



Facebook



清永会
オリジナル動画
矢吹チャンネル



Follow us!
Instagram

2024.11
Vol.42

医療法人社団清永会 広報誌

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

足の健康



表紙写真:ねこのあんよ 撮影:萩谷美登里(企画広報室)

ミルハナシ

歯の健康について

コ ロナ禍と日々の忙しさを言い訳に、歯科受診から遠ざかっていた私。「定期的に来てくださいね」という歯科医の言葉を見下して無視し続けてきました。しかし、鏡を見るたびに気になる前歯の黄ばみ。そして、以前受けた治療の経過が気になり、ついに意を決して予約を入れることにしました。

予 約の電話を入れる際、正直なところとても緊張しました。長らく受診していなかったことを叱られるのではないかと、という不安がよぎったのです。しかし、受付の方の「お待ちしていますね」という優しい声に、胸のつかえが少し取れた気がしました。診察の流れは以下のような内容でした。

1 問診

最後の受診からの変化や気になる症状をヒアリング

2 レントゲン撮影

歯の内部や顎の骨の状態を確認



3 衛生士による歯のチェック

目視と器具を使用した詳細な検査

4 歯科医による総合的な診断

幸 いにも大きな問題はありませんでしたが、磨き残し、歯の色素沈着、歯石の付着を指摘されました。

食後の歯磨きは欠かさずしていたつもりでしたが、それだけでは不十分だったようです。衛生士さんから以下のアドバイスをいただきました。

フロスの使用

歯と歯の間の清掃に効果的。食べかすや歯垢の除去に重要です。

歯間ブラシの活用

歯ブラシが届きにくい場所の清掃に最適。特に奥歯の間や歯列矯正器具の周りに効果的です。

こ れらのアドバイスを実践したところ、次の受診時に「磨き残しが無くなりましたね」と褒められました。正しいケア方法を知り、実践することの重要性を実感しました。。。3回の通院で歯石除去と色素除去を行い、歯の状態が大幅に改善しました。

虫 歯や歯周病は、単に口腔内の問題だけでなく、心臓病や脳卒中のリスクを高める可能性があります。特に、年齢とともにこれらの病気のリスクが高まるため、歯の健康管理は全身の健康にとって非常に重要です。歯の健康だけでなく、全身の健康のためにも、定期的な歯科検診を習慣にしていましょ。最初は気が重く感じるかもしれませんが、受診後の安心感は何物にも代えがたいものがあります。健康な歯で、素敵な笑顔を維持したいものですね。



いとうみおのる
腎臓内科 伊東 稔

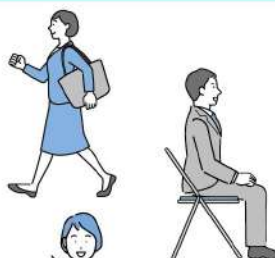
消化器内科医が

教える腸のあれこれ

トシヒコラム

昼の腸活7か条

- 1 軽く息切れするぐらいのスピードで歩いて通勤
→息切れすると一旦腸の動きが弱くなるが、運動後しばらくすると腸の動きが活発になり、調子が整う。
- 2 座っている時も背筋を伸ばして腹筋を鍛える
→1時間座ったら、5分ほど立ち上がって腸を刺激すると◎。
- 3 昼食は毎日違うメニューを食べる
→様々な食品により腸内細菌のバランスが良くなる。十分によく噛んで食べると◎。
- 4 食後はリラックスして過ごす
→昼寝などで副交感神経が良くなり、腸の活動が良くなる。積極的に仮眠を取り入れると◎。
- 5 水分を十分に摂る
→便に適度な水分を保ち、腸液もたくさん分泌される。制限がある場合は注意しながら、こまめに水分を摂ると◎。
- 6 おやつはなるべく我慢
→間食は腸蠕動のリズムを悪くする。食べても少量のチョコレートなどにとどめる。
- 7 お腹は冷やさない
→腹部が冷えると胃腸の機能が低下する。腹巻きやマッサージで腸の動きを保つことも出来る。



便秘に関する
矢吹チャンネルもチェック!



