

# とうめい



## 孤高に輝く

わに塚一本桜、山梨県韮崎市神山

田園に囲まれた丘に一本咲いています。

フォトサークルA 青柳 良治

### ●目次

孤高に輝く	1P	特集 とうめい厚木クリニック	5P
医療記事「脳卒中について」	2P	とうめい厚木クリニックってどんなところ?	
ミャンマー健診クリニック開院一周年を迎えて	3P	働く仲間	6P
リハビリ通信		サークル活動報告 よろず音楽隊	
うららかなウォーキングのすすめ		褥瘡セミナー	7P
かけはし ～登録医紹介～	4P	院内感染対策講演会	
第2事業部		がん総合外来	
ケアマネージャー合同勉強会開催		ペットのはなし	8P
		編集後記	
		関連施設一覧	

# 脳卒中について

副院長 ◆ 鬼塚 圭一郎

誰もが健康でいたいと望んでいます。特に一度でも怪我や病気の経験がある方はそうだと思います。今の日本で寝たきり、要介護の原因として一番多いのが脳卒中です。

脳血管障害ともいわれ、くも膜下出血、脳出血、脳梗塞が代表例です。医学の進歩とともに、脳卒中による死亡は昔に比べ、かなり減ってきました。しかし手足の麻痺や言語障害などの後遺症は、リハビリ、薬物治療、最近では、再生医療、細胞治療などが出てきましたが、健康な時と比べると満足できるものではありません。

実は脳卒中は癌などと同様、誰もがかかる可能性があります。健康診断で異常を指摘されたことのない方、元気なスポーツマンであっても可能性はゼロではありません。くも膜下出血の原因はほとんどが脳動脈瘤で

あるため、脳ドックなどで自分の脳血管にコブがないか確認すれば、発症する可能性がわかります。脳出血、脳梗塞の多くは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や喫煙、過度の飲酒などの生活習慣が原因であるため、普段から健康診断を受診し、節制、治療していれば遠ざけることができます。それでも脳卒中になった場合、後遺症を軽くしたり、生命拾いするためのポイントの一つは症状に関する知識を備えることです。(図1参照)

図1 脳梗塞の症状



出典:国立循環器病研究センター

脳卒中の中で最も頻度が高く、年々増加している脳梗塞について触れまします。何らかの原因で脳血管がつまり、血流が途絶えると、脳細胞の死が始まります。細胞死は時間とともに広がっていきます。1時間で完成する場合もあれば、1日以上かかることもあります。できるだけ早く血流が再開すれば、細胞死を止めることができ、後遺症も少なくなります。血流再開を促す、強力な治療の1つに血栓溶解療法があります。この治療は症状が出てから4時間30分以内に開始しなければいけません。もう1つは脳血栓回収術というカテーテル治療です。この治療は症状が出てから、24時間以内に開始しなければいけません。どちらの治療もできるだけ早く開始したほうが、回復が良くなること

がわかっています。癌に関しては小中学校から授業で取り上げられるようになりました。脳卒中については一昨年「脳卒中・循環器病対策基本法」が成立しました。同法は、脳卒中や心筋梗塞などの循環器病の予防推進と、迅速かつ適切な治療体制の整備を進めることで、人々の健康寿命を延ばし、医療・介護費の負担軽減を図ることを目的としています。

脳卒中は癌以上に早期治療が重要です。反応や喋り方がおかしい、手足の動きが悪いなど、いつもと違うな?と感じたら躊躇せず医療機関を受診する、救急車を呼ぶことが大事です。





# YJMC 開院一周年を迎えて

三思会がミャンマーの医療に貢献するためにヤンゴンに開設した Yangon Japan Medical Centre が開院一周年を迎えました。ミャンマーに進出しようとして決めてから8年かかってやっと昨年2月にオープンしたのですが、一番の特徴である日本人医師の現地での医師免許の手続きが遅れてなかなか許可が下りませんでした。昨年8月にやっと発行され、待ち望まれていた日本人医師による日本人の診療が可能になりました。ヤンゴンには現在、多数の日本企業が進出してきており、駐在員の数も増え続けています。日本人医師によるクリニックと健診によりこれらの人の活躍をサポートすることで、これからのミャンマーの発展を支えています。

