

かけはし

高齢者に多い病気にご用心
特集 FEATURE せき・たん・発熱 — 肺炎 —



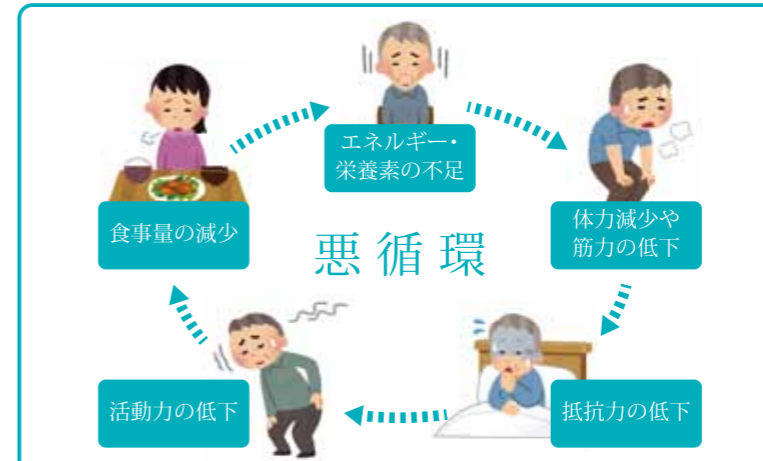
医療を支えるスタッフ
— 放射線技術部

地域連携医療の絆
インフォメーション
自宅でカンタン 介護予防
— ちょっとした工夫で元気アップ！— 食べるって大切！—

vol.84

● 栄養不足状態って？

「食欲がない…」 「1日2食ですませる」など食事量が減るにつれ、エネルギーやたんぱく質など体を維持する栄養素が不足してきます。その結果、体重が減り、筋力や体力も低下し、身体の抵抗力や回復力も低下するなど、悪循環に陥ります。



こんな症状はありませんか？

〈栄養不足に早く気づくために〉

- ◆ 食欲が低下し、食事量が減った
- ◆ ごはんやおかず(肉や魚など)を食べる量が減った
- ◆ 体重が減ってきた
- ◆ 風邪をひきやすく、傷が治りにくい
- ◆ 疲れやすい
- ◆ 足がむくみやすい

● 食事にちょっとした工夫

▼ 食事の品数が少ない時は…

ご飯や麺類に具材をトッピングしてみましょう。



三色丼

麺類

▼ 食欲がない時は…

生姜・葱など香味野菜で口当たりをさっぱりさせたり、温かいものや冷たいものをおりまぜるのも効果的です。



▼ 食事量が減った時は…

おにぎりや寿司など手で少しつまめる程度のもを、少量ずつ時間をおいて補給しましょう。



▼ 食べる雰囲気を楽しく！

外出などいつもと違う場所で友人や家族と会話を楽しみながら食事をしてみましょう。



自宅でカンタン 介護予防

program
09

ちょっとした工夫で
元気アップ！
— 食べるって大切！ —

年齢が進むにつれ、「食べる量が減った」「あっさりしたものを好む」「体重が減った」など、身体に変化が起き、知らないうちに栄養の不足状態が忍び寄ってきます。そこで、介護を必要としない身体を作るために、早い時期からこれらの状態を認識し、日頃の食生活でちょっとした工夫をしていきましょう。



