

新年度！！ 2017

にこにこ 春号

上板橋病院
患者満足度調査報告

各研修会開催報告

リハビリコラム
アンチエイジング 認知症について

リハビリクイズ

編集後記

高く、大きな
志の花を！！

前のめりに
頑張ります！！

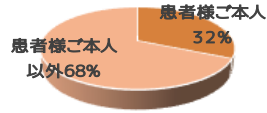


新入職の皆様、いらっしゃい！！

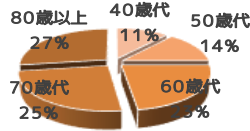
平成28年度 入院 患者様満足度調査 報告

患者様満足度調査を実施しましたので、結果を報告致します。調査にご協力いただきました患者様、ご家族様には、心より御礼申し上げます。皆様からのご評価やご意見を真摯に受け止め、今後の医療サービスの改善及び質の向上に努めるとともに、地域に必要とされる病院づくりを目指してまいります。

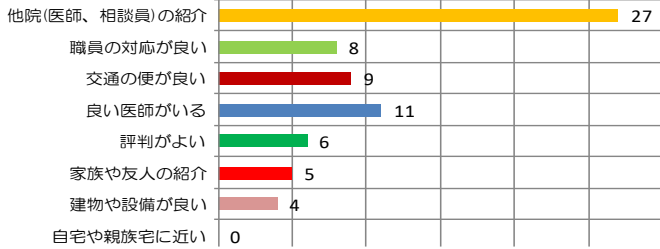
調査期間：平成28年10月1日(土)～10月31日(月) 回収枚数 入院 45枚
 調査方法：患者様もしくは面談にお越しのご家族様に、病棟にて看護師がアンケート用紙を配付し、回収箱に投函いただく。