またミャンマーは海外に働きに行く人が多いのですが、日本は技能実習生制度ができたため、受け入れ先として大人気です。日本語学校、実習生送り出し機関が多数あります。ミャンマーでは結核の患者が非常に多いなどの理由で、その実習生の渡航前の健診には日本品質の健診が望まれています。当院では最新設備を活かして多数の実習生の健診を引き受けており、ミャンマーの発展のために役立っています。これから更にその数を増やす予定です。

Yangon Japan Medical Centre  
院長 井上 聡



Yangon Japan Medical Centre紹介記事

## リハビリ通信 第51回 「ウォーキング」

### うららかなウォーキングのすすめ

春を迎え暖かい日が増えてくると、少し外出もしやすくなります。この機会に効果のあるウォーキングを開始してみませんか？

最近テレビでも取り上げられた健康増進に効果がある「インターバル歩法」をご紹介します。信州大学 能勢教授が開発された、筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と負荷の少ない「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング方法です。

#### ① 出かける前の準備体操と歩き方

① ストレッチ  
アキレス腱などの足や肩回りを行いましょう  
② 歩きやすい靴と水分補給ができる準備をしましょう。  
③ 歩き方

胸を張り、うでは軽く後ろに引く感じで振ります。足は踵から着地して足裏全体を地面につけるよう進みます。

#### ② インターバル歩法の方法

① さっさか歩き  
普通にウォーキングし、「とつてもラク」「ラク」「ややキツイ」「キツイ」に分けます。「ややキツイ」と「キツイ」の中間を速度に、歩幅を大きくとる意識をしましょう。

② 2時間  
2種類の歩きを繰り返し、「さっさか歩き」の合計タイムが15分以上になることを目安にします。

③ 小分け運動のすすめ  
小分けにしても効果が大きく変わらないので、朝昼晩など1日の中で何回かに分けて無理なく週4日以上を目指しましょう。

例えば、速歩2分ーゆっくり1分のセットを朝6分、昼6分、夕方6分

骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などの効果があり、体力がなくても、忙しい方にもおすすめです。インターバル歩法で春を満喫しませんか？

リハビリテーション科  
中橋 真弓

# かけはし 登録医紹介

## 厚木循環器・内科クリニック

vol.31

《所在地》

〒243-0013 厚木市泉町3-5  
厚木フォーラムビル3F  
TEL. 046-227-3015

責任者 四津 学人



医師・医学博士

- ・日本内科学会 認定内科医
- ・日本循環器学会 循環器専門医
- ・日本在宅医療学会員
- ・日本緩和医療学会員
- ・順天堂大学医学部 循環器内科 非常勤助教
- ・慶應義塾大学医学部 共同研究員
- ・認知症サポート医(神奈川県)
- ・嚥下機能評価研修修了(嚥下内視鏡)

厚木循環器・内科クリニック 訪問診療部(あつじゅん在宅)責任者の四津学人(よづ がくと)と申します。当院では“すべての人が住み慣れた場所で安心して暮らせる社会になるために”を理念に、専門医による『外来診療』と24時間365日対応の『訪問診療』を行っております。『訪問診療』とは病気の種類によらず、一人で通院が困難な患者様に対して、医師が病状を考慮して計画を立てて、ご自宅を定期的に訪問し診察致します。さらに病状の急変時には緊急訪問に伺ったり入院の手配を行ったりするなど、御自宅の主治医として患者様の自宅療養を総合的にサポートするのが特色です。定期的に訪問診察することで患者様の生活に寄り添い、栄養状態の評価、転倒や寝たきりの