（今回の先生）
管理栄養士
北野 殊代

理念

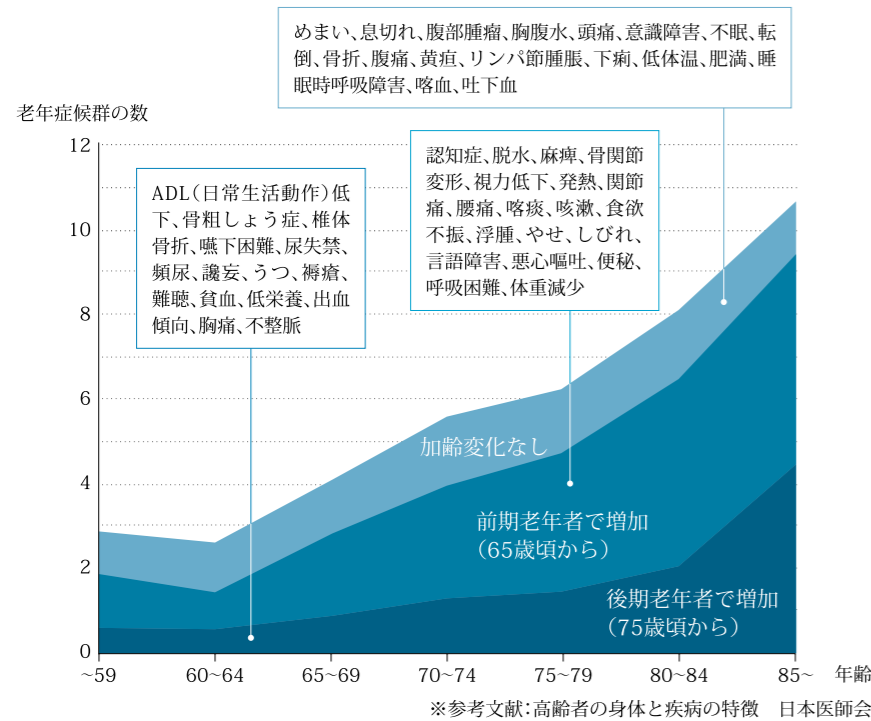
患者さんの立場で考える

行動指針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します
私たちは、信頼される医療を提供します
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくります

かけはし vol.84 2016年8月
[発行] 福井県済生会病院
〒918-8503 福井市和田中町舟橋7番地1
TEL: 0776(23)1111 (代)
[責任者] 笠原善郎 [編集] 経営企画室

3つの老年症候群



症状別でチェック
高齢者に
多い病気に
ご用心

こんな症状、 ありませんか？

身体の声聞くことが
健康への第一歩です

今、日本は明らかに長寿社会になりました。このかけはしを手に取られているみなさんの中には、少なからず病気があったり、病気が心配で病院にかかれたりしている方もいらっしゃるかと思います。気になるちょっとした身体の特徴が増えてくるのが高齢者の特徴といえます。

年齢を重ねることは、身体いろいろな不調を伴います。たとえば、高齢の方が「足腰が痛い」という話をよく聞かれます。これは、関節や筋肉が弱っていることから生じる症状ですね。それから、「咳が止まらない」だったり、「ものが飲み込みづらい」という症状はなんらかの呼吸器の病気が伴っていることが考えられます。そういった、身体からの声に耳



院長
登谷大修

高齢者の疾患の特徴

1. 一人で多くの疾患を持っている
2. 個人差が大きい
3. 症状が一定の決まったものではない
4. 水・電解質の代謝異常を起こしやすい
5. 慢性の疾患が多い
6. 薬剤に対する反応が成人と異なる
7. 生体防御力が低下しており、疾患が治りにくい
8. 社会的要因や環境の変化で病状が変動する。

高齢になると、病気にかかりやすくなり、環境の変化への適応力も低下します。それだけに、普段からの健康な状態の維持への取り組みが大きく影響してきます。

ご高齢になると、身体機能の衰えなどが原因となり、さまざまな病気や障害のリスクが高まります。そこで、今号からの特集では、患者さんの「気になる症状」から、高齢者の方に多い病気やその予防法、治療について、当院の医師が解説をしていきます。

「年寄り病」と簡単に片付けしないでください

を傾け、その症状からどのようなことが読み取れるのかを、この特集では説明させていただきます。不調の原因の可能性を知っていただくことで、少しでも予防や治療のお役にたてればと考えています。

身体状況を、自分自身でも興味を持って見つめていただくことで、これまでただの老化現象、いわゆる「年寄り病」と思われていた症状が、本当は治療可能な病気だったと判明する

かもしれません。

例えば、「腰が痛む」という高齢者の中には、実際に骨折されていることに気づいていないだけで、治療すれば痛みは改善する方がいらっしゃるかもしれません。つまり、「もう歳だから」とあきらめていた生活を、再び取り戻せる可能性が生まれるということです。

医療の在り方は変わってもいつまでも元気に過ごすために

高齢になると、治りにくい。だから、予防が大切です。病気を治すという意味では、高齢の方が若い人よりも分が悪いのには確かですね。例えば、一度筋肉が落ちると、戻るのに若い人よりも何倍も時間がかかります。だからこそ、日ごろから絶えず「身体を動かす」ことを心がけているだけでもずいぶん違うのです。筋肉が落ちていく状態は、身体にとっては絶対的に不利です。筋力の維持は、一見、病気とは関係ないことのように思えるかもしれませんが、これからは生きていかれる高齢者の方には「予防」という意味からも、ぜひ、このことを念頭においていただきたいですね。

