

うるおい

第5号
2017年7月



第5号発行に際してのご挨拶

7月となり、いよいよ夏も本番となりましたが、皆様方はいかがお過ごしでしょうか。

昨年春から、第2病棟・調理棟の移転新築、院内改修、防火対策工事、MRI入れ替えなど、大がかりな多岐にわたる工事が進められてきましたが、漸く一区切りとなりました。工事期間中ご迷惑をおかけしましたことを改めてお詫び申し上げます。

病院開設から今年で43年。老朽化は否めず、順次改修工事を続けてきましたが、次に残された課題は第1病棟の改修です。これについても現在具体化に向けて検討を進めているところです。

病院は医療を提供する場ですが、長期に療養される皆様方にとりましては生活する場でもあります。より快適に療養していただけるよう、今後も環境整備に努めていきたいと思っております。

このようなハード面の充実のほか、提供する医療内容の充実も図らねばなりません。最良の医療・看護の提供は当然として、短期集中リハビリ入院やレスパイト入院など、さまざま

なニーズにお応えできるようにしてきましたが、今後さらに進めていきたいと思っております。

当院が扱う神経疾患は、運動機能障害・生活機能障害と直結するため、身体的問題のほかにさまざまな社会的問題も抱えることとなります。単に病気だけでなく、生活全般を含めた支援も考えていかなければなりません。病気や障害があるならあるなりに、その状況の中で、いかに生活の質を高められるか我々に与えられた課題であり、使命だと思っております。

今後も皆様方の期待に応えられるよう、職員一同努力してまいりますので、これまでに変わらぬご支援をいただきたいと思っております。



脳神経センター阿賀野病院

院長 近藤 浩

2017年7月

部門紹介

第3病棟



第3病棟師長 阿部 文子

第3病棟は50床の医療型療養病棟で殆んどが神経難病の方です。そのうち8人の方が人工呼吸器を装着されています。病床の内訳は、個室が2室、2人部屋6室、4人部屋9室の計50床です。スタッフは看護師・准看護師19名と看護補助者9名です。年齢層も20代から60代と幅広くそれぞれの年代の良さを活かし協力して業務にあたっています。病棟のスタッフだけでなく、医師を始めリハビリスタッフや医療相談員と連携し、病状やご家族の希望を考慮し今後の方針を決める検討会をしています。

病棟目標は「患者及び家族の思いに添った療養生活が送れるよう看護、介護を提供する」です。会話ができず意思疎通が困難な患者さんの思いに添うという事は大変難しいことですが、相手の立場になり考えれば必ずと答えは見えると思います、スタッフ一人ひとりが目標を達成できるよう日々頑張っているところです。

職員 Pickup!

皮膚・排泄ケア認定看護師 (第3病棟主任) 藤井 妃呂子

認定看護師を目指したのは、神経難病で人工呼吸器を使用しながら療養生活を送る患者さんの褥瘡が改善せず、「痛い」「褥瘡が治らない」といった訴えがあり、精神的苦痛への援助方法や褥瘡に関する知識に限界を感じたからです。病院からのサポートを受けて研修に通い、平成24年に資格を取得しました。認定看護師を目指したきっかけを作ってくれた患者さんに研修へ行くことを伝えると、意思疎通を図るパソコンで「患者さんのために頑張ってきてね」と応援メッセージを頂きました。研修中だけでなく、患者さんからの言葉は今でも私の看護の原動力となっています。

患者さんには、褥瘡だけでなく様々なスキントラブルが見られます。普段からの予防的スキンケアが最も重要ですが、トラブルを改善することだけのケアではなく、患者さんや家族の思いを尊重したケアの方法をスタッフと共に考え、ケアを提供していきたいです。

院内行事レポート

お花見会

4/13

毎年恒例のお花見会。今回は新潟市北区を中心に活動されている「寿美栄会」の皆さまが創作舞踊を披露してくださいました。患者さんは、力強く、息の合った踊りと色鮮やかな衣装を楽しみ、心和むひとときを過ごされていました。



増改築工事について

昨年4月からの工事では長い間、ご不便、ご迷惑をお掛け致しました。皆様のご協力のおかげで無事に工事も終わり、院内もきれいになりました。前回号では、増築された第2病棟と調理棟の記事を掲載させていただきましたが、今回は改修された部分について、ご紹介させていただきます。

