

つくしんぼ

平成25年 第164号
春号
北里研究所病院だより



特集 在宅医療室 P2~3

目次

ロコモティブ症候群 P1	バイオメディカルリサーチセンターの設置 P4
ナースのおしごと P4	東京都知事賞受賞！ P4
人間ドック健診専門医取得 P4	行事予定 P4

少しずつ世間の認知度を高めている「ロコモティブ症候群（運動器症候群）」ですが、まだ聞きなれない方も多いのではないのでしょうか。

ロコモティブ症候群は、加齢とともに発現する可能性が高まるため、誰にでもなる可能性がある一方で、体力低下が始まる前に予防することがとても大切です。

そこで、近年重要視されているロコモティブ症候群について、スポーツ整形外科副部長 金子博徳先生が詳しく説明します。



ロコモティブ症候群

1. ロコモティブ症候群とは？

『ロコモティブ症候群』は通称ロコモと言われ、骨や関節、筋肉、神経等が衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことです。

日本は世界に誇る長寿国ですが、運動器の障害で要介護状態や寝たきりになることも多く、平均寿命に比べて健康寿命（健康で自立して暮らすことが出来る期間）が短いと報告されています。そのため、ロコモにならない身体作りが大切になるのです。

ロコモの原因は主に3つあります。①バランス能力の低下②筋力の低下、の2つの要因が転倒のリスクを高めます。3つ目は③骨や関節の疾患です。中でも、骨がスカスカになる「骨粗鬆症」、膝の関節軟骨がすり減る「変形性膝関節症」、腰痛や下肢痛がおこる「変形性脊椎症」「腰部脊柱管狭窄症」が代表的な疾患となります。

7つのロコモチェック！

- 1) 片脚立ちで靴下がはけない。
 - 2) 家の中でつまずいたり滑ったりする。
 - 3) 階段を上るのに手すりが必要である。
 - 4) 横断歩道を青信号で渡りきれない。
 - 5) 15分くらい続けて歩けない。
 - 6) 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難である。
 - 7) 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である。
- (日本臨床整形外科学会HPより)

2. どんな人が要注意？

加齢と共に、骨は脆くなっていきます。特に女性は、閉経と共に女性ホルモン(エストロゲン)が少なくなり、骨粗鬆症が進みます。また、生活習慣病も骨粗鬆症と関連がある事が最近報告されており、筋力低下と共にロコモになる可能性もあります。さらに、運動器疾患である、脊椎の疾患や変形性関節症は、ロコモに直接関連していくので、きちんと診断を受け、治療をすることが大切です。

3. 日常で注意すべきこと

日常生活では、食生活に注意し、適度に運動をすることが大切です。ただし、無理な運動やトレーニングをすることで、症状を悪化させたり、怪我をすることもあるので専門家による指導を受けた上で行うことをお勧めします。

当院では、ロコモ外来とメディカルフィットネスセンター（MFC）が連携し、ロコモ外来を受診された患者さまの状態に合わせたトレーニング方法を検討し、MFCで指導しています。また、ロコモ教室等を開催し、皆さまにロコモに関する情報を提供しています。まずは整形外科外来でお気軽にご相談下さい。

「ロコモ」は現代人の健康寿命を伸ばすカギです。まず、患者さまご自身の身体の弱点をご理解いただき、その弱点を治しながら、歳を重ねても生活機能を維持できるような予防と対策が大切です。