これからどんどん進んでいく少子高齢化社会の中で、医療の現場や在り方が「医療機関での治療」から自宅や施設での「在宅医療」に移っていきます。すべての病気を病院で治療するわけではなく、難しい時代になっていきます。当院では、入院から在宅へスムーズにつなぐことができるようさまざまな支援をしています。お一人お一人が病気や障害から自分の身体を守るという意識を持っていただくこともまた、より大事になるのです。

医療は進歩し続けますが、老化を止めることはできません。高齢化は、皆さんに平等におとずれます。いかに普段の生活のなかで身体の状態を正確に把握し、対処できるか。そういう総合的な対応力が求められています。「年寄りだから仕方ない」とあきらめずに、いつまでも「元気な高齢者」として過ごしていただきたいと思えます。

症状別でチェック
高齢者に
多い病気に
ご用心

せき、たん、発熱：それって、
もしかすると肺炎かも？

こんな症状、ありませんか？

「せき」「たん」「発熱」で
高齢者がかかる可能性のある病気

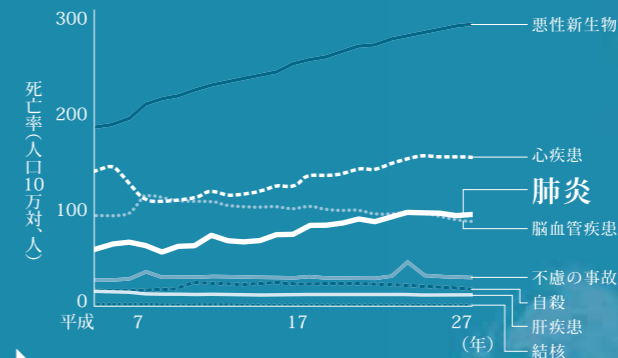
- 風邪
- 急性気管支炎
- 結核
- COPD(肺気腫)
- 肺がん(稀に)

白崎先生の
ここが
ポイント!

せきやたん、発熱という、まず疑われるのは風邪や気管支炎です。しかし、症状だけでは、風邪か肺炎かの見分けはつきません。しかも、高齢者の場合、肺炎であっても症状が乏しいことがありますから、なおのこと要注意です。

ずっと高い死亡原因で
あり続ける肺炎

主な死因別にみた死亡率の推移

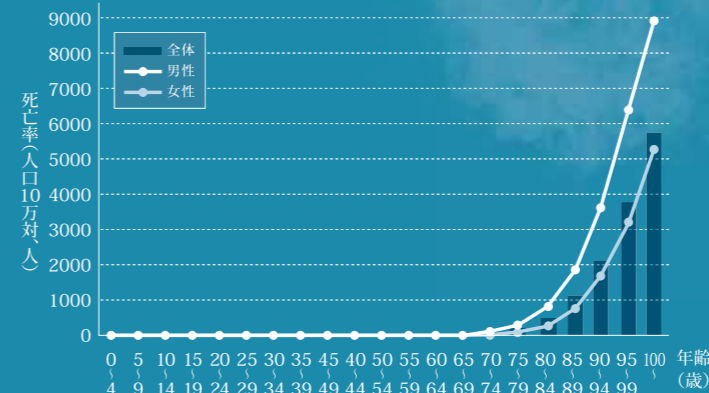


白崎先生の
ここが
ポイント!

平成以降だけを見ても、がん、心疾患、肺炎、脳血管疾患が上位4位を占め続けています。肺炎の死亡率は年々上がり続け、近年では、脳血管疾患を上回っています。

年齢と比例して高くなる死亡率

年齢階層別の肺炎死亡率



※参考文献:「平成27年人口動態統計月報年計(概数)の概況」厚生労働省

日本呼吸器学会認定
呼吸器専門医・指導医
内科部長
白崎浩樹医師



おおむね70歳代までは緩やかな上昇のカーブを見せていますが、80歳代になると急激な増加に転じているのがわかります。医療の進歩によって、肺炎死亡率は改善されてきたといわれる一方で、高齢者にとっての肺炎の死亡リスクは依然として高いことを示しています。

白崎先生の
ここが
ポイント!