1つ目は売店の場所を移動し、車椅子の患者さんでも商品を見やすいように、広く明るい店内としました。売店の前には休憩コーナーもありますので、どうぞご利用下さい。

2つ目は、理容室を病室に近い場所に移動し、広々とした室内で患者さんが使いやすいようにしました。

3つ目は、患者交流スペースを新たに設けました。患者さん同士や面会時のスペースとしてご利用下さい。自販機もありますので、お茶でも飲みながらゆっくりお話ししてはいかがでしょうか。

簡単な紹介ではありませんが、当院では利用される皆様にとって少しでも快適に療養生活が送れるよう取り組んでおります。来院の際には、ぜひご覧になり、使ってみて下さい。



改修後の売店

脊髄小脳変性症(遺伝する疾患のタイプの話)

副院長 青木 賢樹

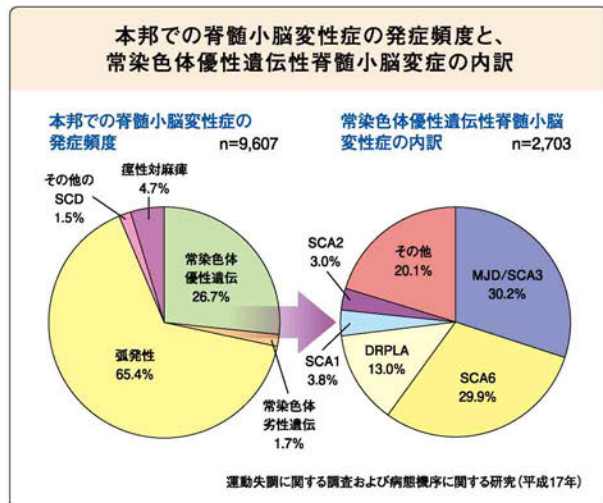


ご覧になった方もおられると思いますが、フジテレビ系列のテレビドラマで、「1リットルの涙」という番組が、2005年女優の沢尻エリカさんが主演され放映されていました。木藤亜也さんのノンフィクションの自伝書が原作です。内容は若年性発症の脊髄小脳変性症を患った女性の物語で、病院での診察場面で医師が神経所見を取る場面があり、主人公役の沢尻エリカさんが非常に上手に小脳症状を演技しており、違った意味で感銘したことを覚えていています。

概要

脊髄小脳変性症(spino-cerebellar degeneration:以下SCD)、もしくは脊髄小脳萎縮症(spino-cerebellar atrophy:以下SCA)は小脳性または脊髄性の運動失調を主症状とする疾患の総称であり、昔は臨床像があまりはっきりと分離されておらず、僕らが医師になった頃(30年前)の分類(マリー型などと書かれていた時代)は、全くわかりにくい疾患でした。

SCDの約30%は遺伝性であり、その大半の疾患は同じようにCAG(グルタミンのタンパク質を示す核酸の配置)などの3塩基の繰り返し配列が過度に伸長して機能異常を引き起こすトリプレットリピート病であることが知られています。近年の分子生物学の進歩により、遺伝子検査で原因遺伝子の異常を直接調べることで、大多数の遺伝性SCAにおいて明確な病型診断ができるようになりました。このことで鑑別診断可能となり、それぞれの病型が一気にわかりやすい疾患になって行きました。ただし、未だに遺伝子座が不明の遺伝性SCAが少数残されているのも事実です。



現在、コマーシャルレベルでも遺伝子検査がある程度可能であり、遺伝性脊髄小脳変性症は、The Human Genome Organization(HUGO)でSCA41まで登録されており、このうちSCA9、16、22は欠番です。ただし日本に多い歯状核赤核淡蒼球ルイ体萎縮症(DRPLA)は含まれていません。今後さらに疾患の番号が増える可能性もありますが、つまり逆に言うと、脳・特に小脳を形成する遺伝子はある程度の数で決定されるようです。人類の遺伝子情報は、常染色体22対(44個)+性染色体2個(X、Y)の遺伝子の中に、パラパラと散りばめられて存在している