4. トレーニング方法

ストレッチ（柔軟体操）

筋肉を柔らかくして、体を動かしやすくします。15秒～20秒かけてゆっくりと行いましょう。



お尻上げ（お尻や腰を強くする運動）

膝を90°に曲げた状態から、お尻を上げる。膝と肩が一直線になるように行いましょう。



スクワット（おしを強くする運動）

壁やイスなどにつかまり、立った状態から、いすに座る様に、膝を曲げる。つま先より前に膝が出ない様に気をつけましょう。



注意！
運動は、ゆっくりと行いましょう。膝や腰などに痛みがある時は、中止して下さい。回数は10回×2を目安に体力に合わせて無理なく行いましょう。

北里研究所病院の在宅医療について

在宅医療室室長 竹下 啓

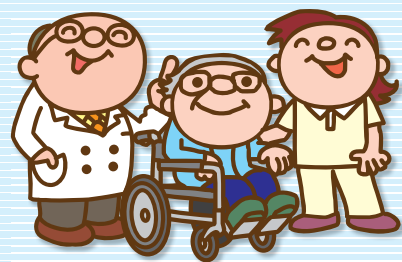
在宅医療室は、平成11年度に病院の組織として設置され、室長(医師・兼任) 1名、看護師長(兼任) 1名、専従看護師4名と各部門の在宅医療・ケアの担当者から構成されています。平成24年度には、訪問診療106件、訪問看護1,590件、訪問リハビリテーション827件を行いました。

なお、北里研究所病院では、在宅医療室の設置に先立って、平成8年7月から訪問看護を、平成9年4月から訪問診療を開始しています。(当院で初めて訪問診療を行ったのは、土本寛二病院長です。)

入院していると、在宅療養に不安を感じるのは当然のことです。施設でケアしている方が安心するかもしれませんが、療養場所の選択肢から、「在宅」を捨ててしまうのは勿体ないと思います。はじめは在宅療養を躊躇されていた患者さまやご家族から、「家に帰ってきたら、こんなに元気になりました」「最期を自宅で穏やかに過ごせて本当によかった」とご意見を頂くこともあります。

これまで、当院では10名以上の医師が訪問診療を行ってきた実績を有しており、活動のフィールドが病院内にとどまらず在宅にまで及ぶのは、当院のよき伝統といえます。最近では、医師、看護師に加えて、訪問薬剤指導、訪問リハビリテーション、訪問栄養指導も行うようになりました。

ここでは在宅医療室の活動について、各職種からのメッセージを紹介しますので、在宅医療室を身近に感じていただければ幸いです。



医師

当院の訪問看護を受けていて通院が困難となった方を主な対象に、訪問診療を行っています。最近では、がんの緩和ケアを在宅で希望される方が増加しているのが特徴です。在宅酸素・在宅人工呼吸管理、中心静脈栄養、胃ろうからの経管栄養、PCAポンプを用いたモルヒネの持続皮下注射、尿道カテーテルなどのチューブ類の管理など、病棟で行える医療行為のほとんどを在宅で行うことができますが、在宅での主役である患者さまとご家族が安寧に過ごせることを第一に考えて、医療的な介入はよく吟味して行うよう心がけています。

院内に各分野のスペシャリストがいますので、さまざまな診療科のアドバイスももらいながら訪問診療を行えるのが当院の在宅医療の利点です。一方で、医師は病棟や外来との兼任であるため、緊急の訪問診療がたびたび必要になる場合などには、当院と提携している在宅療養支援診療所の医師と協力して診療にあたるようにしています。

看護師

訪問看護とは、看護師がご自宅へ訪問し、医師の指示のもとに医療的な処置や看護ケアを提供する、いわば病院と在宅の架け橋であります。必要な治療が途切れないように、また、患者さまとご家族が安心して療養生活を継続し、有意義な日々が過ごせるように訪問看護師が日々支援します。

当院の訪問看護は、当院を定期的に受診されていて、当院から公共交通機関を利用し概ね30分以内で訪問可能な範囲にお住まいの方を対象としています。

在宅医療室には、専従の訪問看護師4名が在籍し、患者さまの生活の場であるご自宅での看護を提供するため、白衣ではなく私服で活動しています。病棟経験のある看護師が、訪問看護師として必要な最新の知識・技術についての教育やトレーニングを受け、常にその能力を向上させ、スタッフ全員が、訪問看護というサービスの提供者としてのプロ意識と熱意にあふれています。

病院内で使用する医療機器や物品の使用 방법에多少の違いはありますが、看護の内容は基本的には同じです。ご本人だけでなく、支えているご家族(介護者)もサポートし、ご自宅で最期を迎えたい患者さまの看取りの支援も行っています。