予防、肺炎や褥瘡などの予防など、リスクを回避し、入院が必要な状態を未然に防ぐことも可能です。

日本は急速な高齢化が社会問題となっております。厚生労働省はその対策として病気になっても可能な限り住み慣れた地域で生活することを目標とする、「地域包括ケアシステム」の構築を急いでいます。当院では今後も東名厚木病院とさらに連携を強化し、地域の患者様が安心して自宅で療養できるシステムを作って参りたいと思っております。

厚木市・愛川町・伊勢原市・平塚市・海老名市など半径16kmの範囲で訪問診療を行っておりますので、ご相談だけでもいつでもご連絡下さい。

受賞歴

- 日本心臓病学会 YIA 受賞(早老症疾患iPS細胞を用いた老化研究)
- 国際RecQ学会 Best Poster 賞受賞(同上)

## 第2事業部

### ★ケアマネジャー合同勉強会開催★

#### 東名厚木病院居宅介護支援センター

東名厚木病院居宅介護支援センターは、ケアマネジャー5名の事業所です。介護度の重い方や困難な方を積極的に受け入れています。日々の業務に追われる日々ですが、出来るだけ利用者本位の心のこもった支援が出来るよう心がけています。

また、地域支援として年に数回他法人や包括支援センターと共同し、勉強会や事例検討会等を実施しています。今年度も、相川・南毛利南地域包括支援センター、居宅介護支援センターメイサムホールと合同で企画運営し、新人ケアマネからベテランの主任ケアマネまでが学べる場であったり、それぞれの想いや疑問、今さら聞けない?! なんてことまでざっくばらんに話せる場を作っていきたいと考えています。

同じ地域で頑張っている仲間たちと切磋琢磨し、一緒にこの地域を支え、地域住民が最期まで住み続けたいと思える町作りを考えていきます。

居宅介護支援センター 田中 美智代





## とうめい厚木クリニックってどんなところ？

とうめい厚木クリニックは、隣接する東名厚木病院の外来部門を担っている診療所です。外来通院ができる方を主な対象者として、東名厚木病院を退院された方や、在宅生活を送りながら、ケガや病気の治療をされる方が通院されています。一日600名ほどの方に通院して頂いています。

### 様々な診療科

#### 内科系

総合診療科、消化器科、循環器科、呼吸器科、腎代謝内科、腎・糖尿病・内分泌科、神経内科、小児科、心身内科、婦人科

#### 外科系

消化器外科、乳腺外科、血管外科、脳神経外科、整形外科、形成外科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科、美容外科、スポーツ整形