Vol.236
「便秘のしくみ」



Vol.237
「便秘の種類」



Vol.238
「便秘の対策」

運動をすることは
体力維持と腸活に役立ちます。
天気が良い日は外で散歩したり
体操などをするのもいいですね。
次回は夜編をご紹介します。
お楽しみに!



消化器内科
かしわばら としひこ
柏原 俊彦



ナースに
おまかせ

冬の暖房器具による /

低温やけどにご用心!



低温やけどの特徴

低温やけどは、カイロや湯たんぽ、こたつなどによる比較的低い温度(約44~60℃)で起こります。短時間の接触では「温かくて気持ちいい」と思う程度のものでも、長時間皮膚に接すると、皮膚が徐々にダメージを受け、低温やけどを起こします。

低温やけどは熱さや痛みを感じにくく、気付かないうちに重症化するのが特徴です。特に、糖尿病などで神経障害がある人は痛覚が鈍いため、低温やけどのリスクが高いです。また、皮膚が薄い乳幼児や子ども、高齢者も注意が必要です。



皮膚の表面温度と低温やけどを
発症するまでの時間



44℃ 3~4時間 46℃ 30分~1時間 50℃ 2~3分

低温やけど 予防のポイント



こたつなどの暖房器具



ある程度温まったら一度電源を切り、つけっぱなしを避けましょう。オフタイマーを活用しても良いです。飲酒・睡眠薬の服用後は感覚が鈍くなり、気付かないうちに寝てしまうこともあるため、注意が必要です。



貼るカイロ



肌に直接貼らず、衣服の上から貼りましょう。また、ベルトや下着で締め付けないようにしましょう。

低温やけどは気付かないうちに重症化しやすいため、気付いてから冷やすなどの応急処置をしてもあまり効果がありません。「低温やけどかも」と思ったら、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。



看護部
わたなべ たかひろ
渡辺 孝宏

フットケア外来はじめました NEW

フットケア外来を担当している高橋です。本来、循環器内科が得意とする医療分野は、心臓病や高血圧など、心臓や血管に関連する分野ですが、今回は①循環器内科がなぜフットケアを担当するのか？②フットケア外来でどのようなことを行うのか？について、お話しします。

① 循環器内科がなぜフットケア外来を担当するの？

「足は第二の心臓」と言われることがあります。この言葉の循環器内科的な意味としては、足の血管まで動脈硬化が進んでいる場合、その患者さんは心筋梗塞や脳梗塞の発症にも気をつける必要がある、という意味になります。

動脈硬化によって臓器や組織で血流低下(虚血)を生じると、いろいろな疾患を発症します。例えば、脳の血管なら脳梗塞や脳卒中、心臓の血管なら狭心症や心筋梗塞などです。日本における最新の臨床研究では、足の血管まで動脈硬化が進行した場合、足の症状だけでなく、心臓病や脳卒中を高確率で併存していることが分かりました。つまり、健康寿命を保つためには、足の血管を窓口にして動脈硬化が進まないよう積極的な治療を行う必要があり、まさに循環器内科が関わっていく意義があるのです。



山形大学病院での経験を活かし、今年4月から矢吹病院で診療しています。よろしくお願いたします！



たかはし ひろき
循環器内科 高橋 大

② フットケア外来でどのようなことを行うの？

フットケア指導士が足の爪や皮膚の状態などを細かく観察します。また、足の血管に動脈硬化が進行していないかを調べるため、手と足の血圧を同時に測定する簡便な検査(ABI/CAVI検査)をします。病状によっては、下肢血流の状態を調べるためのCT検査や、下肢血流を改善するためのカテーテル治療、薬物療法などの総合的な治療をおすすめすることがあります。

