

向日回生

真生会
通信

2023年4月発行



April 2023 春号

偉人の「べんつう」異常から学ぶ

昨年、長引くコロナ禍の影響で、運動不足やストレスで便秘に悩む患者さんが増えてきた折、「べんつうのおはなし」と題する健康記事を計21回にわたり京都新聞紙上に連載しました。その中で、偉人たちの「べんつう」異常についても解説しました。今回は二人の偉人の例をあげ、生活面での「べんつう」の整え方を現代医学の観点から考えてみました。

一人は安土桃山時代の武将、虎退治で有名な加藤清正です。猛将であった清正でも、退治できなかった手ごわい相手は痔でした。その程度はかなりひどく、トイレに一度入るとなかなか出てこなくて、時には1時間も入っていました。また不浄を嫌った清正は、一尺（約30cm）の下駄を履いたままトイレの中でしゃがみこみ、痔と便秘の悪循環に悩まされていました。

もう一人は、「吾輩は猫である」「坊ちゃん」などで知られる

文豪・夏目漱石です。漱石は長期にわたって苦しんだのは胃潰瘍ですが、痔にも悩まされていました。自身の体験を元にした最後の作品「明暗」で、主人公津田の痔の診察場面から始まり、手術を受ける様子が描かれています。

「津田はそれなり手術台に上って仰向けに寝た。冷たい防水布がじかに皮膚に触れた時、彼は思わず冷りとした。」「局所麻酔は都合よく行った。まじまじと天井を眺めている彼は、ほとんど自分の腰から下に、どんな大事件が起こっているか知らなかった。」

（小説「明暗」より）。

漱石は作家という仕事柄、一日中座ることがあり、肛門に負担がかかったのが痔の誘因になったのでしょうか。

清正から学ぶことは、トイレは5分以内に済ませることです。トイレでの姿勢は足をしっかりと床に着け、やや前かがみになると排便しやすくなります。また漱石から

学ぶことは、仕事、あるいはテレビを見たりなどで一日中座る姿勢を続けないことです。時には軽い運動やウォーキングなどをして、肛門に負担をかけないようにしましょう。

以上の生活習慣に気をつけて、「べんつう」を整え快適な日々を過ごしてください。



医療法人真生会向日回生病院
理事長 岩井直躬

ふなとぎよ
表紙「松尾祭船渡御」

撮影：なかつかさ足立医院（西京医師会）足立 晴彦 先生

桂川右岸から六基の神輿が川を渡る船渡御は神幸祭（おいで）のハイライトです。今年は4月23日（日）に行われます。

退院支援の取り組み

をご紹介します!

退院後の生活って不安ですよ。実は入院された時から、退院後に患者様が住み慣れた地域で療養できるような生活、ご家族がサポートしやすい生活を見据えて支援しています。

当院では、多職種が連携して患者様の入院中の経過状況を整理し、退院後の生活課題や配慮すべき点など、様々な情報をチームカンファレンスで共有し、支援に繋げています。

当院では平成21年に退院支援分科会を立ち上げ、チームカンファレンス(多職種カンファレンス)実施・定着に向けて動き出しました。当時は、それぞれの目的でさまざまなカンファレンスが開催されており煩雑でした。それらを統合し現在の各病棟ごと、個々の患者に対し多職種でカンファレンスする形にまとめました。そして研修会などを通じ、退院支援とは何かということを院内に発信してきました。

現在の構成メンバーは看護部長、外来師長、各病棟の退院支援担当看護師、理学(作業)療法士、管理栄養士、地域連携室長、社会福祉士です。

毎月、各病棟での退院支援の状況を報告し、カンファレンスの方法やツールを検討したり、事例検討で実際の支援の振り返りを行っています。ここで話し合った内容はそれぞれの病棟や各種委員会に共有され個々の退院支援に反映されています。

より良い退院支援を目指し多職種で意見を出し合える場として、これからも積極的に活動を進めていきたいです。



コロナの今を知る (vol.3)