薬剤師

医師が処方したお薬を患者さまの状態やご希望に応じて、お薬の服用時毎に調剤をまとめる“一包化”や、錠剤が服用困難な場合にお薬を粉砕する等の調剤を行なっています。また、中心静脈栄養輸液の無菌調製を行っており、経口からの栄養摂取が困難で、中心静脈栄養輸液の投与を行なっている患者さまには、安全で質の高いお薬を提供させて頂いております。

一方、患者さまのご自宅へ薬剤師が訪問し、お薬の説明、服薬状況や方法、副作用の確認など、訪問薬剤管理指導を行なっています。

在宅医療を支えるスタッフ



<後列左より>村崎・古関(ソーシャルワーカー)、伊東(薬剤師)、廣瀬(理学療法士)、武政(事務)、泉(管理栄養士)
<前列左より>水瀧・内田(看護師)、竹下(医師)、佐藤・柴山(看護師)

管理栄養士

栄養科では在宅医療室からの依頼により、通院が困難な方を対象にご自宅に訪問し、栄養指導を行っております。肥満や高血圧などの生活習慣病に対するアドバイスや、低栄養になりやすいご高齢の方への栄養状態の改善に向けて食事に関する様々な対応をしております。また、嚥下障害(飲み込むことが困難な状態)に対しては、言語聴覚士と連携して、介護食の料理講習会を開催しております。日頃の介護でお困りのことがございましたら、お気軽にご相談ください。

ソーシャルワーカー

「自宅に帰っても継続した医療や看護、介護を必要とするなんて大変・・・」と心配になるのは当たり前のことです。ソーシャルワーカーは、患者さまやご家族がどのような生活を希望されているのか伺いながら、状況に応じて医療や介護などのサービスを取り入れ、最初の心配が少しでも軽くなるよう、一緒に考えていきます。当院の在宅医療室との連携はもちろんのこと、港区以外の地域での在宅医療についてもご相談に応じていますので、「在宅でやっていけるだろうか」、「退院後どうしたらいいだろうか」とご心配の場合はソーシャルワーカー室にご相談ください。

リハビリテーション

リハビリテーションを行うのは、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の三職種です。当院では、いずれの職種も訪問リハビリテーションを行っています。特に、慢性呼吸不全に対する呼吸指導や、嚥下障害(飲み込むことが困難な状態)に対する嚥下指導などに力を入れてきました。最近では、病院内の患者さまからのご要望にお応えするのに精一杯の状況となっておりますが、マンパワーの増強も視野に入れ、日々奮闘していますので、どうぞご期待ください。

事務

在宅医療には主に、①医師の往診・訪問診療の費用②訪問看護や訪問リハビリの費用③薬・検査・処置・注射などの費用がかかります。「在宅医療はお金がかかる」と思われるかもしれませんが、病院に通院する場合と同じように医療保険をご利用いただけますので、一ヶ月の負担額は一定の範囲内で対応できます(医療保険の種類や所得、各種公費負担制度によって負担割合は異なります)。また介護認定を受けている方は介護保険もご利用いただけます。※介護保険の支払いは要介護度とサービス内容によって異なりますので、担当のケアマネージャーにご相談ください。



ナースのおしごと ~その4~

私たち、皮膚・排泄ケア認定看護師(WOCN)は、褥瘡(床ずれ)、創傷、ストーマ(人工膀胱・肛門)ケア、排泄ケアの分野を3名で担当しています。

内藤は院内の褥瘡管理と外科外来で消化器ストーマのケア、平林はコンチネンス支援室で排泄ケアに悩まれている方の相談や尿路ストーマのケア、佐藤は病棟で術後の創傷管理やストーマケア等を担当しています。また、病棟だけでなく、外来や在宅の患者さまの状態に合わせたケアを提供できるように協力して活動しています。褥瘡・ストーマ・排泄ケアのすべてにおいて、スキンケアは重要なケアの1つです。乾燥している肌や湿った肌は、皮膚のバリア機能が弱まりスキントラブルを起こしやすくなります。乾燥している方には保湿ケアを行い、パットやオムツを重ねて使用することでお尻がムレしてしまう場合は、身体の大きさや排泄量に合わせたパッド選びを心がけています。



