

# はあとほっとステーションはまだ

2006.9  
Vol.37



島田病院

## 「アメリカの医療現場を視察して」

アメリカとカナダの国境には五大湖があります。そのうちの一つエリー湖の南岸に面して「クリーブランド」という町があります。今回、社会医療研究所主催のツアーで短い期間ですが、この町に滞在し、いくつかの医療機関を見学することができました。そこで見たもの、感じたものをご紹介します。

### ●クリーブランドという町

クリーブランドは19世紀後半、運河が開通したこともあり、重厚な工業都市として発展しましたが、1960年代から70年代にかけて鉄工業が衰退、失業率は上昇し、人口も流出、都市部には貧困家庭のみが残り、中心部ほど廃墟のようなビルや廃屋が残る街となりました。富裕層は郊外に逃れ「湖畔の街の失敗」と言われたそうです。

その後、中心部の再生を目指した市当局は、集客施設の建設を進め、ロックンロールの殿堂や全米1位の「クリーブランド管弦楽団」が演奏するコンサートホールといった文化施設、さらに、「ゲイトウェイ」と呼ばれるスポーツ・エンターテインメント複合施設が建てられ、野球、アメリカンフットボール、アイスホッケーの各シーズンを通して、多くの観客の誘致に成功しています。そうした努力により、町には活気が戻り、今では「カム・バック・シティ」と形容されるまでに復興を遂げました。

### ●クリーブランドでの医療

こうした歴史を持つこの町の自慢の一つに、医療施設があります。アメリカで信頼できる時事解説週刊誌として定評のある「U.S. News & WORLD REPORT」は、毎年、独自の評価基準を用いて国内のヘルスケア機関のランキングを行い発表していますが、2005年この町の「クリーブランド・クリニック」は総合評価で全米4位となりました。クリーブランド・クリニックはただのクリニックの集合体ではなく、いくつかの病院や診療所などの医療機関を傘下に持つ巨大な地域の医療ネットワークの中心組織です。

### ●医療機関の連携

日本でも、救急や重症患者さんを治療する急性期病院を退院すると、リハビリテーションの必要な人は「回復期リハ棟」を持つ病院に移るようになってきましたが、アメリカではその転院が驚くほど早いのが特徴です。

私たちは、肩から銃で撃たれた少年の事例紹介を受けました。彼を襲った銃弾は肺を貫通し、脊髄まで傷つけてようやく止まっており、下半身は麻痺した状態でした。銃弾を取り出し、傷ついた肺の修復の手術を受け、集中治療室からわずか5日で一般病床へ、そして、肺に入れられたチューブを抜いてもらって10日目にリハビリテーション施設に移っています。そこも約1ヵ月で退院し、術後約10ヵ月を経過した現在、通院してリハビリテーションを継続し、両松葉杖で装具をつけて歩行できるまでに回復していました。

その急性期施設の平均の入院期間は5日以内です。心筋梗塞、脳卒中、ガンとあらゆる病気を含めての数字です。日本では少

ない心移植の例も含まれているのですから、おそろしく短い滞在であることが分かります。

### ●これまでの日本の医療システム

家の近くの病院に入院し、手術などの治療を受けて、その後長い期間療養生活を送り、退院後もその病院に通院しながら社会復帰に備えるというのが、昔の日本のやり方でした。しかし、医療の内容が進歩し、専門分化が進み、それぞれの領域で訓練を受けた医師が独特の設備・機械を用いて最先端の治療を行うという時代となると、すべての分野を一つの施設で賄うことは物理的に難しく、また効率も悪くなります。また、リハビリテーションを行うには、行うだけの環境や特殊な技能を持った人員が必要となります。さらに、医師による治療も必要ではあるが、介護を中心としたケアが求められる対象の方には、それなりの施設が準備されねばなりません。

### ●これからの日本の医療システムと患者さんの選択

アメリカのいわば見事な分業システムを見て、ケガや病気への高いレベルの対応から、リハビリテーション、さらにご自宅での生活につながる準備までを一つの施設で賄うことは、到底、不可能であることを改めて認識しました。良いケアを提供しようとするほど、全部を用意することは中途半端なレベルとなるのです。地理的に便利なところで、良質のケアを受けることができれば良いのですが、その両方を満足することは難しいのです。となると、患者さんとしては、何を優先させるかという問題になります。地理的な利便さを取るか、診療のレベルを優先させるか？ 当然、多少不便でもより良い医療を受けるような流れになっていくのではないのでしょうか？

### ●島田病院の方向性

こうした選択を患者さんがされる時代には、質の高い医療サービスを提供できる施設のみが生き残ることになります。つまり特徴を持たない、中途半端な機能の施設は、消えていく運命にあります。当院は、整形外科と糖尿病を中心とした生活習慣病の治療において、患者さんに選択され、距離の離れたところからでも受診される施設にならなければ、生き残ることはできないと考えています。

その意味からも、皆様方からの厳しい、そして建設的なご意見は、貴重なものと思っています。どうぞ、医療サービスに関するご不満やご意見はどしどしお寄せいただきますように、よろしくお願い申し上げます。