また、「足の爪が分厚くなっていたり変形していて困っている」、「かかとなどの皮膚がガサガサになって困っている」など、患者さんご本人だけでなくご家族や介護・看護に携わる職員の皆さんのニーズにもお応えするべく、専用の器材を取りそろえて足をケアします。リクライニングシートでゆったりしつつ、スタッフとお話しながら心地よいフットケアを受けていただけると思います。

診察日 月・火 ※初診は高橋医師の診察

受付方法 予約制 (お電話またはスタッフまでお声がけください。)

担当医 たかはし ひろき
高橋 大

フットケア指導士をはじめ
専門資格を持つ看護師も
対応致します！

NEW



看護師の立場から



フットケア外来

開設までの道のり



ゆうき みさお
看護師 結城 操

フットケア外来開設準備に伴い、フットケア外来の先駆者として有名なJCHO仙台病院、順天堂大学病院、湘南鎌倉総合病院を見学させて頂きました。どの病院も病院の機能、特徴を活かした治療、ケアが行われており、足を守るためのサポート体制が整備されていました。参加したスタッフが見学で得た学びや情報を院内で共有し、外来の体制や設備、具体的ケアの内容について検討を重ね、開設準備を進めてきました。また、看護師のスキルアップのために、フットケア実技研修を定期的に開催しております。

矢吹病院のフットケア外来は、初診時に高橋医師の診察で下肢血流の状態を調べ、異常の早期発見・治療につなげることができます。また、専門資格を有する看護師がケアを行うことで、フットサロン等では処置が困難な、



診察室の様子

ひどい巻き爪や胼胝をケアすることができます。さらに、歩行・筋力評価や足底圧評価ができる短期リハビリ入院の準備も進めています。

矢吹病院のフットケア外来は、透析患者さんの足はもちろん、「地域の皆さんの足を守る！」をコンセプトにしています。足にお悩みのある方は、お気軽にご相談ください。私たちと一緒にあなたの大切な足を守っていきましょう！



まさかね いくと
腎臓内科 政金 生人

フットケアがつなく 幸せと明日の健康

7月6日(土)に、山形市の健康増進プログラム「SUKSK事業」の一環として、霞城セントラルで「足楽(あしたの)スクール」が開催されました。私は基調講演の聞き手として参加させて頂きました。当日は定員の100名を上回る120名の参加者が詰めかけ、市民の皆さんの足の健康に対する意識の高さを感じました。

私は長い間陥入爪(巻き爪)に悩み、昨年末にフットサロンでケアを受けて初めて足の大切さを痛感しました。足の保清や爪切りだけでなく、きちんとした靴をきちんと履くこと、正しい姿勢で歩くこと、それらが足の健康につながり、健康的な足が健康的な日常生活の基本であるということを教えてもらいました。フットケアは受けて初めてその気持ちよさを実感し、幸福を感じ、施術をしてくれた人に感謝したくなります。フットケアを受けると興奮した認知症の患者さんも落ち着くと言います。施術をする人と受ける人の両方が幸せな気持ちになる、それがフットケアの特徴です。

矢吹病院でも9月からフットケア外来が始まりました。私たちはここを、「足の健康から明日の健康を考える」、「お互いが幸せな気持ちになる」空間にしたいと思っています。フットケア外来は、地域の役に立ちたいと願ってきた清永会の将来展望にピッタリな事業だと確信しています。ぜひ多くの方にご利用いただければと思います。



身近なモノを使って足のトレーニング



講座後は質疑応答タイム

特集

足の健康



医療費負担を減らそう!

重度心身障がい(児)者医療証

重度心身障がい(児)者医療証とは、身体障がい者手帳1、2級など心身に著しい障がいを持つ方の医療費の自己負担額を軽減する制度です。

詳細はコチラの動画をCheck!