皮膚・排泄ケア認定看護師(WOCN)
平林 理代・内藤 直美・佐藤 美和

人間ドック健診専門医取得

人間ドック担当医の資質の向上を図ることを目的とした「人間ドック健診専門医制度」において、以下の3名の医師が平成25年4月より認定を受けました。

当院では、より質の高い人間ドック健診のご提供に努めてまいります。
<認定医師> 渡辺 憲明・鈴木 幸男・常松 令

バイオメディカルリサーチセンターの設置

北里大学白金キャンパスでは、産学連携研究の更なる発展に期すべく、平成25年4月1日、北里大学臨床薬理研究所臨床薬理部門を北里研究所病院の一部門として統合し、「バイオメディカルリサーチセンター」が誕生致しました。

詳細につきましては、次号でご報告させていただきます。



東京都知事賞受賞!

この度、栄養科の内田淳一科長が栄養改善および公衆衛生の向上に貢献したとして東京都知事賞を受賞しました。



当院の栄養科では、内田科長指導の元、さまざまな取り組みを行っており、外来では管理栄養士による栄養相談を定期的で開催しています。また、入院患者さまに対しても塩分やカロリーの制限などに対応し、食べやすく、美味しいと感じて頂けるような食事の提供に努めています。その他にも、退院後の在宅診療サポートにも積極的に取り組むなど患者さまにお喜び頂けるような診療のサポートに努めています。

行事予定

■リビングウィルセミナー

開催日 平成25年4月6(土)
時間 午前10時00分~午後12時00分
場所 東洋医学総合研究所
2階セミナー室A
定員 20名
受講料 2,000円(税込)テキスト含
申込方法 TEL 03-5791-6345(予約センター)

■生活習慣病教室

開催日 平成25年5月11(土)
時間 午前10時00分~午後11時30分
場所 3階予防医学センターラウンジ
定員 30名
受講料 無料
申込方法 TEL 03-5791-6146
(予防医学センター)

■がんについて語るつどい

★がん患者さまとそのご家族が療養なさる上で、少しでも役立つような知識や情報共有の集いとなるよう、お気軽にご参加ください。

テーマ 「がんにかかれた方とご家族のこころの健康について」

開催日 平成25年6月1日(土)
時間 午前10時00分~午後11時30分
場所 4階AB会議室
参加費 無料
対象 当院を受診されているがん患者さまとそのご家族
(外来・入院問いません)
申込方法 TEL 03-5791-6345
(予約センター)

■ロコモ教室

開催日 平成25年4月22日(月)
時間 午後2時00分~午後3時30分
場所 3階セミナー室
受講料 1,050円(税込)
申込方法 TEL 03-5791-6345(予約センター)

■眼瞼下垂セミナー

開催日 平成25年5月14日(火)
時間 午後1時30分~午後3時00分
場所 3階セミナー室
定員 50名
申込方法 TEL 03-5791-6148
(美容医学センター)

新任医師紹介

平成24年1月1日付

整形外科 後期研修医
野村 文彦
(のむら ふみひこ)



編集後記

日増しに春めいてまいりました。花便りが各地から届くこの頃、皆さまはお花見にはお出かけになりましたか。古代において、農村では春の訪れと農耕の開始期を知る手段でもあった「花見」の歴史は古く、今から約1200年前、嵯峨天皇が初めて観桜会を京都・神泉苑で催したそうです。その後の時代もさまざまな武将たちが花見を開いたそうですが、特に風雅と贅沢をこよなく愛した豊臣秀吉が催した吉野と醍醐寺の花見は有名です。散る花びらを惜しみつつ、その下で酒を酌み交わす、この独特な宴会スタイルは、近未来化した今でも「日本の春の風物詩」として、代わることなく引き継がれています。と言っても、引き継がれているのは、満開の桜の下で、高揚した人々が一騒ぎする日本人気質のような気もしますが・・・。

皆様のご意見をお待ちしております。 URL <http://www.kitasato-u.ac.jp/hokken-hp/>