島田病院 院長 島田 永和

### <島田病院 理念>

人間愛と確かな技術に基づき  
職員全員による患者さま本位の  
ヘルスケアサービスを通し  
地域の積極的な健康づくりに  
関与する病院を目指します

### <使 命>

良質のヘルスケアサービスを  
効率よく地域の方々に  
提供し続けます

### <職員憲章>

私たちは、その人がその人らしく  
自分の人生を全うすることを  
心(Heart)と技術(Hands)で支援します

# インフォメーション

## 保険証提示のお願い

皆さんがお使いの保険証には「有効期限」のあるものがありますので、最低月一回は受付にて提示をお願いします。有効期限が切れると、一旦『自費』でのお取り扱いとなってしまい、お支払いが高額になります。期限が切れる前に、変更や更新の確認をして、新しい保険証に切り替わった時には、必ず受付へご提示ください。

### ●保険証の「有効期限」をご確認ください。

#### <平成18年7月31日期限>

- 一部負担金相等額等助成証明書
- 高齢受給者証（国保加入の方）
- 大阪府老人医療証

#### <平成18年9月30日期限>

- 特定疾患医療受給者証

#### <平成18年10月31日期限>

- 各都道府県の国民健康保険証
- 大阪府ひとり親家庭医療証
- 大阪府乳幼児医療証
- 大阪府身体障害者医療証



保険証の有効期限が近づいていませんか？

また、ご加入の保険に変更があった場合も、原本のご提示がない場合は、現在お使いの保険資格を喪失された日までさかのぼって「自費診療」になります。

新しい保険証をご提示いただいた時点で、自費分を保険精算させていただきますので、「領収証」は、くれぐれも紛失等ごさいませぬようお願いいたします。

**保険診療の仕組み等ご不明点は、お気軽に窓口へおたずねください。**

## 診療部

### ●高血圧について

2004年に日本高血圧学会より高血圧に関する治療ガイドラインが発表されました。このガイドラインは多くの医学的根拠に基づいて作成されたものです。高血圧は放置しておきますと、動脈硬化や腎障害を引き起こすことが知られています。そしてこれらは生命予後を悪くする因子であります。そのため正常血圧に保っておくことが大切であり、これらの合併症の進展を阻止することが可能となります。

ガイドラインでは、一般に正常血圧は最高血圧が140mmHg以下、最低血圧が90mmHg以下とされています。但し、この値は医療機関で測定した場合であり、自宅で測定された場合は、正常血圧は最高血圧が135mmHg以下、最

低血圧が85mmHg以下とされています。そして糖尿病や腎臓病がある場合は、正常血圧は最高血圧が130mmHg以下、最低血圧が80mmHg以下とされています。さらに糖尿病性腎症の場合は、正常血圧は最高血圧が125mmHg以下、最低血圧が75mmHg以下とされています。このように血圧の正常値は非常に細かく設定されています。

以上よりたとえ血圧のことで専門医にご相談されるのが肝要かと思えます。高血圧に関してご心配な場合は、当院の内科専門医までご相談ください。

担当医師 内科 植田秀樹

## ヴィゴラス教室

### テーマ「バレーボール」

日時：10月26日(木) 19:00~20:30

講師：島田病院 理学療法士 堀谷 尚代

場所：はびきのヴィゴラス

費用：1人1,050円(税込)

※当日、受付にて徴収させていただきます。

参加申し込み方法：

直接ヴィゴラスにお越しいただくか、電話またはFAXにてお申し込みください

※当日は実技も行います。運動の出来る服装、シューズをご持参ください。

(更衣室をご用意しております)

たくさんの方のご参加をお待ちしております。

※お問い合わせは島田病院地下1階  
はびきのヴィゴラスまで

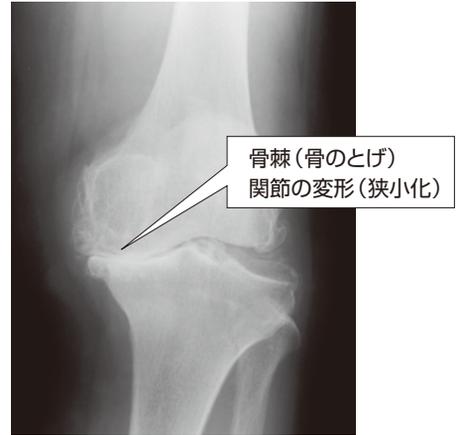
**TEL/FAX 072-953-1007**  
E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

# 変形性膝関節症のリハビリテーション

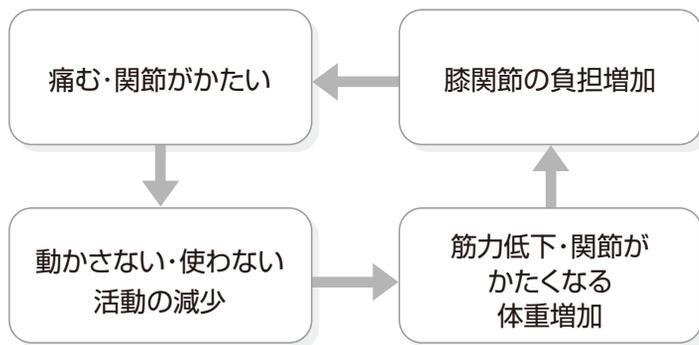
**変形性膝関節症とは**、多くは筋力低下や肥満、無理な動作などによって膝関節への負担が大きくなり、膝関節のクッションである関節軟骨のすり減りや骨棘形成（骨のとげ）、膝関節の変形などが要因となり、膝関節に炎症が起き、痛みが生じる病気です。

