

大山 プナの原生林

## 「健康寿命をのばそう！」 スマート・ライフ・プロジェクトの推進

昨年、『2007年に日本で生まれた子供の50%が107歳まで生きる』というニュースを耳にし、驚いた。先日から読み始めた「Life Shift 100年時代の人生戦略」に確かにそう書いてある。アメリカ、イタリア、フランス、カナダが104歳であるから日本はダントツ、改めて驚いた。『1967年生れは92-96歳、1957年生れは89-94歳』とのこと。私は90歳くらいまで生きる確率50%ということになるか。人生80年くらいと思っていたので、早く読み終え、参考にして人生設計をきちんと立てようと思っている次第。

「平均寿命」と同様「健康寿命」も延びているが、両者の差は男性で約9年、女性で約12年。この差はできるだけ小さくしたい。「スマートライフプロジェクト」を、恥ずかしながらほんの1週間前に知った。「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした、なんと『厚生労働省の国民運動』である。運動、食生活、禁煙を特に呼びかけている。肝臓専門医の私は、厚労省の対策といえばウイルス肝炎対策しか頭になかった。なんと視野の狭かったことか。

そんな私だが、一昨年7月に肝臓学会が「肝疾患におけるサルコペニア判定基準」を作成後、「サルコペニア」が急に関心事第1位に浮上した。一見肝臓と縁が薄そうないいえ、「筋肉は第2の肝臓」と言われているのです)「筋肉」が頭から離れなくなっていた。「努力しなければ筋肉は30歳をピークに減少する一方」「筋肉量が寿命を決める」「握力が寿命を決める」…恐ろしい情報ばかり。そして昨年夏、体組成計「InBody君」が期間限定で当院にやってきた。こっそり測定して、ガン。リハビリ室の握力計をこっそり借りて、ガン。高齢患者さんの心配をしている場合ではなかった。「魚は毎日毎食食べるが、肉や卵はあまり食べない。運動不足」といった生活習慣のせいでサルコペニアまっしぐら！ 現在生活習慣を改善中である。

今年2月、「InBody君」がずっと病院に滞在してくれることになった。保険診療上、対象患者は限られるが、患者さんのデータから、「加齢に伴い、食事と運動両者がそろっていなければ下肢の筋肉が落ちる」ということがわかった。そこで、理学療法士の協力を得て、各人の身体能力に応じた「正しい股関節スクワット」「腸腰筋トレーニング」のポスターを作成。診察室に掲示し、患者さんにも配布して運動を勧めている。同時に3日坊主の自分自身にも言い聞かせているのである。微力ながら「スマートライフプロジェクト」の草の根運動をしているつもり。

皆で健康寿命をのばして幸せになりたいものですね。

【地域医療連携室室長 荒滝 桂子 (消化器内科)】

「InBody君」



# 新任医師紹介

13名の医師が着任しました

【質問項目】 ①ご挨拶 ②趣味・特技 ③座右の銘・モットー



カワサキ ユカリ  
**【外科】 川崎 由香里 (H8年卒)**  
 ① 4年ぶりに再び土谷総合病院に勤務することになりました。変わらない伝統と新たな知識・技術の習得に日々研鑽を心掛けてまいります。よろしくお願いいたします。  
 ②旅行、カーブ観戦 ③誠実



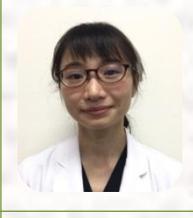
ミスミ トシロ  
**【外科】 三隅 俊博 (H17年卒)**  
 ①消化器一般外科（主に上部消化管）・甲状腺外科に対応しています。地域医療に貢献できるよう頑張りますのでよろしく願います。  
 ②旅行 サイクリング ランニング  
 ③七転び八起き



ヨシダ ケン  
**【人工臓器部】 吉田 健 (H21年卒)**  
 ①4月より人工臓器部に勤務させていただいております。腎臓専門医・透析専門医として患者さんに良質な医療を提供できるよう、励んでいく所存です。何卒宜しくお願い致します。  
 ②読書、ドライブ  
 ③禍福は糾える縄のごとし



アラタ リウスケ  
**【人工臓器部】 荒田 了輔 (H25年卒)**  
 ①4月より県立広島病院から当院人工臓器部に配属となりました。患者様と地域の皆様のお役に立てよう頑張りますので宜しくお願いします。  
 ②マラソン、旅行  
 ③臨機応変



