むつみ

医療法人 厚生堂 長崎病院 情報誌 第52号　平成21年9月1日発行

目 次

◆メタボリックシンドローム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
◆作業療法ってご存知ですか？・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
◆話せなくなるということ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
◆車いす使用時の危険因子と対策について・・・・・・・・・・・3
◆部署紹介（臨床検査室）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
◆本館レクリエーションの紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
◆外来担当医表，お知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

編集・発行
医療法人 厚生堂 長崎病院
広島市西区三篠町1丁目11番12号
TEL (082)237-3271㈹
FAX (082)239-1657
URL http://www.nagasaki-hp.jp

メタボリックシンドローム

医師　山田　剛司

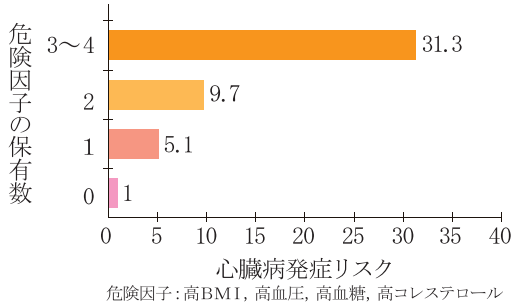
平成20年4月から40歳以上の被保険者、被扶養者に対しメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健診、保健指導が行われています。メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖，脂質異常，高血圧といった危険因子が重複した状態のことをいいます。（図1）

（図1）メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積	
ウエスト周囲径	男性≧85cm 女性≧90cm
上記に加え以下のうち2項目以上	
高トリグリセリド血症	≧150mg/dℓ
かつ/または	
低HDLコレステロール血症	＜40mg/dℓ
収縮期血圧	≧130mmHg
かつ/または	
拡張期血圧	≧85mmHg
空腹時血糖	≧110mg/dℓ

メタボリックシンドロームによって引き起こされる病気の発症の危険性は、危険因子の数と大きくかかわっており、危険因子の数が多くなるほど危険度は高まります。例えば心臓病の場合、危険因子がない人の危険度を1とすると、危険因子を1つもっている場合は5.1倍、2つもっている場合は9.7倍、3～4個もっている場合では危険度は急激に上昇し、なんと31.3倍にもなります。（図2）

（図2）

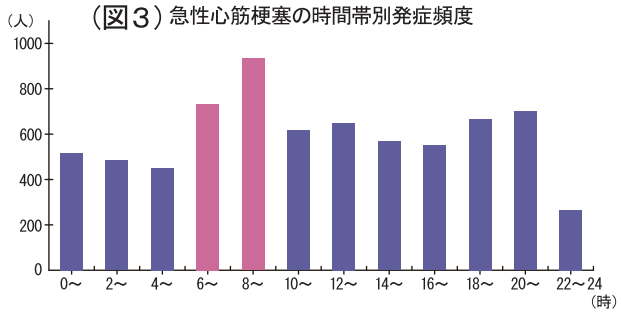


危険因子：高BMI，高血圧，高血糖，高コレステロール
Nakamura,T ct al,:Jpn circ J,65,11,2001

メタボリックシンドロームは食べすぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防，改善できます。厚生労働省はメタボリックシンドロームの対策，予防として国民に「1に運動2に食事　しっかり禁煙　最後にクスリ」をスローガンに、運動習慣の徹底と食生活の改善に取り組むように普及啓発活動を行っています。

ここで注意しておきたいことが1つあります。メタボリックシンドロームに該当する場合、急性心筋梗塞など生命にかかわる病気の発症リスクが、急激に高まります。加えて、急性心筋梗塞の発症頻度は午前6時から10時に多い（図3）ことからメタボリックシンドロームが疑われる場合、午前中に運動するべきではありません。午前中に心筋梗塞の発症が多くなる要因として、午前中は交感神経活動が亢進することから、血圧の上昇、血液凝固能の亢進などが生じ、血栓を生じやすい状況にあること、致死的不整脈の発生が多くなることなどが挙げられています。