2019年12月、中国で新型のウイルスが人体へ感染し、猛威を振るっているという報道がありました。そのウイルスは新型コロナウイルスとして認知され、世界中に拡散されていき、私たちの生命、日常生活、経済など幾多の危機をもたらしました。日本では第8波が収束し、5月から新型コロナウイルス感染症は法的な位置づけも2類感染症相当から季節性インフルエンザと同じ5類感染症へと引き下げられます。今まで私たちの生活を圧迫し続けた新型コロナの流行から4年目に入り、国は大きく政策を転換しようとしています。これから私たちの生活はどう変化していくのでしょうか？マスク生活はこれで終わりとなるのでしょうか？これからのwithコロナの社会では皆さん一人ひとりの行動が今まで以上に問われていくのかもしれませんが。

【国内の感染の動向(令和5年3月5日現在)】 ～出典 厚労省HPより～

	陽性者数			重傷者数	死亡者数
	新規陽性者数 7日間移動平均	今週先週比			
国内事例	33,260,228 (+8,731)	10,721	0.80	132 (+1)	72,771 (+50)
空港・海港検疫	23,776 (±0)	—	—	0	8 (±0)

【新型コロナウイルス感染症 2類から5類感染へ】

現在、感染症法では感染症を特徴に合わせて1～5類などに分類しています。例えば発症すると亡くなる確率の高いエボラ出血熱は1類に位置付けられ、分類によって行政側ができる対策が異なります。新型コロナは流行が始まった当初、2020年2月に「指定感染症」とされ、その後、2021年2月に結核などの2類より幅広い措置が可能な「新型インフルエンザ等感染症」に位置付けられました。これにより感染者や濃厚接触者には自宅などでの待機を求めることができるようになります。また「新型インフルエンザ等対策特別措置法」により、緊急事態宣言も発令されました。今後、感染症法上の位置付けが5類へ引き下げられると、自宅待機などの措置は原則、撤廃されることになります。

感染症法の分類と主な措置	外出自粛要請 濃厚接触者へ	強制入院 入院勧告	就業制限	無症状者への 適用	交通制限
1類感染症 (エボラ出血熱・天然痘・ペスト等)	×	○	○	○	○
2類感染症 (結核・ポリオ・SARS等)	×	○	○	×	×
新型コロナウイルス感染症	○	○	○	○	△
3類感染症 (コレラ・細菌性赤痢等)	×	×	○	×	×
4類感染症 (デング熱・日本脳炎・マラリア・狂犬病等)	×	×	×	×	×
5類感染症 (季節性インフルエンザ・麻疹・風疹等)	×	×	×	×	×

○…可能

△…条件付きで可能

×…不可能

【マスクの有効性】

2023年3月13日からマスク着用についての新しい指針が適用されます。元々、マスク着用は法律で決められているわけではなく、感染対策のひとつとして周知されているものです。厚労省は「個人の主体的な選択を尊重し、マスク着用は個人の判断に委ねる」としています。では、これからマスクの着用はどのような状況で必要とされるのでしょうか？

マスクの着用の目的は…

- ①会話や咳の際に自分の感染性粒子を飛ばさないようにすること(他者を感染させないこと)
- ②周囲の感染性粒子を吸い込むことがないこと(自分を感染させないこと)



個人の判断でマスク着用と言われても、困ってしまう方は多いのでは…

～出典 厚労省HPより～

<着用が効果的な場面>

○高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、下記の場面では、マスクの着用を推奨します。

- ・医療機関を受診する時
- ・高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時
- ・通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバス(*)に乗車する時 (当面の取扱)

(*)概ね全員の着席が可能であるもの(新幹線、通勤ライナー、高速バス、貸切バス等)を除く。

そのほか…

○新型コロナウイルス感染症の流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行く時については、感染から自身を守るための対策としてマスクの着用が効果的です。