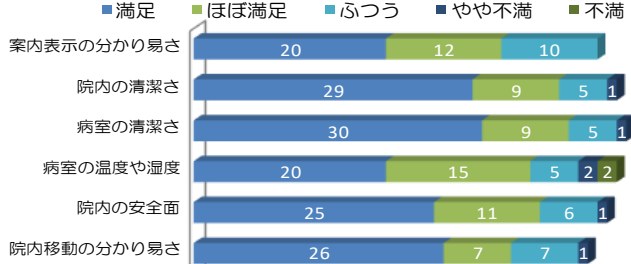
【ご回答者内訳】



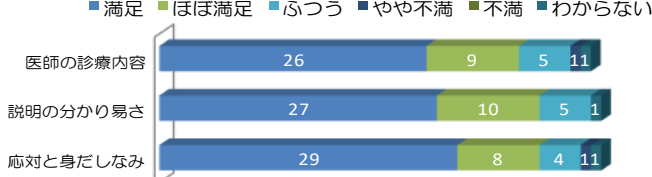
1. 当院を選んだ理由について



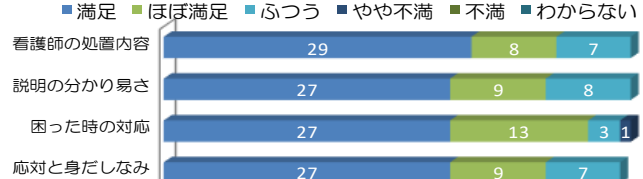
2. 院内の環境と設備について



3. 医師について



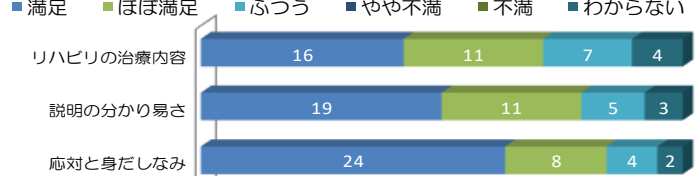
4. 看護師について



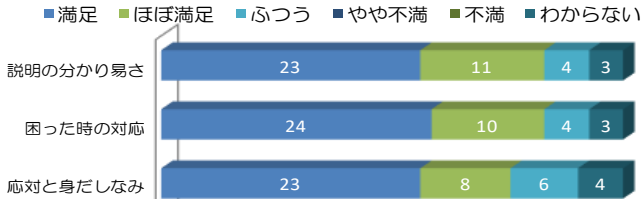
5. 介護職員について



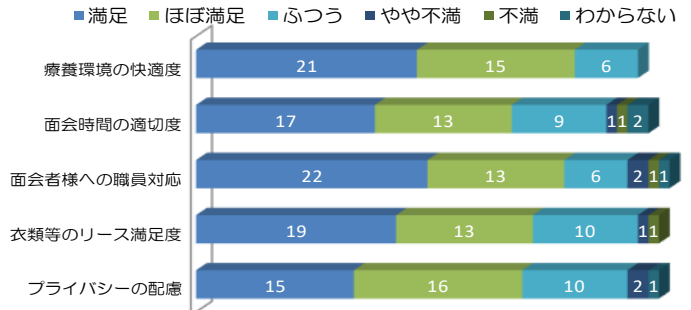
6. リハビリテーションについて



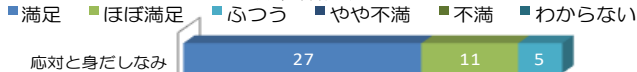
7. 医療相談員について



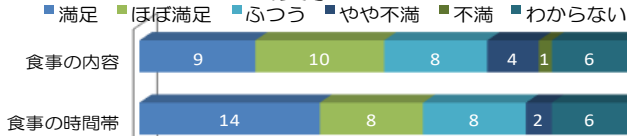
9. 入院生活について



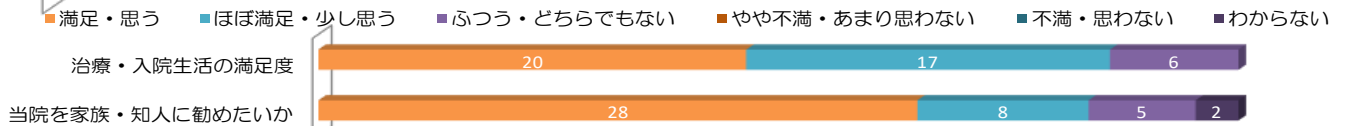
8. 清掃職員について



10. 食事について



11. 全般について



12. ご意見・ご感想 (多くのご意見・ご感想を頂きました、一部のみのご紹介となります。誠に申し訳ありません。)

- ・ 祖父母の時代からお世話になっています。
- ・ メンタルの面でも、細かい心遣いもあり、安心します。心暖かくなりました。ナース&ワーカーの人たちは仲が良いという点も最高です。ワーカーさんは大変な仕事だと思いますが、疲れている時も患者に優しく接して行って欲しいと願います。リハビリは素晴らしいです。ここまで回復するとは思いませんでした。ありがとうございます。
- ・ 本人の入院生活はととても良いらしいです。皆様に親切にもらえて、いつも笑顔です。ありがとうございます。
- ・ 看護師さんなど、とても明るく対応が良いです。
- ・ 担当医及びリハビリさんの対応は申し分ありません。お陰で順調に回復に向かっています。
- ・ 前より広く明るい部屋になり感謝しております。
- ・ 夏季の空調を、もっと考えて欲しい。つけると寒いし、つけないと暑い。又場所により寒かったり、暑かったりするの困ります。
返) ご迷惑をおかけ致します。2017年3月より空調機器の全面更新を実施中です。
- ・ 皆様にお世話になりまして、本当に感謝です。ありがとうございます。

ご協力ありがとうございました。頂いたご意見・ご要望につきましては、今後の課題として取り組んでまいりますので、引き続きのご支援をよろしくお願い致します。

医療安全講習会参加報告 H28 .12 in 上板橋病院

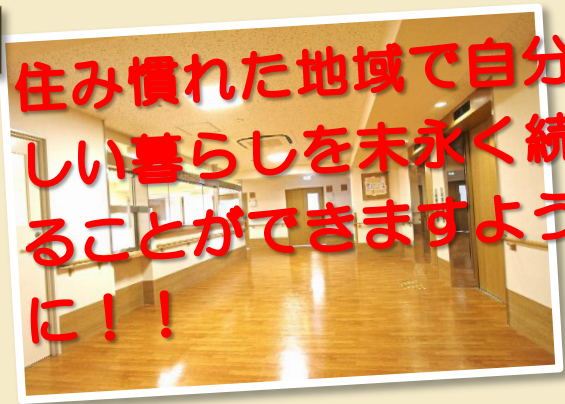


報告が遅れましたが昨年 12 月、さらなる医療安全の徹底を目指し、全職員を対象に講習会を実施致しました。講師は、医業経営コンサルタントの篠崎博氏で、テーマは『失敗から学ぶ医療安全』でした。医師も含め、合わせて 143 名の職員が参加しました。事例を通した分かり易い講義でした。まさに“失敗は成功のもと”です！！失敗から成長へのチャンスが生まれるんだと感じました。小さな失敗を隠さず、報告し、皆で共有し学び、質を上げていかねばと思いました！！先輩や上司は嫌な顔せず失敗報告を聞いて下さいね(^^;)