ことが分かります。考え方としては、複雑な運動を制御する小脳を構築する遺伝子は、たかだか4+3+1=39個、(もっと数はあるかもしれませんが)、あの複雑な動作をコントロールする小脳を作れているのかもしれませんが、自動車のエンジンですら何千個かの部品があるので、なんだか人間は案外必要な部品(遺伝子)は少ないのかもしれませんが、ところで、よく巷で言われる「運動神経がいい」と言う言葉は、もちろん大脳の運動野からの直接の運動の命令を視床・基底核の運動制御ループと小脳の巧緻運動ループの2つの経路が主に制御していて、特に小脳は運動神経が良いと言うことに非常に関係があります。その大事な小脳が、たかだか40個ぐらいの遺伝子で、できているかもしれないなんて、案外少ないのかなと妙に感心してしまいます。例えば、難しいジグソーパズルですら1000ピースの物が売られているのに、たかだか40個ぐらいのものはすぐにできてしまいますよね。

症状

日々、食事の時に箸を上手に使ったり、日常生活では自転車に乗ったり、運動では、体操選手のようにはできませんが平行棒などの器械体操をしたり、簡単な動作では、まっすぐ歩くことも、座った状態から立つことも、それこそ人と喋って流暢に会話したりすることも、バランスを保持して、滑らかでスムーズな運動をするには小脳機能は欠かせません。簡単な小脳機能の破綻した状態は、アルコールをいっぱい飲んで、役者さんが酔っ払った演技をするみたいに江戸っ子のようなべらんめい調の喋り方で呂律が回らない状態で、歩く姿はフラフラと千鳥足で帰る姿が当てはまります。薬剤としてのアルコールは小脳機能を一時的に障害して機能を低下させるからです。無論大脳も低下させます。酒を飲んでしばらくすると、同じ話を繰り返していたり、呑んだ後の行動を覚えていないなどは、大脳機能の障害に他なりません。小脳がちゃんと機能していると、歩行はスムーズ(体幹のバランスが良い)でふらつかないし、構音も歪まず、発声も平坦で(爆発的でなく)、食事の飲み込みも問題なくできて、誤嚥もせず、むせもなく、テレビをみても視力のピント合わせも早いので2重に見えたりせず、ピンボケもありません。

今後

現在、日本にも同じ病気を発症された多くの患者さんが、「1リットルの涙」の主人公と同じようにたくさんの涙を流しながら一生懸命病氣と闘っておられます。間近で病氣の親を長年みている人が多く、今後の進行、状態の変化などよくわかるからです。やはり精神的にも大変辛いことであろうと思います。医療サイドとして少しでもご本人を支えていきたいと考えています。しかし、プロとしては失格かもしれませんが、一緒に悩んで終わることもあります。一緒に涙を流すだけのこともあり、未だに無力感をひしひしと感じ、話を聞いていてもなんの救いにもならず、現医学の限界も感じる疾患です。いつの日か内服したら治り、もしくは進行が遅れる薬などができることを切に願っています。医学の進歩は日進月歩です。今の時代が無理でも次の世代が頑張ってくれていると思っています。

病氣の診断・分類すらできなかった時代から、20年後には遺伝子の同定、疾患の発症まではなんとか判明してきています。今後も遅々たる歩みでも医学の可能性を信じて、皆様も希望を持って今を頑張って生きていかれることを切に願います。

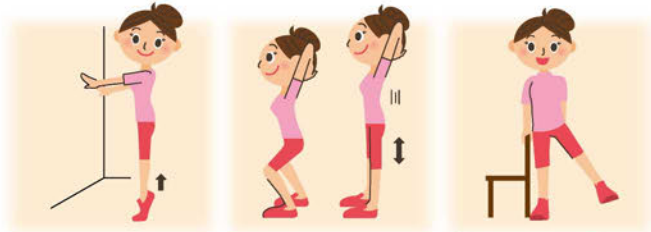
筋力アップ エクササイズ

皆さんは「サルコペニア」という言葉を聞いたことがありますか？
加齢による筋肉量の減少を指し、握力や下肢筋・体幹筋などの全身の「筋力低下」や歩くスピードが遅くなる・杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下」が起こることをいいます。また、加齢以外にも疾患に関連するもの、栄養不良や寝たきり、不活発な生活習慣によるものなど、原因は人によって様々です。

