

かけはし

VOL.104

2020年 5月

ご自由にお持ちください

「めまい・難聴センター」
開設記念特集

特集『加齢性難聴』

耳が遠いと、 脳にも良くない。



朝
昼
夜

口呼吸を 鼻呼吸に改善！

まずは、朝の歯磨き後からはじめて、
1日3セットを毎日の習慣にしてみましょう。

あいうべ体操

- 1 「あー」と口を大きく開く
- 2 「いー」と口を大きく横に広げる
- 3 「うー」と口を強く前に突き出す
- 4 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

それぞれ1秒キープ

ポイント

「あー」「いー」「うー」「べー」とそれぞれ1秒ずつキープして行い、これを10回繰り返します。10回を1セットとし、1日に3セット行うと効果的です。

驚くべき4つの効果

- 1 口呼吸の予防・改善
- 2 脳の活性化
- 3 小顔効果 (顔のむくみ解消)
- 4 ほうれい線などのしわの解消



毎日の生活に
“ちょい足し”

「あいうべ体操」は舌力を鍛え口呼吸を鼻呼吸に改善する口の体操です。口呼吸の改善は様々な病気の原因治療に繋がります。その他にもいろんな効果があります。道具も不要でいつでも簡単にできますので子供さんからお年寄りまで、ご家族で取り入れてみてください。



歯科衛生士
かわばたとよみ
川端 登代美

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.104 2020年5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] 野ヶ俣和夫 [編集] 経営企画室

テレビの音がうるさいと言われる

会話が噛み合わない

聞き直すことが多い

耳が遠い

「耳が遠い」は病気です

難聴にも種類がいくつかあります。その中でも、一般的に「耳が遠くなった」と言われるのは、加齢性難聴という疾患です。加齢性難聴は20代から徐々に進行し、50〜60代で自覚症状がでてきます。まずはその原因から正しく理解をしましょう。

聞こえる仕組み

音を聞いているのは耳ではなく脳

皆さんは、「鼓膜に伝わったものを「音」だと思っていませんか？正確には「鼓膜から入った音が電気信号に変換され、脳に伝わったもの」が「音」です。つまり、耳は音を伝える器官であって、実際に音を「聞いている」のは脳なのです。

加齢性難聴

耳の中の細胞は消耗する

有毛細胞は生まれた時の数が最大で、加齢と共に減少するため、年を取って耳が遠くなるのは仕方のないことです。特に高音に消耗しやすいため、一般的に高音域から聞こえが悪くなっています。

脳への影響

聞こえが悪いと脳にも影響が！

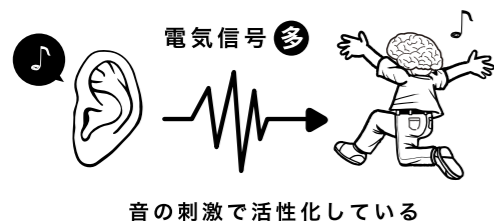
「音を聞く」ということは、「脳に電気信号が伝わる」こと。加齢性難聴は徐々に進行するので、脳に伝わる電気信号も徐々に少なくなります。同様に脳への刺激も少なくなり、その状態に脳が慣れてしまいます。実はこの状態が脳に悪影響を与えてしまいます。