風邪とまぎらわしい肺炎も、
しっかりと予防して健康な毎日を。

長年、日本人の死亡原因の上位を占める肺炎。病名こそ広く知られる一方で、意外に原因や症状については知られていない病気です。

肺炎とは？

①症状
全体的に風邪に似た症状を伴うことが多く、判別は困難です。ただし、風邪の症状のピークが3〜5日であることが多いことから、それ以上に長く症状が続く場合は肺炎の疑いもあります。

主な症状	
○せき	など
○たん	
○38.5℃以上の発熱	
○胸の痛み	
○食欲不振	

②原因

加齢や病後などで身体の抵抗力が弱まったところに、なんらかの原因で原因菌が肺に入り、炎症を起こすことが肺炎の発症のしくみです。

③原因菌

肺炎を引き起こす原因菌の数は多岐に渡りますが、全体の約25%を占めるのが「肺炎球菌」です。

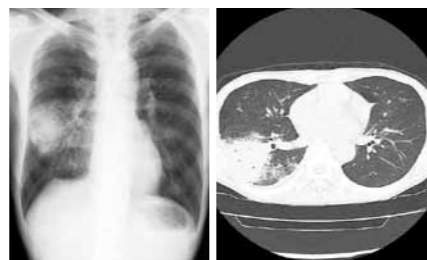
④原因菌の感染ルート

あまり知られていませんが、原因菌は呼吸時にのみ侵入して行くわけではありません。誤嚥性肺炎という病気をご存知の方も多いと思いますが、口の中にすでにいる原因菌が、誤嚥のタイミングで肺に入ることで引き起こされます。口腔内を清潔に保つことは、肺炎予防においても効果的なのです。

診断と治療

肺炎の診断においては、レントゲンやCTなどの画像検査や血液検査による診断を行い、肺炎と確認できたあとは、原因菌の特定へと進みます。ただし、原因菌の特定には時間がかかることから、原

因になりそうな菌を想定し、抗生物質を処方します。



(右)肺炎のCT画像
(左)肺炎の胸部レントゲンの画像
右の肺(画像左側)に炎症が見られる

肺炎はワクチンで予防を

高齢化が進むほど、肺炎は患者さんに深刻なダメージを及ぼしてしまいます。それだけに、先ほども紹介した誤嚥性肺炎を防ぐために、口の中を清潔に保つことが誰にでもできる予防法になります。

また、65歳以上の方は、肺炎球菌ワクチンの定期接種制度がありますので、5年ごとの接種を続けることで肺炎のリスクをかなり減らすことができます。

効果的な治療法もありますが、大切なのは、何よりも肺炎にならないことです。日々の予防で健康な身体を維持していただきたいと思えます。

誤嚥性肺炎の防止に
多職種チームが活動しています

誤嚥性肺炎を防ぐには、口腔内のケアが大変重要です。当院の耳鼻科医師や摂食・嚥下障害看護認定看護師、歯科衛生士、言語聴覚士、管理栄養士の多職種で構成する嚥下チームでは、入院患者さんの口腔環境や摂食状況の観察、指導を行う中で、誤嚥や窒息、肺炎のリスクについても確認しています。また、院外にも活動の場を広げ、介護施設等にも出向いています。



[診療放射線技師]
の主な仕事



[乳がん検査のマンモグラフィ]
乳腺疾患の有無や大きさなどを調べるマンモグラフィ検査では、安心して検査していただくため、丁寧な対応や検査室にオルゴールの音楽を流すなどの工夫を心がけています。



[高精度放射線治療のためのトモセラピー]
がんの放射線治療装置「トモセラピー」による治療では、位置照合用CT画像を利用して正確に位置合わせをし、精度の高い照射を行います。また、患者さんの不安と負担の軽減を常に心がけ、安心して治療を受けていただけるよう努めています。



[磁気を使い体内を画像化するMRI検査]
放射線ではなく、強い磁場と電磁波を使って検査を行うMRI。撮像条件を変化させることで、体内の情報を様々なコントラストで画像化することができます。当院では、患者さんの緊急度必要度に応じて24時間体制で運用しています。



医療を支える
スタッフ

Radiation Technology Department

放射線技術部

安全はもちろん、患者さんに寄り添う姿勢で
放射線を検査や治療に活用しています。

CT検査で得られた数百枚の画像データから作成した3次元画像。作成時間は容易なもので5分、複雑な血管などは30分以上かかります。

高精度な検査と治療心の通った対応に努めています。

放射線技術部は、主に放射線機器を使用して画像診断や治療を行う部署です。近年では、放射線以外（磁気、超音波など）を使う新しい機器も積極的に取り入れています。

昭和52年に当時の診断革命ともいわれた全身用CT装置を日本で2番目、北陸で最初に設置するなど、放射線画像診断を医療に活かして半世紀が過ぎようとしています。この間CTからMRI、トモセラピーなどコンピュータ技術の向上に裏付けされた高度な機器を導入してきました。