#### その他

睡眠障害外来、ペインクリニック

上記の通り、様々なニーズに応じ、多数の専門外来を設けています

### 理念の1つ

#### 「患者様に安心と安らぎを提供するクリニック」の取り組み

職員各々が日頃より、最善な医療・サービスが提供できるように、自己研鑽に努めることはもちろんのこと、様々な試みをおこなっています。



#### ①受付の飾りつけ

少しでも不安を減らすため、季節に合わせた飾りつけを行っています。



#### ②熱帯魚の鑑賞

お子様に大人気です。実は、職員も癒されています。



#### ③本の充実

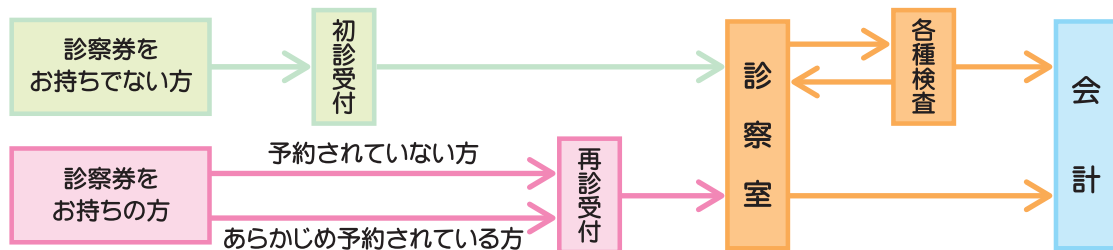
患者様の寄贈も多数あります。ありがとうございます。



#### ④絵画の展示

ボランティアの方が定期的に展示をしてくれています。

### 受診するまでの流れ



### 予約をされていない方・初めて来院を検討している方

まずは、電話での問い合わせをお願いいたします。 **電話番号：046-229-1950**  
お体のことで、何か不安がある方、困りごとがある方、ぜひとうめい厚木クリニックにご来院下さい。

# 働く仲間

入職／2017年8月14日  
氏名／**小倉 裕美**  
看護部 救急



私は、山岳看護師という資格を取得している最中です。主に、山岳地帯で起こり得る外傷や、疾病などについて、知識や技術を学んでいます。そのため、救急外来で働き、外傷や多くの疾患を見ていき、自分自身の糧にしていきたいと思っています。

山岳で行うものとして、登山、雪山登山、バックカントリー（山スキー）、沢登り、クライミングなどがあります。その中で私がはまったものは、クライミングです。休みの日には、外の岩場でボルダリングをする、岩をロープで登っていくフリークライミングを行っています。仕事が終わってからクライミングジムに行き、岩に登るためのトレーニングをしています。

今年は、日本2位の高さを誇る北岳に、登山道から山頂を目指すのではなく、岩壁を登っていくクライミングで山頂を目指したいと思っています。

入職／2012年4月1日  
氏名／**具志堅 一希**  
看護部 ICU  
集中ケア認定看護師



新人の頃の上司と

新人の頃にこの言葉を上司から教わりました。私は周囲の人に恵まれ、良き先輩方と共に臨床経験を積み重ねました。ある時から自己学習による能力向上の限界を感じるようになり、卒後教育を求めて認定看護師の教育課程に進学しました。そこで心を感じたことは、看護における学びの果てしなさです。専門家の思考や実践に衝撃を受け、知れば知るほど知らないことが増えていきました。“無知の知”の重要性をそこで再認識しました。

私も自部署のスタッフも、まだまだ成長の余地があります。新年度を迎えて心機一転し、より良いケアが提供できる集団となるよう精進していきたいと思っています。

新年度を迎えて  
“無知の知”という言葉を大事にしています。無知であることを自覚することで、新たな学びを促進し、その結果無知を克服し成長するという意味があります。

## サークル活動報告

## 有志で地域の音楽活動(近況報告)♪

こんにちは。わたしたち“よろず音楽隊”は音楽をこよなく愛するものたちが集まった同好会です。楽器を手にしてみんなで音や声を出す。音楽をみんなでやるということはこんなに楽しいことなのかとあらためて実感しております。

さて、本来ならば直近のホットな出前演奏の様子をお届けしたいところですが、このたびの新型コロナウイルスの影響で予定していた出前演奏が中止となりました。そこで今回は、昨年度の活動を近況としてお届けします。

昨年度は4月から相模原市にあります緑風園に行きました。施設で演奏する場合は、ホールなどで行いますが、このときは、園内の居室前6カ所で集まった入居者のリクエストで演奏しました。5月は厚木市近隣の公民館で、6月は東名厚木病院の病棟で「♪幸せなら手をたたこう」などをうたいました。7月は東名厚木病院駐車場で納涼祭にバンドで出演し、9月マザーホームで夏祭り、10月は、はなの家とむろ駐車場地域のイベントに出演、それから11月はとうめい厚木クリニックで在宅懇談会、12月は近隣等でクリスマス会に出演と精力的に活動しております。三思会、また地域の発展とともによろず音楽隊も成長していきます。出演依頼などありましたら、東名厚木病院総務課石綿までご連絡ください。