耳が遠いと、脳にも良くない。

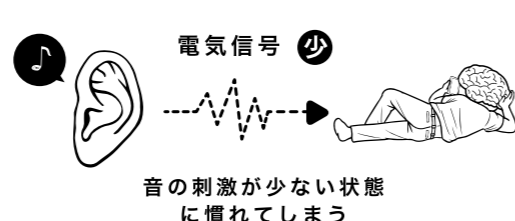
難聴は認知症リスクのひとつ

脳は、電気信号の刺激により活発に働くことで認知機能を維持しています。「難聴の脳」は電気信号の刺激が少ないため、認知機能の低下にもつながることが報告されています。

正常な聴こえの脳

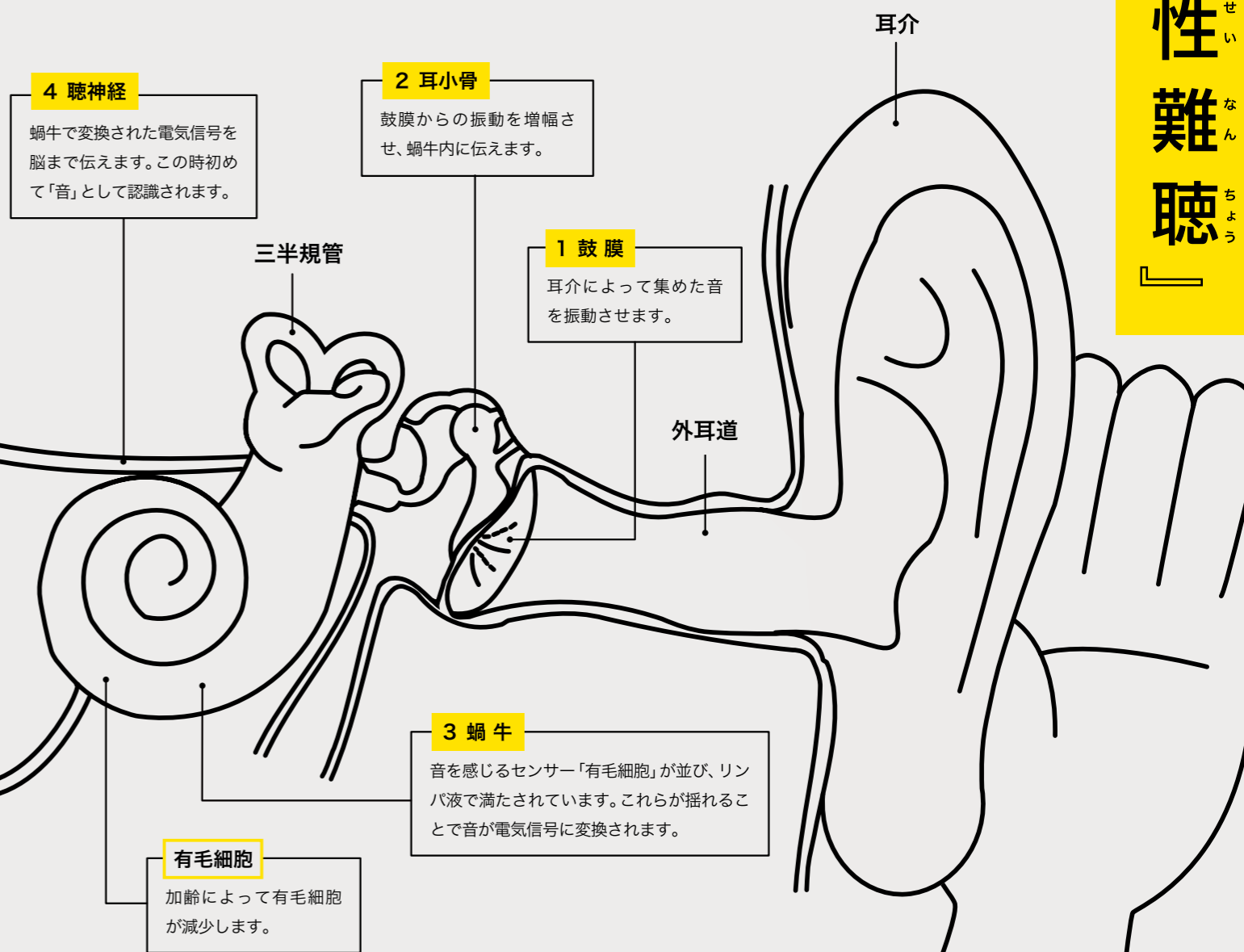


難聴の脳



難聴をほっておくと認知症が進行することも

「どうせ聞こえないから」と会話が億劫になり、社会との関わりが希薄になったり、家族との会話ですら少なくなる方も。そんな「社会的な孤立」は認知症を進行させるリスクのひとつです。



めまい・難聴センターが開設しました

“聞こえ”は、五感の中でも重要な役割を果たしています。その機能が低下してしまうことは、ご本人はもちろん周囲の方にとっても大きなストレスです。当センターは、そんな悩み・苦しみを抱える方々の助けとなり、健やかな毎日を取り戻すお手伝いを目指します。既に補聴器を購入されている方の受け入れも行いますので、“聞こえ”に不安のある方はお気軽にご来院ください。

外来の流れ

難聴外来

まずは難聴の種類を特定します。補聴器外来をご希望の方も、まずはカウンセリングを行いますので、難聴外来にご予約ください。

診療日 水・木曜日 午前

補聴器外来

難聴外来でのカウンセリングでご理解をいただいた後にご予約ください。

診療日 水・木曜日 午後

問合せ先

場所 本館2階 Eブロック

電話番号 0776-23-1111 (代)