「重度心身障がい者医療費助成制度について」



重度心身障がい(児)者医療証は2種類

本人、被保険者または扶養義務者の前年の所得税の課税状況により以下の2種類に判定されます。

- ① 非課税世帯…医療費無料
- ② 課税世帯……医療費の1割負担



医療機関ごとの月額上限額
→ 外来14,000円、入院57,600円

※保険診療のみが対象のため、入院時の食事代、差額ベッド代などは別途かかります。



山形県内の医療機関で使用可能

透析以外の治療でも使えるので、医療機関を受診する際は忘れずに受付に提示してください。県外の医療機関で治療を受けた場合は、一度その医療機関窓口で自己負担分を支払い、後日、市町村役場へ払い戻し申請をします。

制度について詳しく聞いてみたい方は、医療ソーシャルワーカーや市町村役場の窓口へお問い合わせください。



社会福祉士
こせき まゆ
小関 麻友

検査値の読み方～腎機能編～

腎臓は、老廃物を尿にして排出し、血圧を調整するなど、重要な役割を持つ臓器です。尿素窒素(たんぱく質からできる老廃物)やクレアチニン(筋肉からできる老廃物)を調べることで、腎臓の状態や、効率よく透析を行えているかを調べることができます。

検査項目	基準値	透析患者さんの目安
尿素窒素(BUN)	8~20mg/dL (女性は10~20%低値)	50~70mg/dL
クレアチニン(Cre)	男性: 0.80~1.20mg/dL 女性: 0.60~0.90mg/dL	男性: 12~14mg/dL 女性: 10~12mg/dL

参考:[改訂第3版]透析患者の検査値の読み方,日本メディカルセンター

～臨床検査科より～



また、腎臓の働きを示す「糸球体濾過量(GFR)」は、1分間にどれだけ血液を濾過しているかを表わします。通常は点滴や蓄尿で測定しますが、血液中のクレアチニン濃度と年齢・性別から計算する「推算糸球体濾過量(eGFR)」で表わすこともでき、慢性腎臓病(CKD)の進行度がわかります。

CKD ステージ	CKDハイリスク群 CKDステージ1 CKDステージ2	CKD ステージ3	CKD ステージ4	CKD ステージ5
推算GFR値 (mL/分/73ml)	90以上 89~60	59~30	29~15	15未満
腎臓の働きの程度	正常 軽度低下	中程度低下	高度低下	末期腎不全
症状	●自覚症状がほとんどない ●たんぱく尿が出る ●血尿が出る	●夜中に何度もトイレに行く ●血圧が上昇する ●貧血になる	●疲れやすくなる ●むくみが出る	●食欲が低下する ●吐き気がする ●息苦しくなる ●尿量が少なくなる
治療法	生活改善 食事療法 薬物療法 透析療法・腎移植などの準備			

次回は「肝機能」の検査値についてご説明します。



臨床検査科
こまざわ ゆみ
駒沢 由美

ACTIVE LIFE

毛細血管を増やそう Part 2

Part1では...

毛細血管を増やす最も有効な運動は、「筋トレ+有酸素運動」が効果的という話をしました。運動を行うと、新しい健康な毛細血管が生まれ出されるようになります。また、心拍数が上がり、血液が全身を巡って隅々まで行き渡るようになります。



作業療法士
かんの あい
菅野 亜依

■ 毛細血管を増やすための運動方法

おすすめの運動方法は、無酸素運動の「筋トレ」と「有酸素運動」の組み合わせです。筋トレの「スクワット5分」、有酸素運動の「ウォーキング15分」程度の組み合わせが効果的と言われています。

■ 運動するなら夕方から

人の体は起床から昼間までは交感神経が積極的に活動し、睡眠中には副交感神経が優位となります。交感神経と副交感神経が切り替わる夕方は、柔軟性や肺機能が上がり、体にとって運動に適した時間帯です。



■ 有酸素運動はウォーキングやジョギングを

有酸素運動を行うと血流が促されて毛細血管の数が増え、密度が高まること分かっています。毛細血管を増やすためには、ウォーキングやジョギングなど軽い有酸素運動が効果的です。

有酸素運動のポイント

- ① 軽く息がはずむ程度
- ② 脈拍が高くなりすぎないように

※脈拍の目安(1分間の脈拍数)
40歳以上の人=138-年齢÷2
39歳以下で健康の問題がない人=180-年齢

脈拍の測定におすすめ!