（図3）急性心筋梗塞の時間帯別発症頻度



平成19年8月に三重県伊勢市で、市が遂行していたメタボ減量企画に参加していた幹部職員が運動中に倒れ、死亡しました。メタボリックシンドロームが疑われる市幹部らが参加して減量に挑戦する「7人のメタボ侍　内臓脂肪を斬る！」と題したイベント中のことでしたので、新聞などで大きく取り上げられました。この事故の概要は、メタボリックシンドロームが疑われた40代の男性が午前9時頃ジョギング中に虚血性心不全で死亡したというものです。前述しましたように、メタボリックシンドロームは心臓病の発症リスクが高い上に、さらに心筋梗塞を起こしやすい時間帯に運動をすることで大変危険な状態であったといえます。

メタボリックシンドロームに該当する方はもちろんのこと、危険因子を複数保有する場合も午前中の無理な運動はなるべく避け、その日の体調や天候を考慮し、ストレッチングを含めた準備運動を必ず行いましょう。また、持病のある方はかかりつけの医師に相談して、安全に運動を実践するようにしましょう。

作業療法ってご存知ですか？

作業療法士　山田　倫子

例えば、今から左手しか使えなくなったらどうしますか？食事やトイレ、入浴は？うまくできるでしょうか・・・・？

作業療法「Occupational therapy (OT)」は、ケガや病気で日常生活動作がうまく行えなくなった方に、医師の指示の下、機能回復訓練はもちろん道具の工夫や動作の改善を図るリハビリテーションです。機能訓練だけでなく、手工芸や時にはレクリエーションを通し、楽しみながらリハビリを行うのも特徴のひとつです。

『作業』と聞いて思い浮かぶのは農作業や内職などでしょうか？？

作業療法の『作業』は人の生活のすべての行為（仕事，家事，遊び，休息など）をさし、訓練プログラムは多岐にわたります。

例えば、脳卒中などで右半身に麻痺がある方の場合は、日常生活動作が片手でうまく行えるように、右半身の機能訓練はもちろん、左半身の動かし方も練習します。『着替え』を例に挙げると、前開きの服を使用し、まず麻痺がある腕の方から袖を通す練習をします。ケガや熱傷で指先がうまく動かせない場合は、写真の様な訓練用具を使用したり、編み物等、病前に行っていた趣味活動を取り入れ楽しみながら訓練をします。認知症の方へは、レクリエーションの要素を取り入れた訓練を行い、精神面の活性化を図ります。

作業療法は、上記の様な訓練を行いながら、日々の生活が豊かなものになるよう支援するリハビリテーションです。

今回は作業療法の簡単な紹介をさせて頂きました。詳しい内容については当院のリハビリテーション科にお問い合わせ下さい。

話せなくなるということ

言語聴覚士　井出野下　香

ことばは、社会生活を送るうえで自分の意思を伝え、情報を得る道具として不可欠なものです。ことばは、人との交流を円滑にする道具でもあります。話せなくなる原因として主に失語症，構音障害が挙げられます。失語症や構音障害になると、何不自由なく使っていた言葉が、脳梗塞や脳出血によりある日突然、以前のようにうまく使えなくなります。自分の言いたいことが言えない，伝わらない，人の話が理解できないなど、人とコミュニケーションをとることが困難になってきます。

＜失語症＞

失語症とは、大脳の言語中枢が何らかの損傷を受けることによって、言語を操る能力の障害が残った状態を言います。失語症を起こす脳損傷の原因の９割以上が、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害です。失語症は「話しことば」だけでなく、「話す」「聞く」「読む」「書く」のことばに関わる全ての能力が程度の差はあれ障害されます。

症状としては以下のようなことが挙げられます。

「話すこと」
- 言いたいことばが浮かんでこない
- 思ったことと違うことを言ってしまう
- 回りくどい言い方になる
- 同じ言葉が言えたり、言えなかったりする
- 前に言ったことばが続いてしまう
- 発音がたどたどしくなる
- 地名や人名など固有名詞が出にくい
- 相づちや感情表現，数の系列，歌などは比較的でやすい。
- ことばの最初の音を言ってもらうと、ことばが出てくることがある