<症状がある場合など>

症状がある方、新型コロナウイルス感染症の検査で陽性となった方、同居する家族に陽性となった方がいる方は、周囲の方に感染を広げないために、外出を控えてください。通院などでやむを得ず外出する時には、人混みは避け、マスクの着用をお願いします。

<医療機関や高齢者施設などの対応>

○高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などの従事者の方は、勤務中のマスクの着用を推奨しています。

※マスクの着用は個人の判断に委ねられるものではありませんが、事業者が感染対策上又は事業上の理由等により、利用者又は従業員にマスクの着用を求めることは許容されます。

向日回生病院からのお願い

2023年3月13日から、必ずマスクの着用をお願いいたします。

当院では、新型コロナウイルス感染症対策として、来院される皆さまにマスクの着用をお願いしております。皆さまの安全確保のため、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



Q 誤嚥とは

A 食べ物が気管に入ってしまうことです。

Q 誤嚥性肺炎とは

A 免疫力が落ちた時に、口の中の細菌が食べ物や唾液と一緒に肺に入っておこります。
普段はむせることにより細菌の侵入を防いでいます。

誤嚥について!!

Q&A



どんな姿勢が誤嚥しにくいのか、簡単に紹介します。

誤嚥しやすい姿勢



- あごが上がっている。
- 体とテーブルの距離が遠い。
- 足が浮いており姿勢が不安定。

誤嚥しにくい姿勢



- 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ。
- 背もたれのあるいすに深く腰かける。
- テーブルの高さは腕を乗せてひじが90度に曲がる程度。
- 体とテーブルの間はこぶ一つ分くらい。
- いすの高さはひざが90度に曲がる程度。

Q 誤嚥をおこしやすい原因は

A 脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、パーキンソン病、慢性呼吸器疾患、認知症、食道疾患、加齢などでおこることがあります。



ご家庭でもできる誤嚥しにくくなる準備運動をご紹介します。

食べる前の準備運動（回数は目安です。疲れな範囲内で行って下さい。）

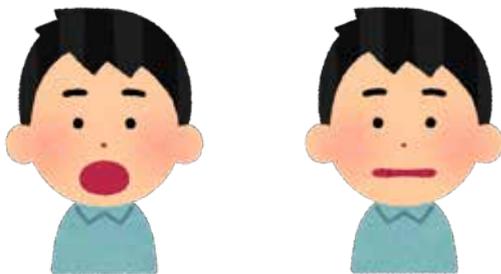
首を右に曲げる。左に曲げる。
(5~10回程度)



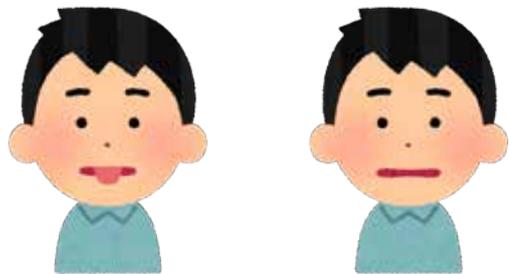
肩をすばめるようにしてすっと力を抜く。
(5~10回程度)



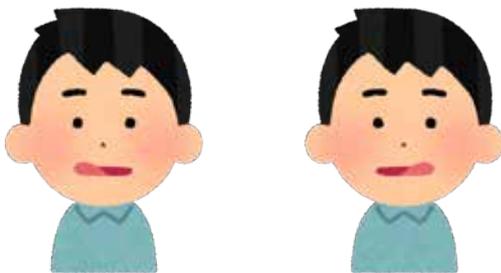
口を大きく開けてから、しっかり閉じる。
(5~10回程度)



舌を出したり引っ込めたりする。
(5~10回程度)



舌で左右の口角に触れる。
(5~10回程度)