もっと詳しく知りたい方はホームページへ

福井県済生会病院 難聴 検索



補聴器療法

脳を変化させる補聴器療法

静かなことに慣れた「難聴の脳」に対し、適切な調整を行った補聴器でトレーニングを行い、「聞き取りに十分な音量を不快なく聞き続けられる脳」に変化をさせます。

1 きちんと調整した補聴器をお貸出し

※すでに補聴器をお持ちの方はご相談下さい。

2 補聴器の音に慣れましょう

調整された補聴器を1日中つけることで、脳のリハビリトレーニングとなり、脳が補聴器の音に慣れて変わっていきます。

3 言葉を聞きとる練習をしましょう

家だけでなく喫茶店や公園など色々な場所で言葉を聞きとれば、聞きとるパワーがアップします。

4 聞こえることで生活が豊かに

大事なことは正しく調整された補聴器でトレーニングを続けること。最初の1～2週間は補聴器の音に慣れず大変ですが、真面目にトレーニングする人ほど成果がでます。

トレーニングの後は

生活の中でやりたいことをしてみよう

トレーニング後に聞こえが改善したら、今度はあなたの生活の中で、今まで諦めていた色々なやりたいこと目指していきましょう。また3～6カ月に1度の定期検査で“聞こえ”のチェックをしましょう。

3ヵ月後の「聞こえ」のために私たちチームでサポートします!

補聴器適合判定医と言語聴覚士が補聴器の聞き取り具合を確かめながら定期的にサポートします。

- 耳鼻咽喉科 主任部長代行・副部長
清水 良憲 医師
- 耳鼻咽喉科医長
長谷川 博紀 医師
- 言語聴覚士
西本 昌晃



加齢性難聴の治療方法

めまい・難聴センター

『加齢のせい』とあきらめないで

「からだ」を動かしていますか？

- 疲れやすい
- もの覚えが悪くなってきた
- おうちで簡単に気分転換したい

からだを動かす・運動することがよいことはなんとなくわかっていると思いますが、その効果について改めて話したいと思います。

運動には、有酸素運動や筋力トレーニングなどがあります。有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳などは肥満や生活習慣病の予防改善といった効果があります。さらに心肺機能を高めて、疲れにくいからだを作ることができます。



筋力トレーニングは、筋肉量が増し基礎代謝量が増加し、高齢者の転倒や骨折、寝たきりになるリスクを低減させます。さらに、運動すると爽快感や達成感を感じるなどの心理面にもよい影響を及ぼします。でも、いきなり運動はちょっとという方は、「デュアルタスク」と呼ばれる頭を使ったゲーム感覚で楽しめる運動から始めてみてはどうですか？ 複数の人たちと楽しく行くと、感情に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できます。おうちで簡単に楽しくできますので、ご家族と一緒にやってみてください。

デュアルタスク

「左右で違う動きをする」「1度に2つ以上のことを同時に行う」といった動作のことで、普段慣れない動きで刺激を与え、脳の様々な部分の活性化を図ります。“コグニサイズ”や“シナプソロジー”と呼ばれるものもあり、施設やスポーツジム、介護予防など幅広い分野で用いられています。

ゲーム感覚で、楽しく簡単な運動をしてみましょう！

体と頭を一緒に動かすゲームのような運動をご紹介します。上手いっても失敗しても笑顔になる運動ですので、ご家族やお友達と一緒に行動と、リラックス効果も期待できます。

基本運動

背もたれがある椅子に軽く腰かけてください



リハビリテーション部
たけはら やすひろ
竹原 康浩

- 1 右足のつま先を上げる、左足のかかとを上げます
 - 2 1.の動きを左右反対に行います。
- 繰り返す
- アップ ↓ ↓ ↓

基本運動ができれば、次の動作にチャレンジ

手拍子運動

基本運動をしながら 次の動作を行います



- 1 手を開いて
 - 2 手をたたきましょう
 - 3 手を開いて
 - 4 両手をふととも
- 1~4を繰り返す



- 1 手を開いて
- 2 手をたたきましょう
- 3 手を開いて
- 4 両手をふととも

グー・パー運動



- 1 右手をグーで胸に、左手はパーで前に突き出しましょう
- 2 左手をグーで胸に、右手はパーで前に突き出しましょう

慣れてきたらチャレンジしてみましょう

- 3 1. 2.の動きを2回繰り返します
 - 4 右手をパーで胸に、左手はグーで前に突き出しましょう
 - 5 左手をパーで胸に、右手はグーで前に突き出しましょう
 - 6 4. 5.の動きを2回繰り返します
 - 7 3に戻って繰り返す
- 声を出して行くと、さらに脳が活性化