「聞くこと」
- 耳は聴こえているのに、ことばの意味が理解できない
- 聞いた内容を頭の中に貯めておくのが難しい
- 早い話し方や回りくどい話し方、複雑な内容や長い文が理解し難い
- 真似をして言えても意味が理解できないこともある

「読むこと」
- 読んで理解することが難しい
- 声を出して読むことが難しい
- 声を出して読めても意味が分かっていないことがある

「書くこと」
- 文字を思い出せない
- 書き誤りがある
- 助詞を間違える
- 文にならない

構音障害

構音障害は、声帯，唇，舌，顎など、声を出したりことばを話すときに使う器官の筋肉が、うまく動かないために起こります。構音障害を分かりやすく言うと「ロレツが回らない」という表現になります。これは、脳血管障害による麻痺のためでもあり、失語症と合併することがあります。脳血管障害の他、事故などの外傷や、変性疾患などでも起こります。

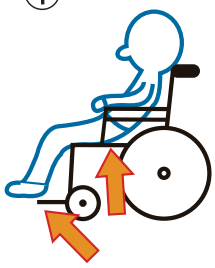
失語症や構音障害の症状が現れた場合、言語聴覚士という専門科がリハビリを行います。なぜこのような症状が出ているのかを検査し、その患者様の症状の軽減を図るとともに、どうしたら人とコミュニケーションをとりやすくなるかを考え、訓練を行っていきます。

車いす使用時の危険因子と対策について

理学療法士　村木　治広

車いす使用時の危険因子はたくさんありますが、中でも事例の多い５点を紹介します。危険因子と対策を知って、車いす使用時に危険予防が行えるよう全体をよく見てから移動しましょう。

①



車いすのシートの座りが浅く、フットレスト（足台）にきちんと足が乗っていない為、車いすより転落の恐れがあります。

〔対策〕
お尻を深く下げて座り、足はフットレストにきちんと乗せましょう。

②

フットレストより足が落ちたまま前方へ移動している為、足指，足関節損傷の恐れがあります。

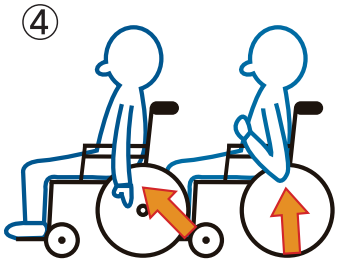
〔対策〕
フットレストに足がきちんと乗っているか確認してから移動しましょう。

③

頸部過伸展位のままで移動すると、頸部損傷の恐れがあります。

〔対策〕
ヘッドレスト（車いす用枕）等を使用しましょう。深く座らせて、股関節での屈曲の要素をしっかり入れてみましょう。

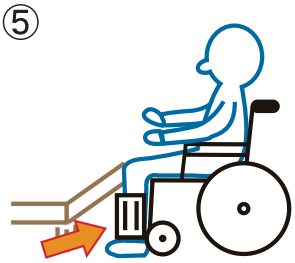
④



手や肘が落ちたまま移動すると、裂傷や指損傷の恐れがあります。

〔対策〕
アームレスト（肘かけ）より手など出ていないか確認してから移動しましょう。

⑤



自分で足の踏み直しの出来ない方が、足を引いた位置のままベットに移動する場合、フットレスト（足台）に足が当たり、皮膚等の裂傷の恐れがあります。

〔対策〕
移動の前に臀部を前方に少し移動し、足部の位置も前方に置き直してから、移動介助をしましょう。

部署紹介〔臨床検査室〕

臨床検査室は、現在7名の臨床検査技師で病院部門と健診部門の検査を行っています。

検査には、直接患者様に接する心電図検査や超音波検査などの「生理検査」と、血液や尿などの「検体検査」の2種類があります。

生理検査と検体検査ではまったく内容が異なりますが、どちらの検査においても常に精度の高い、信頼のおける結果を速やかに患者様にお届けできるように、検査室一同日々努力しております。