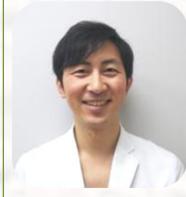
ヨシダ マリア  
**【人工臓器部】 吉田 マリア (H27年卒)**  
 ①呉共済病院・大学病院で勤務し、4月より土谷総合病院人工臓器部に赴任致しました。まだまだ未熟ではございますが、懸命に励む所存ですので、ご指導ご鞭撻のほどお願いします。  
 ②温泉・庭園巡り、釣り（サビキ）  
 ③一所懸命



ゴ セイメイ  
**【心臓血管外科】 呉 晟名 (H26年卒)**  
 ①広島大学病院にて初期研修を行ったのち、2年間後期研修を重ねてきました。心臓血管外科チームの一員として誠意を持って患者さんの治療に当たりたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。  
 ②読書・写真 ③臨機応変



オギ ヒロシ  
**【循環器内科】 尾木 浩 (H10年卒)**  
 ①今年4月に循環器内科に赴任致しました。心房細動など不整脈のカテーテルアブレーションを行っております。今後も各科の先生と連携して、広島の治療に貢献できればと思います。  
 ②学生時代はヨット部でした。今は時々ダイビングなど。  
 ③一期一会



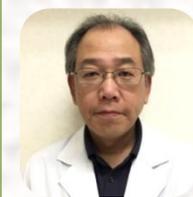
イケガミ ユウキ  
**【循環器内科】 池上 雄紀 (H26年卒)**  
 ①4月より循環器内科へ配属となりました。安心、信頼していただけるよう誠意を持って患者さんに寄り添い、質の高い医学医療の提供を目指すと共に広島の治療に貢献できるよう尽力いたします。  
 ②野球観戦、食歩き  
 ③質実剛健



タムラ タダマサ  
**【消化器内科】 田村 忠正 (H7年卒)**  
 ①広島記念病院から赴任しました。上下消化管内視鏡検査及び治療を専門にしています。よろしくお願いいたします。  
 ②テレビでのスポーツ観戦、旅行、料理  
 ③やってみせ 言って聞かせて させてみて ほめてやらねば人は動かじ



モリタ リサ  
**【小児科】 森田 理沙 (H24年卒)**  
 ①小児循環器領域・新生児領域に関してはまだまだ勉強の身ですが、できるだけ多くの子供たちの健康のために力を尽くしたいと思っております。小児科では唯一の女性なので、気軽に話しかけてください。どうぞよろしくお願いいたします。  
 ②スポーツ観戦、旅行 ③やる気元根気！



シンザワ マサヒデ  
**【麻酔科】 新澤 正秀 (H5年卒)**  
 ① 4月より麻酔科に入職しました。早く環境に慣れるように頑張ります。よろしくご指導お願いします。  
 ②カーブ観戦、柴犬と散歩  
 ③思いやり



スギハラ サヤカ  
**【血液内科】 杉原 清香 (H11年卒)**  
 ①毎週火曜日、血液内科の診察をいたします。普段は大学病院で、主に血小板減少症を中心とした良性疾病を担当しております。よろしくお願いいたします。  
 ②観劇、野球観戦（今年はチケットが・・・）  
 ③なるようになる



ササキ ジュン  
**【整形外科】 佐々木 淳 (H22年卒)**  
 ①以前は神奈川県湘南鎌倉病院外傷センターに勤務しておりました。4月より、木森先生のもとで手の外科の研修をさせていただいております。よろしくお願いいたします。  
 ②ラグビー ③為せば成る



## 退任医師

下記12名は3月末を以て退職しました。在職中は大変お世話になりました。

外科	川口 康夫	人工臓器科	松原 誠	心臓血管外科	山根 吉貴
	楠部 潤子 (5月末)		高橋 輝	小児科	新田 哲也
	佐藤 幸毅		永元 康嗣	麻酔科	高原 洋子
消化器内科	甲斐 広久	循環器内科	植田 裕介	血液内科	森岡 健彦

## 摂食嚥下障害とは・・・食べることの障

摂食障害・・・食事がうまく摂取できない状態  
嚥下障害・・・飲み込みがうまくできない状態



7階病棟  
看護主任 河村知恵

6階北病棟  
看護主任 竹内美奈子

## NST活動

当院では、2006年にNST(栄養サポートチーム)を立ち上げました。私たちはその当時より、栄養障害や摂食嚥下障害のある患者様と関わってきました。高齢化が進んでいく中で、食べたくてもうまく食べられない患者様をたくさん見ていく中で、はたして看護師として患者様やご家族の思いに応えられていたのか考えさせられることが度々ありました。また、当院では言語聴覚士がおらず看護師主体で摂食嚥下障害のある患者様と関わっていく必要がありました。

