆様のご意見、ご要望等の声を少しでも反映させたく思いますので、お気付きのことがあれば投書ください。