

# はばたき



KAHOKU CENTRAL  
HOSPITAL

2022.2

■ 理念：地域に密着した医療を提供し、安心して暮らせるまちづくりに貢献します。



## 公立河北中央病院 摂食嚥下チーム 活動中！

お口の体操「パ」「タ」「カ」「ラ」言えますか？ ～P4・P5をご覧ください～

### ■ 目次

- \* 院長のご挨拶 ・ 最新技術が集結した高精度な内視鏡検査システムを導入！ ほか(P2)
- \* TOPICS(P3)
- \* 公立河北中央病院 摂食嚥下チーム (P4・P5)
- \* 骨粗鬆症は女性に多い？(P6)
- \* 2022 リハビリテーション IN KAHOKU(P7)





## 院長のご挨拶

新型コロナウイルス「オミクロン株」による感染急拡大により、軽症例ばかりでなく中等症例も増加傾向にあります。また、感染者・濃厚接触者の増加により、社会生活の維持にも影響が出てきています。当院としても感染対策に最大限注力しつつ、常に最新の情報を共有して皆様の健康をお守りするため全力で取り組んでまいります。

なお、コロナ禍においても通常の診療体制を維持しておりますので、安心して受診してください。

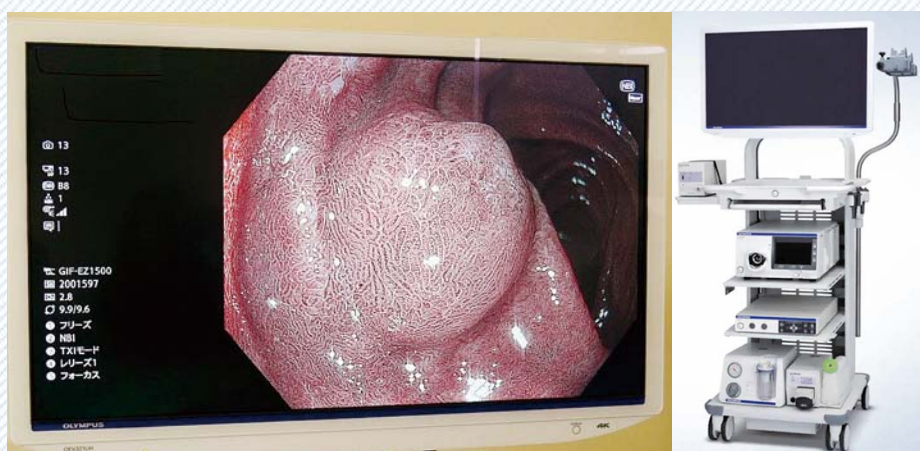
院長 瀧崎 宇一郎

## 最新技術が集結した高精度な内視鏡検査システムを導入！

当院の内視鏡室にオリンパス社製最上位機種の内視鏡システム「EVIS X1」を導入しました。

同時に4K高解像度内視鏡用モニター、上部消化管汎用ビデオスコープ「GIF-EZ1500」・「GIF-1200N」も採用し、さらに高精度な内視鏡検査・診断・治療が可能となりました。

石川県内の病院では初の導入となりました。



### 脳神経外科を新設

令和4年1月から「脳神経外科」を開設しました。金沢医科大学教授の林康彦医師が診療にあたり、金沢医科大学と連携して治療を行います。

#### 【診療日時】

第4月曜日の午後  
(診察14:00～)

#### 【担当医】

金沢医科大学教授  
林 康彦 先生

### ご寄贈ありがとう

- \* 津幡地区女性会様
- \* 津幡地区民生委員会様

皆様の温かいご支援に  
職員一同  
心より感謝申し上げます。



公式河北中央病院

## Facebook

始めました！



いいね！



# TOPICS

## 「Online Symposium in Kahoku」を開催

令和3年12月3日（金）、当院で「Online Symposium in Kahoku」をオンライン開催しました。

瀧崎院長が座長を務め、山崎外科胃腸科医院副院長の山崎圭介先生に「津幡町における地域医療の現状」を、続いて、国立国際医療研究センター消化器内科診療科長の秋山純一先生に「令和時代のGERD診療」についてご講演いただきました。