男女比は1:4で女性に多く見られ、多くは40歳を過ぎて発症し、中高年の方に多い病気です。

初期の症状は動作の開始時に痛みを感じ、徐々に進行し、膝関節が完全に曲がりきらない、伸びきらない状態が進み、正座・しゃがみこむ動作などが苦痛になっていきます。また、階段昇降（特に下降時）にも痛みが出現します。変形性膝関節症には病状の進行の悪循環が見られます。



## ●症状の悪循環とは…



上記の悪循環を断ち切るためには保存療法（1運動療法2薬物療法3装具療法 など）と手術療法があります。その中で、保存療法の中の運動療法の自主トレーニングを紹介します。

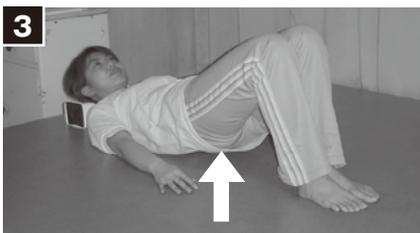
## ●運動療法（ストレッチ・筋力をつける運動）



**1 膝関節前面の筋力トレーニング:**  
片膝を立て、もう一方の膝を伸ばした状態で足を上げる。



**2 膝関節前面の筋肉を伸ばす:**  
うつむきに寝て、足首を把持し踵をおしりにつける。



**3 膝関節後面の筋力トレーニング:**  
両膝を立てお尻を上げる。



**4 膝関節後面の筋肉を伸ばす:**  
太ももを把持し矢印の方向に膝を伸ばす。



**5 膝関節の内側の筋力トレーニング:**  
ボール・枕などを膝関節で挟む。



**6 膝関節の外側の筋力トレーニング:**  
横向きに寝て足を後上方へ上げる。

## 高齢者の食事について

9月18日は「敬老の日」です。敬老の日とは「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨として設けられた祝日です。当院の入院患者様にもお祝いとして、高齢の方に喜んでいただけるお食事を行事食として用意しています。

今回は高齢者の食事づくりについてご紹介します。

### 思いやりのある心で「おいしく、食べやすい」と感じる食事づくりを!!

高齢者の食事づくりにあたっては、栄養面に気を配ることはもちろんですが、多少手間と時間がかかっても「おいしくて、食べやすい」と感じてもらえることが大切です。食事介助が必要な場合には、自分の力で食べる意欲がもてるよう工夫をすることも、高齢者の食事づくりではとても大切なことです。

#### ●咀嚼（噛むこと）が困難である場合の配慮●

##### 野菜類

繊維が多く硬い根菜類は「かくし包丁をいれる」「薄く切る」「つぶす」「おろす」などの工夫をします。



##### 肉類

ひき肉にしたり、うす切りにするか、野菜のひき肉あんにするのもよいでしょう。生クリームを入れてミキサーにかけ、テリーヌ状にすると食べやすくなります。

##### 炒め物

野菜などの硬い部分は、下茹でしてから炒めます。



##### 揚げ物

衣が硬くて食べにくい場合は、揚げ煮やあんかけにします。



#### ●嚥下（飲み込むこと）が困難である場合の配慮●

高齢になると咀嚼困難や唾液の分泌低下、あるいは脳卒中の後遺症などが原因で、食物を飲み下して、食道へ送り込むことが困難になる人が多くなります。こうした場合は次のような配慮が必要です。

- ・少量ずつ何回にも分けて食事を口に運びます。
- ・軟らかく水分が少し多めの料理がよい。
- ・ゼラチン・寒天・くずを使った料理は、のどの通りをよくします。
- ・汁物などの水分はむせやすいので、片栗粉を用いてとろみをつけてなめらかにします。
- ・魚や肉料理などは、とろみのつけたソースやあんをかけます。

#### もう一工夫!



飲み込むことが困難な場合、ハンバーグなど一見食べ易そうな料理も口の中でバラバラに碎けてしまいむせやすく食べにくい場合もあります。そんな時は、山芋や豆腐を食材に混ぜ込み、フードカッターにかけてからまとめると適度な粘度やなめらかさがでて食べやすくなります。それらを1つずつラップに包んで冷凍にしておいて、次は和風で味付けするのもよいでしょう。

食材ををむやみに細かく刻んだり、つぶして形態を崩してしまうのはかえって食欲を減退させてしまったり、むせやすくさせます。また唾液の分泌を低下させ消化も悪くします。高齢者の自立性や残存機能を生かして根気よくご自分で食べられるよう工夫しましょう!

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者様を結びコミュニケーションツールとなるよう願っています。ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「きくぞう君（ご意見箱）」までお寄せください。