「パパパ」「タタタ」「カカカ」と声をだす。



他にも、肩を中心に両手を回す・両手を上げて背筋を伸ばし、体を左右に傾ける・口を閉じて頬を膨らませたりへこませるなどの運動などがあります。

最後に、口の中を清潔に保つことにより、口の中の細菌が減り、誤嚥性肺炎予防につながります。しっかりと歯磨きをすることや入れ歯を洗うことが大切です！

尿検査で何が分かるの？



尿は体中から運ばれてきた不用物を余分な水分とともに排泄したものです。従って、体のどこかに異常があると、排泄されるべきものがされていなかったり、排泄してはいけないものが尿にまじってしまったりします。それがどのようなものかを調べるのが尿検査です。

そんな多くの方が小さい頃から何気なく受けている尿検査ですが、この検査により何が分かるのでしょうか。

まず尿検査には‘定性検査’と‘沈渣’があります。

定性検査

色調を見たり、尿の中に過剰な蛋白(尿蛋白)や糖(尿糖)などの成分が出ていないか、また通り道で出血(尿潜血)が起きていないかをみます。

沈渣

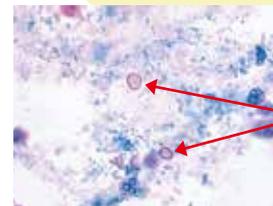
尿を顕微鏡で実際に見てみて、どのような成分がどのくらい混ざっているかを調べます。



顕微鏡で尿を見た時どのように見えるのか紹介します!!

①赤血球

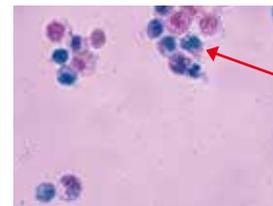
腎臓や膀胱などの炎症、腫瘍や結石などで尿中に現れます。赤血球の数が増えると肉眼的に血尿となります。また、女性の場合月経時に月経血が混ざることにより尿潜血陽性となることがあります。



赤血球

②白血球

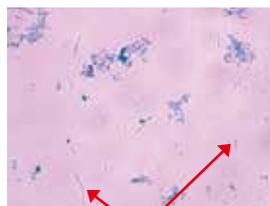
膀胱炎などの炎症時や尿路感染症時に尿中に出現します。



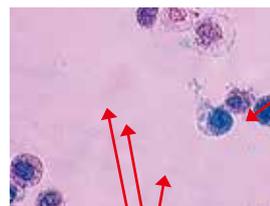
白血球

③細菌

尿路感染症時に出現します。棒状の桿菌や球状の球菌が観察できます。細菌出現時にはその細菌を貪食(食べる)するために上記で紹介した白血球も出現します。どのような細菌かを特定したり、どの薬が効くか調べる場合には追加で‘尿培養検査’を実施する場合があります。



かんきん
桿菌



きゅうきん
球菌

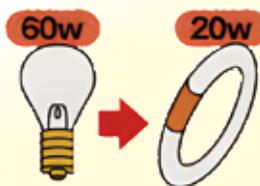
白血球

その他にも様々な結晶成分や細胞成分が尿の中には含まれています。

このように尿検査を行うことで日々の診療に役立っています!!

防ごう!! 地球温暖化

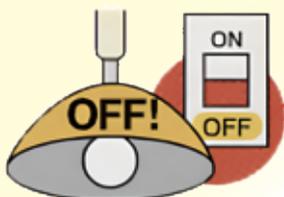
向日回生病院の年間目標の一つに地球温暖化防止があり、「エネルギーの無駄遣いの禁止、節電・節ガス等によりエネルギー危機と食糧危機に備える。」とあります。環境問題の深刻化が極まる昨今、省エネの関心が高まっています。しかし省エネを実践しようと思っても、家庭でできることが分からないという方も多いのではないのでしょうか。そこで、今回この記事は「家庭でできる省エネとは？」を簡単に取りまとめ紹介します。