「食べたい思い」に応えるためには、自己の知識や技術を高める必要があると思います、2016年に竹内、2017年に河村が摂食・嚥下障害看護認定看護師の資格を取得しました。

現在は、病棟勤務をしながらNST介入となった患者様の嚥下機能評価やリハビリ計画を立て、栄養状態を考えながら、患者様の「食べたい思い」に応え「食べる力」の向上に努めています。

- ・脳梗塞の既往がある
- ・肺炎を繰り返している
- ・物が飲み込みにくい
- ・食事中にむせる
- ・食事中や食後にのどがゴロゴロする
- ・のどに食べ物が残る感じがある
- ・食べるのが遅くなった
- ・口の中に食べ物が残ることがある
- ・微熱が続く
- ・やせてきた

こんな人は  
誤嚥に注意!!



など

嚥下機能評価  
(嚥下内視鏡検査)の介助



嚥下訓練の  
プログラム立案



「えんげ訓練」パンフレット↓



## 病院全スタッフ対象に「えんげ塾」を行っています



嚥下障害に関する正しい知識と技術の習得を目標に「えんげ塾」を開催して6年が過ぎ、卒業生は110名になりました。せっかく学んだのに退職してしまうスタッフも少なくないのが残念ですが、確実に嚥下障害患者への理解は深まっていると思います。昨年は卒業生を対象にアドバンスコースとして「応用編」を開講しています。講義はもちろんですが演習時間をなるべく多くし、楽しく実践を学ぶよう工夫しています。

### 【講義テーマ】

基礎編	応用編
1. 嚥下の基礎知識と観察	1. 嚥下観察から考える間接訓練
2. 口腔ケア	
3. 間接訓練	2. 直接訓練と食事支援の実際
4. 直接訓練と食事支援	

外部講師による講座



←ただ今講義中



演習風景 (グループ発表) ↑



第1期(応用編)卒業生↓



《疾患を持つ方とご家族、又は興味のある方ならどなたでも参加できます》

教室名/時間	月日		内容(担当)	お問い合わせ		
慢性腎臓病の食事教室 14:30~15:30	6/6	水	「エネルギー」	医師/管理栄養士/看護師	腎疾患関連 統括師長	
	7/4		「カリウム」			
	8/1		「たんぱく(2)」			
慢性腎臓病教室 10:30~11:30	5/15	火	「CKDの基礎知識」	医師/薬剤師/管理栄養士/看護師		
	6/19		「生活習慣とCKD」			
	7/17		「血圧とCKD」			
心臓病教室 14:30~15:30	6/4	月	心臓の病気について	〔医師〕		心臓血管 センター
	7/2		お薬について	〔薬剤師〕		
	8/6		脂質の働きを知ろう	〔臨床検査技師〕		
糖尿病教室 14:00~15:00	5/25	金	②糖尿病の合併症	〔医師〕	お薬窓口	
	6/8		実践しよう！糖尿病の運動療法	〔理学療法士〕		
	6/22		③糖尿病の治療	〔医師〕		
	7/13		油について～エネルギーダウンのひと工夫～	〔管理栄養士〕		
肝臓病教室 14:30~15:30	5/28	月	肝臓病患者様の日常生活/「酒は百薬の長」は本当？	〔看護師/医師〕	北外来	
	6/25		肝臓病の栄養について/「お酒との上手なつきあい方」	〔管理栄養士/医師〕		
	7/23		肝臓病の運動療法	〔理学療法士〕		

4月1日より制服が変わりました！

リニューアルしました



〔薬剤師〕

〔看護師〕

〔看護補助者〕



多目的トイレ



外来多目的トイレ



小児科待合



外来男子トイレ

《地域医療連携室スタッフ紹介》

室長	消化器内科部長 荒滝 桂子			
転院相談	看護師	管理看護師長 伊美 礼子 土田 陽子 楠本 万理		
紹介予約	事務	高橋 正江 山崎 貴子 宮本 早紀		
医療相談	MSW	林 愛子 清水 香保里 桂木 真由美 丸本 彩香 福岡 紗季 伊藤 由紀 宇野 淳子		
入退院センター	看護師	内部 麻紀 亀井 久美子 松本 慶子 宮本 江里子 村尾 麻衣 山田 舞衣		