また、毎月第２土曜日の午後行われている糖尿病教室にもスタッフとして参加し、ご希望の方に血糖値測定を行っています。興味がある方は、お気軽にのぞいてみてください。

臨床検査室室長　大西　愛

本館レクリエーションの紹介

本館３階 介護職員　泉尾　浩美

本館では、ベッドの上で一日を過ごされる患者様が多いのですが、今日は心待ちにしていた２か月に１回のレクリエーションの日です。今回はボランティアグループ「ほほえみ一座」が来られ、歌と踊りを披露していただきました。

積極的に参加される患者様や、淡々と参加される患者様もおられますが、どの患者様も踊りが始まると目を輝かせながら観られ、手拍子が自然に出てきます。時折「えーぞ、えーぞ」と掛け声も聞こえます。皆様笑顔があふれ出ていました。

今回は歌と踊りでしたが、次回は露アンサンブルの演奏があります。１０月にはミニ運動会も予定しています。患者様が喜んでいただけるようスタッフ一同がんばっています。

外来担当医表

( ) 内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午前	1診 内科	住田	長﨑	長﨑	山根 (内分泌)	長﨑	原(均) (内分泌)
午前	2診 内科	松本	木戸	中島	住田	麻奥	住田／山田
午前	3診 皮膚科・熱傷	信藤	身原	身原	身原	柳瀬	身原／壷井
午後	1診 内科	麻奥	山田	木戸	山田	中島	中島／木戸
午後	2診 内科	山脇 (神経内科)	麻奥		宮地 (神経内科)	箱田 (リウマチ・痛風)	麻奥※
午後	3診 皮膚科・熱傷	大谷 (熱傷)	戸田	大谷 (熱傷)	戸田	得能	長﨑 (熱傷)

※都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。（082-237-3271㈹　外来受付まで）

～診療時間～

午前　8:30～12:00
午後　2:00～ 5:30

◎熱傷（やけど）は全日診療しています。
◎皮膚科は■で塗ってある日のみです。
◎金曜　午後２診：第1,3のみです。
◎土曜　午前２診：第1,3　《住田》
　　第2,4,5　《山田》
◎土曜　午後１診：第1,4,5　《中島》
　　第2,3　《木戸》
◎土曜　午前３診：第1,3,5　《身原》
　　第2,4　《得能》
※土曜　午後２診：第３のみです。

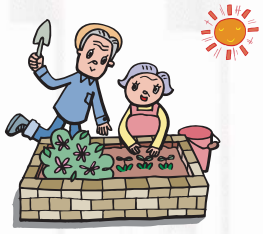
おしらせ

大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。
毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。

お問合せ：長崎病院　外来　TEL082-237-3271㈹

ほほえみの郷 屋上庭園



ご利用者様の大好きなさつまいもです。
人気No.1は、“ふかしいも”です。
今から収穫が楽しみです。

長崎病院のめざす〈地域医療〉〈包括医療〉

＊健康増進
トータルヘルスセンター HOPE
（厚生労働省指定 運動療法施設）
☎082-238-1756

＊予防医学
成人病予防センター　人間ドック・健診施設
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-239-1600

＊治　療　≪救急医療指定病院≫
内科（循環器・呼吸器・糖尿病など）
皮膚科・熱傷センター
☎082-237-3271㈹

＊社会復帰
リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）
☎082-237-3271㈹

＊療　養
介護療養型医療施設
広島市中広地域包括支援センター
☎082-509-0288（担当：沖本・佐古・大塚）
居宅介護支援センター
☎082-230-8181（担当：井手岡・水川・久保田・西岡）
訪問ヘルパーステーション
☎082-230-8181（担当：原）
デイサービスセンター　ながさき
☎082-230-8181（担当：安永）
訪問看護ステーション　ながさき
☎082-296-1361（担当：久保田真理子）
グループホーム　あいあいホームながさき
☎082-532-6636（担当：荻原・才崎）
デイサービスセンター　ほほえみながさき
☎082-532-6630（担当：荻原・風呂山）