白熱灯は蛍光灯に変える

節電量33kwh、
節減料金792円
CO2削減量3.4kg

照明をこまめに消す
節電量66kwh、
節減料金1,584円
CO2削減量6.9kg



冷蔵庫の内容物は適量にする

節電量60kwh、節減料金1,440円
CO2削減量6.2kg

冷蔵庫の開閉は手早く、
少なくする
節電量42kwh、
節減料金1,008円
CO2削減量4.4kg

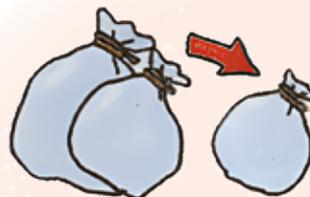


冷房の設定温度を適切にする(28度以上)

節電量31kwh、
節減料金744円
CO2削減量3.2kg

エアコンの使用時間を短縮する(1日1時間短縮)

節電量79kwh、節減料金1,896円
CO2削減量8.2kg



ごみの量を減らす
(週に5kgへらす)
CO2削減量62.4kg

スチール缶の
リサイクル(週に10缶)
CO2削減量5.2kg

食品トレーの
リサイクル(週に10枚)
CO2削減量1.0kg

不要なアイドリングをやめる(1日5分)

燃料節減量25リットル、
節減料金2,534円
CO2削減量16.0kg



自動車の利用を減らす(1週間で60分)

燃料節減量124リットル、節減料金12,276円
CO2削減量79.7kg

当院では省エネの一環でエアコン温度を夏場27℃冬場は20℃に設定しております。しかし、昨今のコロナ禍による感染防止のため、病室廊下等の換気扇及び窓の開閉による自然空気の導入等を頻繁に繰り返し、感染対策、療養環境に十分配慮しております。お気づきの点がございましたらスタッフまでお申し出ください。

※節減効果は、取り組みによる1年間の合計数値です。※CO2削減量は、炭素に換算した削減量です。



まつい内科呼吸器科医院



院長 松井 輝夫 先生

今回は京都市西京区の福西本通り沿いにある、まつい内科呼吸器科医院をご紹介します。

阪急京都本線「桂駅」、「洛西口駅」から車で約5分の場所にあり、6台分の専用駐車場も完備されているので、お車でもとても便利な場所です。仕事帰りでも通院できるように、平日は20時まで、土曜日は13時まで診療されているので、平日にお仕事をされている方も安心して通院することができます。

院長の松井輝夫先生は、「京都桂病院」の呼吸器センターなどで研鑽を積んだ経験から呼吸器疾患を専門とし、呼吸器疾患だけでなく生活習慣病、漢方薬による体質改善などを中心に診療をされています。

また、サンフラワーガーデンの嘱託医もされています。開業当時から続けていらっしゃる在宅医療や、2020年からはオンライン診療システム

を導入され、日々変化する医療に向き合い、患者様の健康を見守り続けていらっしゃいます。

先生が日々の診療で大切にされていることは、患者様に向けての配慮です。親しみやすい雰囲気です。丁寧な説明を心がけ、患者様のお話にできるだけ耳を傾けることで、原因を突き止めるよう努力されているそうです。

なぜ呼吸器科を選択されたのか伺いますと、フレンドリーな先輩医師の影響と、その当時喫煙率が高く、今後肺の疾患が増加してくるという予測からというお話でした。また、開業されるきっかけは、患者様から開業プランをおすすめされたことから、「清水の舞台から飛び降りる」つもりで開業に至ったとのこと。診療科の選択や、開業のタイミングのお話から、先生は周りの人を味方につけ、運を引き寄せるお人柄なのだと感じました。

先生の趣味の一つである写真は、撮り溜めた7万枚の中から今の季節に合った写真を厳選され、待合室でスライドショーとして見ることができます。プロ並みの写真は自然の草木・植物が中心で、ヒーリング効果のある音楽とともに映し出される写真はとてもきれいな映像になり、待合室が癒しの空間になっています。その他にも、バイオリンやキーボード、スピーカー製作と多趣味でいらっしゃいます。