地域包括ケア病棟今春 2 月より開始！！

平成 29 年 2 月に地域包括ケア病棟を開設しました。地域包括ケアとは、医療・介護・予防・生活支援を包括的に支援するシステムです。上板橋病院でも住み慣れた町で、自分らしく暮らせるようにサポートしていきますので、何卒、宜しくお願い致します。

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを末永く続けることができますように！！



ひとつこと

新年度が始まりました。慈誠会が次に目指すのは、急性期から慢性期まで切れ目のない医療・介護サービスの提供。回復期リハビリテーション病床の拡充、地域包括ケア病床の新設にも着手し、多様なニーズに対応できる体制づくりを進めています。さらに慈誠会では高齢者医療を担う看護師や介護スタッフの資格取得を（介護職員初任者研修。介護の基礎知識取得・入門資格。慈誠会グループに勤務すると受講料は無料）支援し、保育園（上板橋駅すぐに保育園を開設『運営：KIDSONE』、名称は、『慈誠会上板橋エキチカ保育園』）など福利厚生力の充実にも力を入れています。グループの由来である「慈しみの心」「誠実さ」を胸に、皆様に満足いただける医療・介護を職員全員で推進してまいります。

小出 純 理事長 上板橋病院院長

Profile

医療法人社団慈誠会グループ理事長。1981 年慶應義塾大学医学部卒業。スタンフォード大学留学。同大学大学院終了後、埼玉医科大学専任講師、慈誠会病院院長、旧上板橋病院院長、東武練馬中央病院院長を経て、副理事長・上板橋病院院長、2017 年より現職。日本リウマチ学会指導医・専門医・評議員、日本内科学会認定医など

認知症について

今月号は、認知症です。地域リハビリ活動の一環で、地域住民の方へ色々な勉強会を企画しています。そのテーマの 1 つに認知症があり、現在の社会問題を踏まえ少しご紹介させていただきます。

長生きすれば、みんな同じ

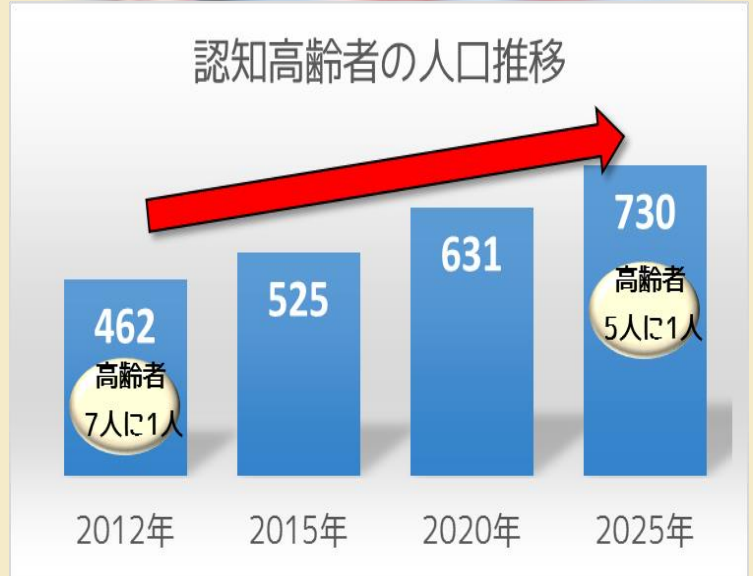
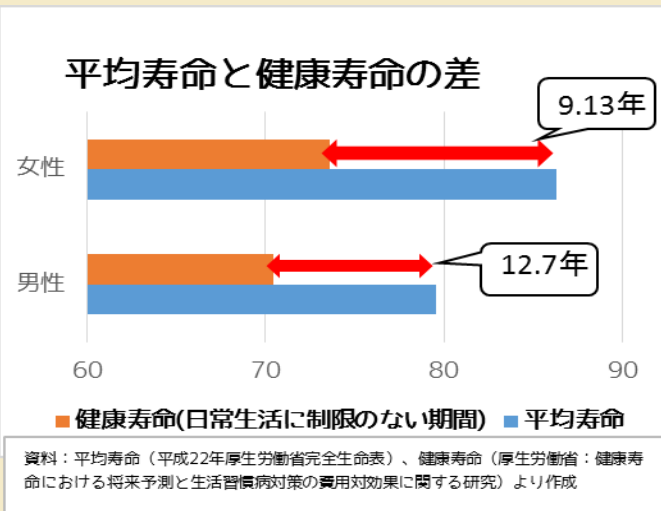
“ にこにこ H26 年 1 月号 ” にも記載しましたが、長く生きていけば、最後はみんなボケるというのが、最新科学の見解です。