それに伴い、放射線技師の担当する業務も確実に進化を続けています。例えば、0.5mm間隔のCTの2次元データをコンピュータ上で3次元データに変換して観察しやすいように加工したり、静脈や

動脈、患部に彩色したりしています。立体的に視ることや、色をつけて分かりやすくすることで、より精度の高い手術前シミュレーションを可能にしているのです。

また、安全で高度な技術を提供するのは当然のことですが、人間味のあるお声かけや患者さんの不安に寄り添う対応がとても大切です。病院の各部門やスタッフと連携してチーム医療の一翼を担いながら、患者さんに寄り添った診療に取り組んでいます。

敦賀市 診断から治療まで完結型を目指す

たけの子歯科

[一般歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科]

院長 高橋 淳

学会専門医と認定スタッフ、最新設備でスーパースマイルに！

35年前、開院以来、地域の皆様にご愛顧いただき、今では『家族皆のかかりつけ医』として親しまれております。当院では最終的な咬み合わせを重要視し、予防・治療から正しい成長発育をうながす咬合誘導、矯正、審美歯科、口腔が体全体に及ぼす影響を考慮した総合的な咬合・治療まで診療を行っています。そのため医師やスタッフの他に歯科技工士も常駐し、スムーズな連携で多様なニーズにきめ細かく対応。さらに、求められた以上のプロフェッショナルケアを提供すべく、日々知識と技術の向上に努めています。全身の管理が必要な場合には、基幹病院と連携して対応しておりますので、安心して御来院ください。

敦賀市木崎20-15-1 TEL.0770-24-0418

[診療時間]

平日・土曜 9:00~12:30 / 14:00~18:30

[休診日]

水曜、日曜・祝日

※祝祭日のある週は、水曜も診療

※診療がある場合の水曜も上記時間に準ずる

[敦賀市コミュニティバス]

北木崎バス停下車 徒歩約1分



福井市 清潔な口腔環境で健康維持

青木歯科医院

[一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科]

院長 青木 聡

予防を意識した診療とストレスの少ない治療

先々代より続く当院は昨年4月にリニューアルオープン。駐車場も完備し、お車でも公共交通でもお気軽にご来院いただけるようになりました。院内は隅々まで除菌・脱臭を実施しており、お口に入る器具類は滅菌システムで個別に完全滅菌したものを使用。常に衛生的な環境で治療を行っています。口腔内を清潔に保つことは単に歯周病やむし歯の予防だけでなく、誤嚥性肺炎のリスク低下やがん患者さんの健康維持に繋がるなど、非常に重要な役割を担っています。予防の段階から治療、治療後のケアまでサポートいたします。専属の歯科技工士もおりますので、お一人おひとりに最適な腔内環境を実現しましょう。

福井市中央1-10-8 TEL.0776-23-1022

http://aoki-dent.net

[診療時間]

平日 9:00~13:00 / 14:30~18:30

水・土曜 9:00~13:00

[休診日]

水曜午後、土曜午後、日曜・祝日

[JR北陸本線]

福井駅下車 徒歩約3分



福井市 地域に寄り添う、かかりつけ医

大滝クリニック

[外科・内科・胃腸科・循環器内科・腎臓内科・リハビリテーション科・糖尿病内科・肛門科]

院長 大瀧 達郎

外来から検査、リハビリまで松本地区の健康を後押し

昭和53年の開院以来、「患者さまに寄り添った医療」をモットーに地域の皆さまに医療を提供して参りました。外科・胃腸科を専門とする院長と、腎臓内科をはじめ内科を専門とする副院長の医師2人体制で診察をしております。専門的な治療が必要な方には、速やかにご紹介できる体制を整えております。また理学・作業療法士も常駐し、リハビリテーションまでサポート。介護サービスが必要な場合には、専門知識を持つケアマネージャーや当院併設の介護サービスへの紹介も行い、今ある能力を最大限に引き出すお手伝いをいたします。各種健康診断につきましては、各々に合わせたご提案をいたしますので、お気軽にご相談ください。

福井市大願寺3-9-3 TEL.0776-27-0021

[診療時間]

月曜~土曜 8:30~12:30

14:00~18:00

[休診日]

日曜・祝日

[京福バス]

幾久バス停下車 徒歩約3分



鯖江市 内科系の有床診療所

品川クリニック

[内科・消化器内科・胃腸内科・内視鏡内科]