## 「第38回看護研究発表会」を開催



令和3年12月16日（木）、当院で「第38回看護研究発表会」を開催し、2題の研究テーマに取り組みました。

外来部門：「COVID-19 受け入れ基幹病院に勤務する看護師のストレスに関する検討」

病棟部門：「病棟看護師の認知症高齢者に対するケアの再考」

今年度も石川県立看護大学老年看護学准教授の中道淳子先生にご指導いただきました。



「新型コロナウイルス感染症の影響を受け、業務量が増大する状況にも立ち向かい、かつ健全な病院経営に参画すべく努力した一年です。このような激務の中でもお互いを支え合いながら看護の質の向上のために新たな取り組みができたことを頼もしく思っています。」（看護部長 千代）

## 「第20回河北中央医療連携の会」を開催

令和4年1月28日（金）、「第20回河北中央医療連携の会」を開催しました。瀧崎院長を座長に会場とオンラインのハイブリット方式で開催しました。当院からは原看護師が当院の地域連携の現状を、亀田看護師がCOVID-19の院内対応をお話しさせていただきました。

特別講演では、大阪大学医学部感染制御学教授の忽那賢志先生にご講演いただきました。忽那賢志先生には、「COVID-19 アップデート」というテーマで、第6波で爆発的な感染急拡大を見せるオミクロン株に関する最新の知見について非常に詳しく教えていただきました。



様々な疾患が原因で起こる摂食嚥下障害に対する評価や練習を行い、

「口から食べる」ことに対して専門的な視点で支援する多職種チームです。

## 病棟での取り組み

当院では、**摂食嚥下チーム**を中心に<sup>ごえんせい</sup>**誤嚥性肺炎**のリスクがある患者さんに対し、**摂食機能訓練**を行っています。

## 誤嚥性肺炎とは…

物を飲み込む働きを嚥下機能、口から食道へ入るべき物が気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。誤嚥性肺炎は、嚥下機能障害のため唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に細菌を気道に誤って吸引することにより発症します。

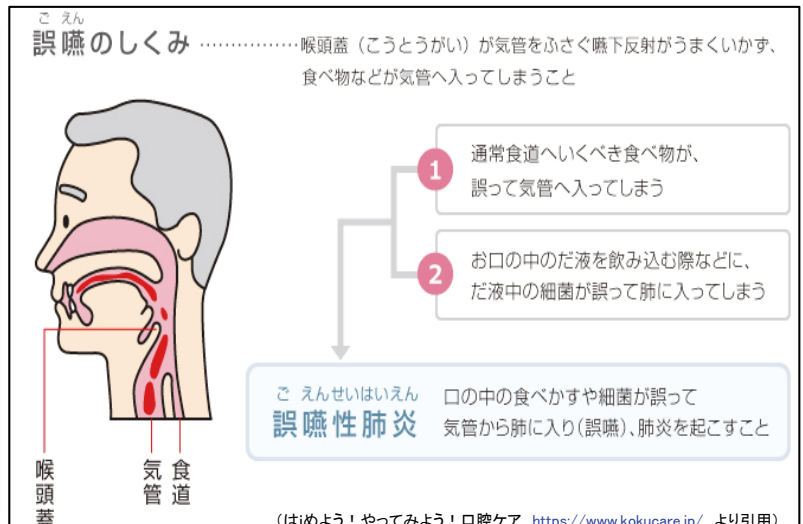
### 【症状】

肺炎の症状は、発熱、咳、膿のような痰が肺炎の典型的な症状です。しかし、誤嚥性肺炎は、これらの症状がなく、

- ・なんとなく元気がない
- ・食欲がない
- ・のどがゴロゴロとなる



などの非特異的な症状のみが見られることが多いのが誤嚥性肺炎の特徴です。



## 摂食機能訓練とは…

- ①食前・食後の口腔ケアを行い口腔内の清潔を保持します。
- ②食事姿勢や摂取状況など食事時の患者さんの状態を観察します。
- ③首や肩などの体操や口唇（くちびる）・舌の運動・発声練習などを行います。

また、『ミールラウンド』を2回/月開催し、チームメンバーが入院患者さんのベッドサイドに伺っています。患者さんの「口から食べること」に対する思いをお伺いし、患者さんに適した**食事の形態・介助方法・摂取カロリー**の検討を行っています。

退院後にも継続した食事を提供できるように、情報提供や口腔ケアの方法を退院先の施設やご家族へご提案をさせていただいています。ご自宅へ退院される方へは、ご家族の不安をお聞きすることや配食サービスの案内等をさせていただいています。