最後になりましたが、これまで出演にご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

石綿





# 褥瘡セミナー



1月31日、院内にて褥瘡ケアチーム主催で褥瘡セミナーを開催しました。講師に埼玉医科大学病院・院長補佐・形成外科教授の市岡滋先生をお招きし、ご講演いただきました。創傷の治療やケアに関する講演のみではなく、保助看法第5条における診療の補助の具体的な内容もお話いただきました。厚生労働省が示している看護師の「特定行為研修制度」に関する解釈や診療の補助(医師からの具体的指示のもとでの一般医行為と包括的指示のもとで実施する特定行為)についてわかりやすい内容でした。

創傷治療・ケアにおいて、メディカルスタッフ(医療専門職)が、チームとして医療を提供していくことで、患者のQOLの向上に繋がっていくことを改めて認識することができました。

今後もよりよいケアの提供に努め、日々精進していく所存です。

皮膚・排泄ケア認定看護師 齋藤 祐子

## がん総合外来



2019年4月より、がん患者様の通院治療から訪問診療までを担う部署として、がん総合外来を開設しました。

がん総合外来では、外来化学療法センター、放射線治療室、緩和ケア外来、在宅緩和ケアで治療、または療養を行っている患者様やそのご家族を対象とし、自宅でも安心して治療による副作用の対応や、療養生活が行えるように支援することを目的として日々活動しています。また、治療による外見の変化に対するケア(アピアランスケア)にも力を入れています。治療による脱毛や手術による身体的変化などにより、治療意欲が低下することがないように、その道の専門家達と相談ができる説明会を定期的に開催しサポートを行っています。

私達は、患者様やそのご家族が、正しくがんを知った上で、がん治療が行えるように支援をしていきたいと思っています。



## 院内感染対策講演会



2020年1月24日、今年度第2回となる院内感染対策委員会主催の講演会が開催されました。

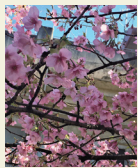


テーマは「周術期の感染症対策～最近の知見～」、富山大学学術研究所医学系消化器・腫瘍・総合外科の澤田成朗先生に講演をいただきました。手術に関する感染症対策はあまりなじみのないものと思われがちですが、「WHOの手指衛生の5つタイミング」・「SSI対策」・「ERASの実施」についてわかりやすく、詳しくお話いただきました。

澤田先生は以前当院に勤務されていた事もあるため、講演後も多くの職員が懐かしく、お話しをさせていただきました。また院外の先生の参加も頂き、意義のある講演会となりました。

院内感染対策室

# 編集後記



● 今年は春の到来を素直に喜ばせんが、花開く植物を眺め静かに春を感じております。本年度も宜しくお願い致します。

(クッキー3)



● 座間神社では毎年、ひな祭りに合わせ石段に千体のひな人形が並びます。帰ったら、ひなあられ。でも子供の頃よりは「団子より花」になった気がします。(里うさぎ)



● この冬は暖かかったですね。新春を感じさせる梅の花が青空に映えてとても気持ちの良い時間を過ごせた1日でした。

(リトルミイ)



● スパイスカフェへ。古から薬膳といわれるカレー。激辛かと思いきや意外にも

お出汁のきいたマイルドなお味。スパイスとワインの夕べもあるらしく。これからの季節、美味しく食べて、免疫力UPでまいりましょう。

(とんぼ玉)



● 今年2回目のイチゴ狩りに行ってきました! なかには初めて食べる白イチゴもあり、甘過ぎず美味しかったです♪ (バナ男)



● 白虎おみくじ。今年はじめの結果は…大吉! 新年度も皆さまが元気に過ごせますように。(豆大福)

## ペットのはなし 2061

我が家はウサギを飼っています。ウサギと言うとピーターラビットのような立ち耳のウサギを思い浮かべる方も多いと思いますが、我が家は、ホーランドロップという種類の垂れ耳のウサギです。