筋肉量は30代から徐々に減り始め、50代で急速に減少するといわれています。また、筋肉量の減少に伴う筋力低下は部位によって差があり、なかでも太ももや背中などの筋肉は減少しやすいといわれています。筋肉量の減少、筋力の低下が起きてくることで転びやすくなったり、関節にかかる負担が多くなったりすることで腰痛・膝痛など生じる場合があります。それに伴い、活動量が減ることで食事が減り、更に筋肉量の低下を加速させるといった悪循環になってしまいます。

こうしたサルコペニアによる悪循環を予防するためにも、効果的なサルコペニア対策が必要となります。それは「運動」と「食事」であり、今回は「運動」を中心に紹介します。筋肉を鍛えるにはやはり運動が効果的ですが、ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動よりも、スクワットや脚上げ運動などの筋力トレーニング(筋トレ)がより効果的です。

イラストの様な運動を1セット10回前後とし、1日2～3セット、週



かかと上げ

しっかりとつま先に体重をかけ、踵を浮かせます。

スクワット

立位の状態から両膝を曲げます。不安定な方や膝が痛い方はテーブルや椅子につかまりながらでもかまいません。

椅子やテーブルを使った運動

片方の足をゆっくり真横に開き、ゆっくり閉じます。左右10回前後から始めましょう。

に2回、できれば3回行いましょう。筋力は人によって異なるため、自分に合った運動量、回数で行うことが大切です。一定以上の負荷が筋肉に加わらないと筋力増強効果は得られにくいので、「ちょっときつい」と感じる程度で行い、運動量を徐々に増やしていきましょう。痛みを感じたり、疲労が残ったりしたときは運動量を減らし、場合によっては医師や専門職に相談しましょう。

筋力づくりをサポートする食事でも忘れずに。特にタンパク質(アミノ酸)やビタミン群の摂取は大切です。「運動」と、美味しくバランスの良い「食事」で活動的な日々を送り、サルコペニアの「予防」に努めましょう。

外来のご案内 神経内科・内科・リハビリテーション科

受付時間 午前8時45分～11時30分 2016年6月より、土曜日が休診となりました。

※()の医師については、急患対応のみとなります。 ※都合により担当医が変更になることがありますので、詳細は受付までおたずねください。 ※なお、新患で受診ご希望の方はあらかじめ電話にてご予約をお願いいたします。受診時間などを相談させていただきます。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第1診療室	近藤 浩	横関 明男	青木 賢樹	近藤 浩	佐藤 達哉
第2診療室	(青木 賢樹)	佐藤 達哉	(近藤 浩)	(佐藤 達哉)	青木 賢樹
リハビリテーション外来					工藤 由理

介護老人保健施設 阿賀の庄20周年 あがの八雲苑10周年

今年の4月に阿賀の庄が開設20周年を迎え、あがの八雲苑が今年9月に開設10周年を迎えます。このような節目を無事に迎えることが出来たことを当院としても嬉しく思います。

今後も当院と両施設が連携を図り、地域の皆さまから、より信頼される施設づくりを推進していきたいと思っております。

入所に関するご相談は各施設の相談員が承っております。お気軽にお問い合わせ下さい。

医療法人潤生会 脳神経センター阿賀野病院 広報誌

うるおい

第5号
2017年7月

■発行日 2017年7月10日
■発行人 院長 近藤 浩 ■編集 広報誌事務局
〒959-2221 新潟県阿賀野市保田6317番地15
脳神経センター阿賀野病院
電話 0250-68-3500 FAX 0250-68-3690
URL <http://www.agano.or.jp> メール info@agano.or.jp

広報誌「うるおい」へのご意見・ご感想は
広報誌事務局までお寄せください。

広報誌事務局

早いもので今年も半分が終わり、下半期に突入です。毎年この時期は熱中症で体調を崩される方が多いので、こまめな水分補給を忘れずに、暑い夏を元気に乗り切ってください。日焼けにも要注意です！
さて、表紙の写真ですが、当院が所在する旧安田町のシンボル「牛のオブジェ」です。本物の牛に見えませんか？とってもリアルに造られているんですよ！国道49号線沿いにありますので、阿賀野市にいられた際には、ぜひ探してみてください。
今後も阿賀野市の魅力を紹介できるような写真を掲載していきたいと考えていますので、お楽しみに♪

編集後記