## 話す、聞く、食べる、のスペシャリスト

### 言語聴覚士 新田茜（リハビリテーション科）

言語聴覚士は、ことばや聞こえなどのコミュニケーション機能に問題がある方や、食べること・のみ込むことに問題がある方を支援するリハビリテーションの専門職です。

ことばがうまく出ない、発音が難しい、食べ物が飲み込みにくい・むせる等、気になる症状のある方はご相談ください。

医師・看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士などの医療専門職と連携し、支援いたします。

## やってみよう！ 嚥下体操

嚥下体操を続けていくことは、食べるための筋肉のトレーニングだけではなく、笑顔をつくることや、楽しくおしゃべりすることにもつながります。

#### ① 姿勢



リラックスして腰掛けの姿勢をとります。

#### ② 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

#### ③ 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

#### ④ 肩の体操

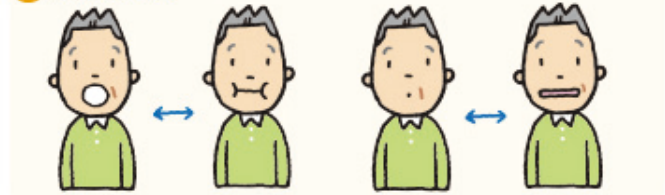


両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

#### ⑤ 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。

口をすぼめたり、横に引いたりする。

#### ⑥ 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

#### ⑦ 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

#### ⑧ 発音の練習



「パ・ピ・ブ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はつきり、くり返す。

#### ⑨ 咳ばらい



お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。





こつそしょうしょう

## 骨粗鬆症は女性に多い？

放射線室  
通信



### 骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約 1,280 万人の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。骨粗鬆症になっても骨折を伴わない限り、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。

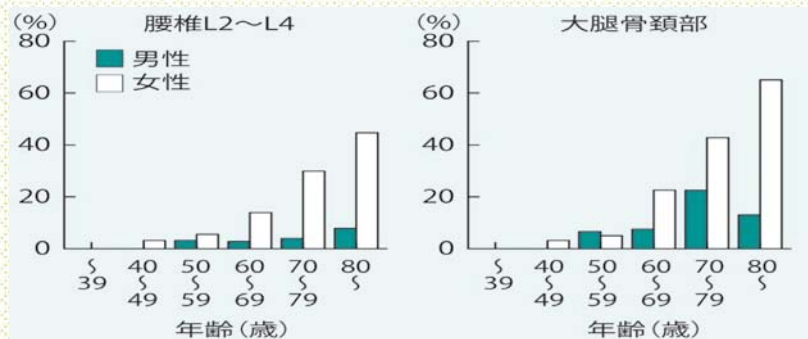
### 骨折しやすい部位は？

骨折が生じやすい部位は、背ぼね(脊椎の圧迫骨折)、手首の骨(橈骨遠位端骨折)、太ももの付け根の骨(大腿骨頸部骨折)などです。

### 骨粗しょう症になりやすい人は？

骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。また、①身長低下がある場合(25 歳時の身長より 4cm 以上)や、②喫煙や過度の飲酒、③大腿骨近位部骨折の家族歴がある場合(ご両親が今まで大腿骨近位部骨折をした)、④骨量減少をきたす病気(糖尿病・慢性腎臓病・関節リウマチ・ステロイド薬内服など)がある場合は、骨粗鬆症になるリスクがあがります。早い時期に正確な診断と適切な治療を受けることが大切です。

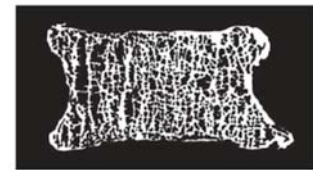
#### ■年齢による骨粗しょう症発生率



(2015 年 骨粗しょう症ガイドラインより引用)



しっかりした背骨



もろくなった背骨(骨粗鬆症)

(日本整形外科学会より引用)

### 骨粗しょう症かどうかを調べるには？

当院では、骨粗鬆症かどうかを調べる検査の一つとして、X 線骨密度測定装置(DXA)での骨密度検査を実施しております。

#### ■X 線骨密度測定装置(DXA)

### どんな検査ですか？

検査台に仰向けになり、腰椎(腰の背骨)と大腿骨を測定します。検査時間はおおよそ 10 分弱程で痛みはありません。一回の骨密度検査における被ばく量は、胸部レントゲン撮影の 1/5 程度の被ばく量なので、ほんのわずかといえます。検査したその日に結果が分かります。