「私は大丈夫だろう」ではなく、「年を取れば誰でもなる」と自分の事のように考えねばならない超高齢化社会に突入しているのです。

今後、認知高齢者は 10 年で推計 700 万人¹⁾ (700 万人って、どれだけ～?群馬県、栃木県、山梨県の総人口の和でもまだ 500 万人・・・) に達します。

しかも、認知高齢者の推計の想定値が、当初より増加してます。(ただ、最新の文献²⁾で米国では認知症の有病率が低下している報告があります)

約 10 年、不安ではありませんか？



前月号で紹介した健康寿命(要介護ではない健康年齢)と平均寿命の差は、約 10 年と大きなものです。健康でこそ、人生を楽しめます。しかし、人生は最後まで元気ではありません。およそ 10 年間、不安な生活を過ごされているのが現状なのです。

この差をいかに縮めていくのかが、課題なのです。健康寿命を伸ばし、楽しい生活を送りたいものです。

ちなみに、日本人の死因³⁾と要介護要因⁴⁾を比較しま

死因トップ H27 年

- 1 位 がん
- 2 位 心疾患
- 3 位 肺炎
- 4 位 脳血管疾患
- 5 位 不慮の事故

要介護要因トップ H27 年

- | | | |
|-----|---------|-------|
| 1 位 | 脳血管疾患 | 18.5% |
| 2 位 | 認知症 | 15.8% |
| 3 位 | 高齢による虚弱 | 13.4% |
| 4 位 | 転倒・骨折 | 11.8% |
| 5 位 | 関節の痛み | 10.9% |

当たり前ですが、死因と要介護要因は、異なります。大きな違いは、老化(2~5 位)による衰えの割合が大きいのが要介護要因です。病とは違い“老化”は、アンチエイジング(抗加齢)が可能なのです。

“MCI”(軽度認知障害)と呼ばれる認知症の一手手前の段階では、進行を食い止め、予防できる事が研究で明らかになっています。

社会問題にもなっている認知症高齢者による事故・事件を紹介します**認知高齢者の鉄道事故**

認知症で徘徊していた男性が電車にはねられ死亡。男性の妻とその長男に、約 760 万円の損害賠償命令（一審）。

老人ホームでの殺人事件

入居中の認知症の男性が、同じ入居中の寝たきりの女性をベッド柵で殴るなどして殺害。男性は「うるさいから殺した」と供述し逮捕。その後、処分保留として男性は釈放。

認知症等による行方不明者 1 万人超 H28,6 警察庁発表

TV 番組がきっかけで 7 年間、身元不明で施設で保護されていた女性が家族と再会。施設利用料（1000 万ほど）は、市の判断で請求されなかったが法律上は請求可能とか。

この様に、認知症の方の責任能力はないとされ、主たる介護者へ監督義務違反として賠償請求されています。と言う事で、社会全体の問題として認知症への対策は、今、議論が絶えません。

認知機能に必要な活動

認知症にならないためにはどのような事が必要なのかというのも分かってきています。

食生活、運動、対人交流、知的活動（読書、仕事など）、睡眠の 5 つの活動が認知機能には重要とされています。男性は対人交流が難しいようです（同感(^^;)）。

リハビリ的には、運動は 5 つの活動全てを好転させます。

高齢者の認知機能と身体活動についての多くの疫学研究⁵⁾では、身体活動を高く保つことが加齢による脳の退行を抑制することが分かっています。特に有酸素運動では、知的活動の大本山である前頭前野や記憶を司る海馬の脳体積が大きくなることが報告⁴⁾されています（にこにこ H26 年 4 月号参照）。

皆さん走りませんか？

運動すれば、ドーパミン（脳内報酬系）が出て、意欲的になり、対人交流、知的活動に繋がり、疲労は睡眠の質を改善させ、健康的になると暴飲暴食を控えるようになります。運動は、30 分ぐらい継続的（有酸素運動）に、少し疲れる程度の内容がベストです。人類の進化は、道具を使い始めたからではなく、持久走を始めたからです⁶⁾。認知機能は、祖先達が遠方まで食料を見つけるために、運動機能と共に進化したものだからです。もちろん、ケガの予防にもなる筋トレや運動前後の体操もしましょうね。