先生は、ご多忙の中お時間を作っていただいたにも関わらず、とても親しみやすく優しい雰囲気です。色々なお話をしてくれました。患者様も、松井先生のお人柄を慕っていらっしゃるのだろうと想像することができました。

初めての取材同行で緊張していた私にとって、終始とても楽しい時間を過ごさせていただきました。

ありがとうございました。(取材：幸山沙名美)

まつい内科呼吸器科医院への交通アクセス



〒610-1104 京都府京都市西京区大枝中山町7-72
フルーツリー・パル1F

TEL : 075-335-0100



院長の写真のスライドショーを楽しめる、明るく清潔感のある待合室。



公認心理師



訪問リハビリで作業療法士の仕事をしている加藤です。
 昨年の夏に公認心理師の国家試験に挑み、合格することができました。
 公認心理師の業務は、

- ①心理的支援が必要な方の心理状態の観察、分析
- ②心理的支援が必要な方に対する相談、助言等
- ③心理的支援が必要な方の関係者に対する相談、助言等
- ④心の健康に関する知識の普及を図るための教育、情報提供、とされています。公認心理師の活動の場は非常に広く、医療分野はもちろんのこと、福祉分野では児童相談所等、教育分野ではスクールカウンセラー等、司法分野では少年鑑別所等、産業分野では企業内相談室等、と多岐にわたっています。



私自身、リハビリの仕事をする中で、うつ病や不安症、パニック障害等、精神的な困難をもつ方と出会うことが増えています。また向日市認知症初期集中支援チームという認知症の方を医療や介護につなぐ事業にも参加しており、困りごとをもった認知症の方やそのご家族の相談を受ける機会が多くあります。

今回公認心理師の学びをしたことで、それらの方への理解が深まり、思いに寄り添ったうえで前に進んでいける支援が行えるようになりたいと思っています。

今後の夢としては、可能であれば当院もの忘れ外来でも認知症の方の認知機能や生活状況の検査、分析を行い、ご家族も含めて相談にのることができ、この地域の認知症の方の支援に少しでも貢献できればと考えています。

編集後記



今回の春号は、新型コロナウイルスの今の状況を取り上げ、感染症法上5類へ緩和される話題や、マスク着用について、気になる話題を解説しています。そして、2号ぶりに病診連携コーナーが復活しています。コロナの影響でなかなか取材に出ることが難しかったのですが、今回ようやく訪問することができました。今後も毎号ご紹介していきますので、どうぞ楽しみにお待ちください。

草餅、お花見団子とたくさんあります♪その中でも私の最近のお気に入りはいちご大福です。

甘酸っぱいいちごとおんこの相性が抜群で、とろけるように柔らかいお餅で包み込まれていて、一口かぶりつくとこの上なく幸せな気持ちになります。お店によっても、あんなこの種類や大きさ、包み方なども違うので、お気に入りのお餅に出会えた時は感動ものです。

新しい年度を迎え、忙しい時期かと思えます。そんな時こそ、見た目でも癒される春のお菓子とともに一息ついてみてください。きっと気分がウキウキするはず♪
 この新しい年が、皆さまにとってウキウキワクワクすることがいっぱい笑顔あふれる一年になりますよう願っています。



こーやまやなみ

空の色が優しい色に変わり、うららかな日差しに春の訪れを感じる今日この頃、「いちご大福」ののぼりについて引き寄せられる季節がやってきました。春らしいきれいな色のお菓子が並んでいるのを見ていただけで、気分が上がりますよね。皆さんは春のお菓子といえば何を思い浮かべますか？旬のいちごを使ったスイーツや、和菓子では桜餅、

外来担当医表

外科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	長岡	福井 松生	菅野	長岡 井口	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) 高野(再)	高野(初) 松岡(再)	小黒(初) 中根(再)	松岡(初) 作田(再)	中根(初・再) (神経内科) (第1週) 田中 (もの忘れ) (第3週) 崔
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	作田	—	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、見通しなどについて、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。