副院長 品川 秋秀

超音波と内視鏡の専門医が通院・入院・往診まで幅広く対応

有床診療所である当院では通院・入院はもちろん、患者さんの状態に合わせて往診や訪問診療まで対応しております。超音波では肝・胆・膵・腎・泌尿器など幅広い検査を実施し、内視鏡ではご希望により鎮静剤を使用、出来る限り苦痛を軽減して胃カメラ・大腸カメラでの診断・治療を行っております。大腸ポリープ切除に際しては、大きさによって日帰りまたは入院で対応しています。一般健診やがん検診、人間ドック、禁煙外来や睡眠時無呼吸外来なども行っておりますので、日常生活を送るうえで気になる症状がございましたら、ぜひ一度ご相談ください。

鯖江市中野町56-1-1 TEL.0778-51-0011

[診療時間]

平日 9:00~12:30 / 15:00~18:00

土曜 9:00~12:30

[休診日]

土曜午後・日曜・祝日

[鯖江市コミュニティバス]

曲木バス停下車 徒歩約2分





Announce

「済生会フェア」 今年も実施します

昨年たくさんの方の地域の皆様にご来場いただいた「済生会フェア」を、今年も9月25日(日)に開催します。無料健診や病院のお仕事体験、

ステージイベントなど、楽しく医療に触れていただく企画をご用意しております。ぜひ、ご家族やご友人とお越しください。



昨年開催の様子

開催日 9月25日(日) 10:00~16:00
 会場 福井県済生会病院



Announce

「乳房形成外来」を 開設しました

当院では7月より、乳房再建術についての相談をお受けする「乳房形成外来」を新設しました。乳房再建術とは、乳がんの治療によって失われた乳房を新しく作り直す手術のことです。乳房形成外来では、お一人お一人に適した方法や手術に

ついて具体的な説明を行っていきます。これに伴い、来年1月からは、当院でも乳がん摘出と同時に乳房を再建する「一次再建」も行う予定です。乳房再建に関するお話だけでもお受けしますので、ぜひ一度ご相談ください。

【乳房形成外来について】

外来日
 毎月第4水曜日 午後(予約制)
 詳しくは主治医にご相談ください

担当医
 神野千鶴 非常勤医師
 (神野美容形成外科クリニック院長)

【お問い合わせ】
 女性診療センター
 電話番号/0776-23-1111(代)
 電話受付時間/8:30~17:00(月~金)



Opinion Box

「傘・杖をかける場所」 についてのご意見

いただいたご意見

・雨の日に受診しましたが、傘をかけられるようなものがなく不便でした。
 ・私は杖歩行をしています。受付や支払いの時には杖を壁に立てかけます。しかしすべって落ちてしまうことがしばしば。腰をかがめて拾うのはやはり大変ですので、何か対策をしていただけると嬉しいですね。(外来患者さんより)

この度は貴重なご意見ありがとうございます。また、配慮が行き届かずご不便をおかけしましたことお詫び申し上げます。今回のご意見をふまえ、以下の場所に傘・杖かけを設置いたしました。ご利用ください。



設置場所

本館1階総合サービスカウンター／総合受付／予約のある方とない方の受付機／支払窓口／正面玄関横トイレ／1階採血室横トイレ／2階採血室横トイレ(いずれも身障者・女子トイレ内)／南館1階入院センター受付



Column

済生会の ちよっといい話



院長 登谷 大修

これまでは私たちの理念「患者さんの立場で考える」に沿った医療の実践や職員の行動をお話ししました。これからは、「地域医療への貢献」についてご紹介します。

「少子高齢化」、最近はいよっちゅうお目にかかる言葉ですね。若者は減る一方、高齢者は増える。結果として総生産は下がるのに医療・介護費用は増加していきます。これに対する国の対策は「地域包括ケアシステム」です。要介護状態となっても、住みなれた地域や自宅で生活を続けていけるよう、医療・介護を地域ごとに再編成して在宅を中心とするシステム

次回からはこれに対する「患者さんの立場で考えた済生会病院の支援」をご説明します。

をつくり、「在宅中心時々入院」の医療に変える考えです。これに伴い、中核病院には「在院日数を減らして、早期に退院させる様」への指導があります。しかし、患者さんの立場で考えるとどうでしょうか？今までは病気が充分完治してから自宅へ帰りましたが、これからは、ある程度良くなったら近くの病院に転院したり、在宅療養に変わる必要があり、いろいろな不安があると思います。