できなくても大丈夫、できないことを楽しむとより効果アップ

福井市 人を救うための医療を

育ちのクリニック津田

[小児科、アレルギー科]

院長 津田 英夫

障害のある子もない子も健やかに！
目の前にいる子に誠実な診療を

昨年5月に小児科として開院しました。私は福井に来て26年ですが、その間、障害の有無を問わず子供達の診療を行ってきました。開院後、在宅医療を必要とする小児達のケアも引き続き行い、今秋には訪問診療も開始予定です。また当院の2つある入口の1つはバリアフリーに対応していて車いすやストレッチャーのまま入れますので、付添いの方の肉体的負担・ストレスを軽減できます。私はこれまで医療・教育・福祉の間を繋ぐ役割を担い、多くの発達障害の相談にも乗ってきました。福井は数が少ないからと言って、このシステムがなくてもよい訳ではありません。今後この基盤を更に固め、多くの子供達が一層過ごしやすい環境作りを目指します。

福井市江端町6-48
TEL.0776-97-6119
[診療時間]
平日 9:00～13:00 / 14:00～18:00
土曜 9:00～13:00
[休診日]
木曜、土曜午後、日・祝日



[福井鉄道福武線]
江端駅下車 徒歩約4分



敦賀市 患者さんの立場に立った診療を

くまがい内科クリニック

[内科、消化器内科、人間ドック]

院長 熊谷 幹男 副院長 熊谷 将史

笑顔と丁寧な説明でしっかり疑問に答えて
信頼関係に基づく安心感を

2018年4月より院長と副院長の2診体制で診療を行っております。2人とも消化器内科を専門としながら、広く一般内科から生活習慣病、肝疾患まで対応。特に肝疾患においては、5名の看護師のうち3名が肝炎医療コーディネーターの資格を有していますので、診察から治療、指導まで安心してお任せいただけます。撲滅を目指してきたB型、C型ウイルス性肝炎も今や内服薬のみでコントロール、完治できる時代となりました。また、CTについては済生会病院との遠隔画像診断システムを利用し、超音波、大腸を含む消化管内視鏡といった検査にも対応、確実な診断と丁寧な説明を心がけています。検診、ドックにも力を入れていますので安心して受診して下さい。

敦賀市中央町1-17-24
TEL.0770-21-2501
[診療時間]
平日 8:30～12:00 / 14:30～17:30
火・土曜 8:30～12:00
[休診日]
日・祝日、年末年始



[福鉄バス]
市役所前バス停 徒歩約5分

福井市 ストレスの少ない治療

荻原歯科医院

[歯科、小児歯科]

院長 荻原 浩樹

最善の治療のご提案はもちろん
予防も含めたアフターケアまでフォロー

今年3月に大幅な改装を終え、リニューアルオープンいたしました。明るく清潔感があり、ホテルのような空間で寛ぎながらお待ちいただき、プライバシーを確保した半個室にて治療を行います。これまで通り、治療方針は医師主導ではなく患者さんとの対話の中で決め、処置に移ります。全身疾患との関係が高い歯周病では、殺菌効果のある次亜塩素水を併用した治療を行ったり、内科医や基幹病院と連携するなど、患者さんにとって最善策が提示できる体制を整えております。また、県内で数少ない日本歯科保存学会保存治療専門医として、できる限り抜歯をしない根管治療にも努めておりますので、ご不明な点等ございましたらお気軽にご相談ください。

福井市大手3-8-1
TEL.0776-26-3312
[診療時間]
平日 9:00～13:00 / 14:00～18:30
土曜 9:00～13:00 / 14:00～17:00
[休診日]
日・祝日



[JR北陸本線]
福井駅下車 徒歩約10分

[福井鉄道]
福井城址大名町駅下車 徒歩約1分



坂井市 医療から「終の棲家」まで

宮崎病院

[外科、内科、整形外科、脳神経外科、眼科、泌尿器科、放射線科、リハビリテーション科、在宅医療]