元々おっとりした性格のウサギと言われていますが、我が家の子も飼い主の大きな足音やテレビの音などにも動じずゴロンと横になったり毛づくろいをしたりとマイペースに過ごしています。なでて欲しい時にはケージに前足をのせ飼い主の方を見つめアピールしてきます。

日中は仕事でいないため夜ケージから出しておでこを撫でてあげる時間がウサギにも飼い主にとっても幸せな時間です。一見感情がなさそうなウサギですが、個性豊かで色々な可愛い表情を見せてくれます。皆様も機会があれば飼ってみてはいかがでしょうか?

リハビリテーション科 鈴木 直昭



## 各施設の連絡先

### 東名厚木病院

〒243-8571 厚木市船子232  
TEL.046-229-1771 FAX.046-228-0396  
<https://www.tomei.or.jp/hospital/>

### とうめい厚木クリニック

〒243-0034 厚木市船子237  
TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935  
<https://www.tomei.or.jp/clinic/>

### 透析センター

〒243-8571 厚木市船子232  
TEL.046-229-1771 FAX.046-229-1939  
<https://www.tomei.or.jp/toseki/>

### 愛川クリニック

〒243-0303 愛川町中津2035-1  
TEL.046-284-5225 FAX.046-284-2772  
<https://www.tomei.or.jp/aikawa/>

### とうめい綾瀬腎クリニック

〒252-1107 綾瀬市深谷中1-8-20  
TEL.0467-70-1115 FAX.0467-70-2115  
[https://www.tomei.or.jp/ayase\\_clinic/](https://www.tomei.or.jp/ayase_clinic/)

### 東名厚木メディカルサテライトクリニック 健診センター

〒243-0034 厚木市船子224  
TEL.046-229-1937 FAX.046-227-0677  
<https://www.tomei.or.jp/tams/>

### 新横浜メディカルサテライト 健診センター

〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-5-11 金子第一ビル4F  
TEL.045-471-3855 FAX.045-471-3856  
<https://syms.tomei.or.jp>

### 介護老人保健施設 さつきの里あつき

〒243-0034 厚木市船子322-1  
TEL.046-227-1188 FAX.046-227-0033  
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/roken/>

### 介護老人保健施設 なでしこの里 リハビリひらつか

〒254-0016 平塚市東八幡4-19-3  
TEL.0463-23-7045 FAX.0463-22-4187  
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/nadeshiko/>

### 厚木市南毛利地域包括支援センター

〒243-0039 厚木市温水西2-27-38 カーネーションパーク1階  
TEL.046-250-1108 FAX.046-250-1105  
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/houkatu/>

### 訪問看護ステーション さつき

〒243-0034 厚木市船子131-1  
TEL.046-228-6556 FAX.046-228-6557  
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/satuki/>

### 訪問看護ステーション さつき サテライト愛川

〒243-0303 愛甲郡愛川町中津3529 スズキビル2F 202号室  
TEL.046-284-6677 FAX.046-228-6688

### 東名厚木病院居宅介護支援センター

〒243-0034 厚木市船子131-1  
TEL.046-227-6557 FAX.046-228-6557  
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/kyotaku/>

### 複合型施設マザーホーム戸室

〒243-0031 厚木市戸室1-29-1  
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/motherhome/>

- 1F 多機能型事業所「にじいろ」  
TEL.046-222-7772
- 看護小規模多機能型居宅介護事業「いわしぐも」  
TEL.046-222-7773
- 2F 訪問看護ステーション「もみじ」  
TEL.046-294-1177 FAX.046-294-1178
- 3・4F サービス付き高齢者向け住宅「マザーホーム戸室」  
TEL.046-222-7755 FAX.046-222-7756



● 無料送迎バスを運行しています。

詳しくはホームページの無料送迎バス時刻表をご覧ください。  
<https://www.tomei.or.jp/hospital/>