骨粗鬆症かどうか心配な方は、一度骨密度検査を受けてみてはいかがでしょうか。





# 理学療法士 × 作業療法士 × 言語聴覚士 × リハビリ運動機器

## トorsoフレクション



腹筋を鍛えることができます。立ち上がる際には下肢の筋力だけでなく、お辞儀をするように体を前に倒す腹筋の働きが必要となります。腹筋を強くすることで立ち上がり動作が楽になります。また、体幹筋を強くすることで歩行が安定します。

## レッグプレス



ふとももや臀部の筋肉を鍛えることができます。膝を曲げ伸ばしし、脚全体を鍛えることで立ち上がりや歩く時のふらつきを予防できます。



リハビリ運動機器をご紹介します

## ローイング



肩周囲筋と背筋を鍛えることができます。これらの筋力を鍛えることで円背の予防や悪化防止が期待できます。

## 四頭筋・ハムストリングス運動器



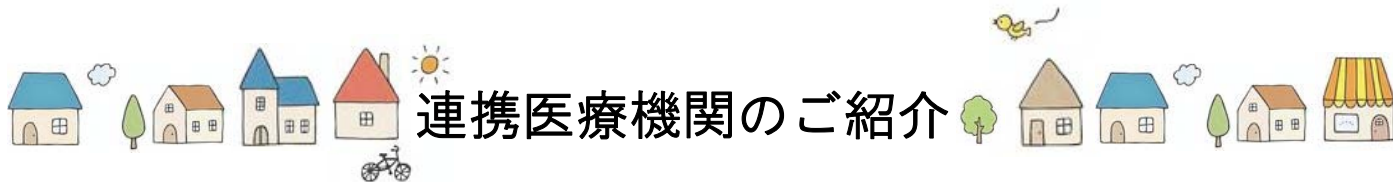
ふとももの前と後の筋肉を鍛えることができます。ふとももの筋肉は膝の安定性を高めてくれるため、鍛えることで変形性膝関節症などの膝痛を緩和することができます。

## ニューステップ



座った姿勢で手と足を交互に動かすことができます。膝への負担を減らしつつ、歩く筋肉すべてを強化することができる機器です。長時間全身の筋肉を動かすことができるので有酸素運動として持久力を向上できます。膝や腰が痛くて歩けない患者様もこの運動機器なら、痛みがなく運動をしていただけます。

当院のリハビリテーション室には様々な運動機器が導入されています。リハビリの目的や患者さんの状態に応じて必要な運動機器を選定し、負荷量を調整して使用しています。



## うえしま整形外科・婦人科

津幡町字清水ア 25 TEL076-289-2236

診療科: 整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科  
婦人科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	—
15:00~18:30	○	○	○	—	○	—	—

● <https://ueshima-seikei.com/>



昭和56年に「上島産婦人科医院」として開院し、その後「上島クリニック」を経て、令和3年5月に「うえしま整形外科・婦人科」として新しくスタートしました。大幅に改築し、1階ではMRIや骨密度測定器、超音波診断装置による精密検査も行いながら整形外科の診療を行っています。2階ではこれまで通り婦人科診療を行っています。2つの診療科が連携することで、地域の皆様にとって利便性が上がり、少しでもお役に立てれば幸いです。どうぞよろしくお願い致します。



## 久保医院



かほく市宇野気ヌ 183-1 TEL076-283-0017

診療科: 内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	—
15:00~18:00	○	○	—	○	○	—	—

父の後を継いで開業医となり22年になります。勤務医時代にはできるだけ幅広い疾患に対応できるように研鑽したつもりでしたが、まだまだ多くの事を患者さんに教えられています。また、自分の至らないところをカバーしてくれるスタッフにも恵まれ現在に至っています。河北中央病院は地域連携室の対応が良く検査や入院の手続きなど大変助かっています。コロナ禍前までは当院でも上部内視鏡検査を行っていましたが、内視鏡室は感染症患者の診察室としたため、内視鏡検査は近隣医療機関にお任せする状況となっています。コロナ患者が軽症化している事もあり、当院としてもコロナ診療に貢献できると考えますが、2類感染症という壁のため十分には行えません。政府には早く5類感染症相当に下げる決断をして頂きたいと思います。