院長 藤井 俊哉

少子高齢化で高まるニーズに寄り添い、
笑顔こぼれる幸せな余生をお手伝い

三国地区の救急医療も担う当院では医療療養から介護療養まで広くカバーし、「介護難民を出さない」を目標に、地域に根差した医療と介護・福祉をご提供しています。特に介護・福祉においてはデイケア、認知症対応型通所介護、グループホームを併設しており、ご利用中の急変にも即座に対応。病院に併設された施設だからこそその安心感が好評を得ています。また、お子さんから重症患者さんまで、困っている方がいれば「いつでも」「誰でも」受け入れられるよう体制を整えるだけでなく、訪問での診療・看護・リハビリ・栄養指導などでも日常生活をサポート。患者さんが求める医療に近いものがお届けできるよう、今後も医療環境と時代のニーズを見極めていきます。

坂井市三国町北本町2-2-6
TEL.0776-82-1002
[診療時間]
平日 8:00～18:00
土曜 8:00～12:00
※救急は24時間対応
[休診日]
木曜・土曜午後、日・祝日



[えちぜん鉄道三国芦原線]
三国駅下車 徒歩約2分

福井県済生会病院は各地区の医療機関と連携し、地域連携医療を推進しています。各医療機関の取り組みや診療体制をシリーズで紹介していきます。



当院では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、患者さんならびにお付き添いの方なども含めたご来院の皆様全員に、正面入り口にて検温を実施させていただいております。またこれに伴い、正面玄関の開錠時間を変更いたしましたのでご留意ください。
 熱・咳などの症状がある方は、事前にスタッフまでお申し出ください。ご理解ご協力をお願いいたします。



**「ご来院者全員に検温実施」
 「正面玄関の開錠時間変更」
 について**

ご来院の皆様全員
検温実施中
 検温実施のため、原則、
正面玄関からお入りください。
 新型コロナウイルス感染症の拡大防止にご協力ください。

🔔 検温実施について

場 所 正面入り口
実施方法 非接触体式温計にて病院スタッフが検温いたします。

🔔 正面玄関の開錠時間

変更前 午前 6:00
変更後 午前 7:00
(緊急の場合は、時間外出入り口をご利用ください。)



**リニューアルした癒しの空間で
 特別なヒトトキを**
 当院本館1階に休憩コーナーがあるのをご存知ですか。中庭に面しており、自然光と緑があふれ、病院にいることを忘れてしまう、オアシスのような場所です。
 「家族や友人と食事をしたい」「一人でゆっくり過ごしたい」

「など様々なスタイルで過ごしていただけるよう、椅子やテーブルを配置。また多数コンセント電源を設置し仕事や勉強にもご利用いただけます。
 木のぬくもり漂う明るく開放的な空間で、是非特別なヒトトキをお過ごしください。



病院に在ること忘れ、リックスして過ごせる、そんな院内のほっとできるスポットをご紹介します。

対象者、窓口が変わりました!

変更前運用

対象者	がん患者 (原則当院通院、入院中の方)
相談窓口	集学的がん診療センター内 がん相談支援センター

新運用

対象者	がん患者、脳卒中患者、 肝疾患患者、指定難病患者、 慢性腎疾患患者(透析患者) (原則当院通院、入院中の方)
相談窓口	よろず相談外来



ハローワーク・産業保健総合支援センターによる出張相談 変更なし

ハローワーク福井就職支援 ナビゲーターによる相談会	毎月第1金曜日(祝日除く) 13:00~15:00 第3金曜日(祝日除く) 14:30~15:30
福井産業保健総合支援センター 両立支援促進員による相談会	毎月第2金曜日(祝日除く) 10:00~13:00

(※当面の間対面での出張相談は控えさせていただきます。詳細に関してはお問い合わせください。)

お問い合わせ よろず相談外来(南館1階)
 0776-23-1111(平日 8:30~17:00)



**治療と仕事の両立支援
 対象疾患が広がりました**

当院は2013年よりがん診療連携拠点病院の取り組みの一つとして、ハローワーク福井や福井産業保健総合支援センターと連携してがん患者さんの生きがいや生活の安定のため、就労継続、復職、再就職を支援してまいりました。
 この度、がん以外の長期療養者(脳卒中、肝疾患、指定難病や慢性腎疾患(透析患者))にも

対象者を拡充いたします。このように患者さんの多様な疾患に対応した就労支援は福井県内で初めての取り組みです。
 またそれに伴い2020年5月から窓口が変わりました。治療から復職後まで経過に応じて適切な支援ができるよう努めてまいります。支援をご希望される方は、ご相談ください。