身体を動かせば脳は活性し、神経細胞は成長します

脳の神経細胞は、後天的要因で増えることが今や科学的な常識です。脳は使えば活性し、使わなければ脳の老化は早くなるのです。神経細胞にとって、成長するか、衰退するか、どちらかだけです。今、若い方も、豊かで健康的な老後を過ごせるよう、今から運動をすることが大切です！

リハビリでは、皆様の力になれるよう体力測定会を企画しています！！
その時は、ぜひ、参加して下さいね。

参考引用文献

- 1) 厚生労働省「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究（平成 26 年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業九州大学二宮教授）による速報値」
- 2) HRS pubmed 2017. 2 3) 平成 27 年(2015)厚生労働省 人口動態統計
- 4) 認知障害—運動療法の可能性 諏訪部 和也ほか 総合リハ 41 巻 9 号
- 5) Tamura M, et al : Long-term mild intensity exercise regimen preserves prefrontal cortical volume against aging. PLoS one
- 6) パカはなおせる。 久保田その他 : Wikipedia、Website より参考参照

今月のリハビリクイズ

春です。花粉を跳ね返し、越冬した身体に運動というご馳走を与えましょう。ところで、運動をすると、血液の流れが変わり、各臓器への循環血流量が変化することをご存知ですか？

では、運動時に循環血流量が減少する臓器はどれでしょう？

- ① 脳
- ② 腎臓
- ③ 肺
- ④ 筋肉（骨格筋）
- ⑤ 皮膚



※答えは次号に掲載します！

前号のリハビリクイズ

年末年始は、ちょっと食べ過ぎたかなあ・・・と思うこの頃。BMI(Body Mass Index)という肥満の判定に用いられる国際的標準指数があります。計算式は体重(kg)/身長(m)²乗です。例)身長 170cm、体重 60kg なら BMI=60÷(1.7×1.7)です。では問題、標準値はいくつでしょう？

- ① 18.5 以下
- ②  18.5～25.0
- ③ 25.1～27.5
- ④ 27.6～30.0
- ⑤ 30.1 以上

クイズの答え 正確は②です。

例) 160cm だと 47～63kg ぐらいの範囲です。外国で作られた指数なので日本人には少し太いぞと感じます。ちなみに男性22、女性21の数値だと統計的には病気にかかりにくいそうです¹⁾。太り過ぎもダメですが、もちろん痩せ過ぎもよくありません。病院では特に、低栄養が問題に上がります。特に運動をするリハビリにとって「栄養値は生命の基本情報」です。栄養障害があると

- ① 筋肉や骨の減少に伴う体重減少(疲れやすい)
- ② 筋力低下(運動能力低下、要介護増悪)
- ③ 免疫力低下による感染症
- ④ 治癒の遅延・臓器障害 etc

など問題は多岐にわたります。入院患者の50%は栄養障害という報告もありますので、どうやったら食べてくれるのか？を日々、試行錯誤している今日この頃です。肥満は、言うに及ばずですね。ただ、前月コラムでも書きましたが、肥満より、危ないのが運動不足ですよ。皆様、必要な栄養分は補給して、しっかり運動！

参考文献 1)メトロポリタン生命保険会社の調査より抜粋

編集後記

新年度が始まりました！！新しく新社会人になった方、転職、異動など、新しい目標やステージに立つ方、いらっしやいませ！皆様と一緒にステップアップ！！

高校の時、進路に迷って先生に相談したときの話です。『君はどの学部を選ぶかが人生最大の岐路で、もし間違った選択をすれば、大変なことになると思っちょるんやろ。しかし、これからの人生でどの道を選ぶかという決断の場面は数え切れないほどやってくる。その度に迷うやろうけど実はどちらの道でもいいんよ。むしろ大事なことは、これと決めた道に一所懸命進むことなんよ』と言われました。

当時はピンときませんでした。今はよく分かります。様々な理由で、今があると思います。不安があったり、経験も、働く目的も違うと思います。でも、やる事は一つです。目の前の仕事に全力で取り組む。ただ、それだけです。仕事の効率など考えずに、ガムシャラに進んで欲しいと思います。完璧な見通しなんてありません。

失敗を、先輩の評価を恐れず、チャレンジだ、新社会人！！

本年度も、リハビリを、にこにこを、上板橋病院を、何卒、宜しくお願い致します！！<(_ _)> 次号は、H29年7月夏号予定です。ご期待下さい！！