スマートウォッチ



脈拍の測定やデータ記録、歩数計の機能が付いているタイプもあるので、日々の運動の管理にも役立ちます。

■ 筋トレは下半身を中心に

毛細血管を増やす! おすすめの筋トレ

「ふくらはぎ」を使った筋トレ(かかとの上げ下げなど)

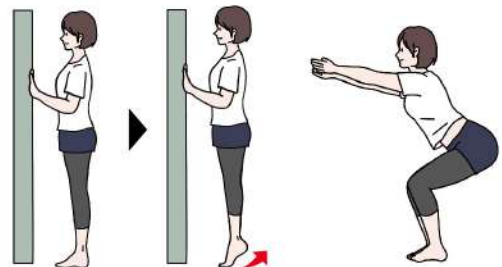
「下半身の筋肉」を使った筋トレ(スクワットなど)

※足腰に痛みがある方や、転びそうで心配な方などは、壁や椅子につかまりながらでも問題ありません。

ゆっくりと、10~20回を1日1~3セット行ってみましょう!

かかとの上げ下げ

スクワット



人間の体には、新しい毛細血管の道を作り出す力が備わっています。筋肉を使う事で体温が上がり、血流もアップし、栄養と酸素を送り届ける毛細血管が増えていきます。健康な身体でいつまでも自分がしたい事をするために、習慣的に有酸素運動と筋トレを行ってみましょう!



えいよう通信



～口の健康を守ろう！～

皆さん「煎餅など硬い物が食べにくくなった」、
「お茶やみそ汁でむせる」という経験はありませんか？



管理栄養士
つちや まいこ
土屋 麻衣子

オーラルフレイルとは？

加齢などの影響で口まわりの筋力が衰えたり、
歯を失ったりすることで、滑舌や食べる機能が
低下する状態を「オーラルフレイル」と言いま
す。些細な口の機能の衰えを放置すると、食事
量の減少による栄養不足や、人との会話や交流
が億劫になるなど、心と体に悪影響を及ぼしま
す。さらに進行すると全身の機能が低下し、寝
たきりになってしまう恐れもあります。

口の変化は早期発見が重要！

口の変化に気づいた時点で適切な対応をすれ
ば、健康な口に戻ることができます。オーラル
フレイルのチェックをして、自分の口の変化を
確認してみましょう。

詳細はコチラの動画をご覧ください！



オーラルフレイルのチェック項目

回答

自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数え、インプラントは自分の歯として数えません。)	(19本以下の場合) はい
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい
お茶や汁物などでむせることがありますか？	はい
口の渴きが気になりますか？	はい
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？ (または、1秒当りに「タ」音を何回発音できますか？)	はい (夕音6回未満の場合も、 はい)

参考：日本老年医学会 オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

5つの質問項目のうち、「はい」にあてはまるものが**2つ以上**の場合はオーラルフレイルです。
早めに歯科を受診しましょう。

Information

医療関係者向け ACP セミナーを開催しました！

2024年10月12日(土)、矢吹病院3階会議室にて医療関係者向けのACP(アドバンスケアプランニング)セミナーを開催しました。講師にお招きしたのは東京都福生市にある公立福生病院腎臓病総合医療センター長の中林 巖先生。福生病院での療法選択の取り組みや、CKM(保存的腎臓療法)の終末期管理、臨床経過での特徴的な経験について等、貴重なお話を聴かせて頂きました。今後もこうした機会を通じて、患者さん一人ひとりの意思を尊重した医療の提供に努めてまいります。ご参加いただいた皆さま、そしてご講演いただいた中林先生に心より感謝申し上げます。



中林 巖 先生



当日は職員向けの学習会も開催

読者アンケート

広報誌に関するご意見・ご感想をお聞かせください。右の二次元コードまたは下記アドレス宛にお願いします。
✉ hot-yabuki@seieig.or.jp



★編集・発行：広報委員会 ★印刷所：株式会社大風印刷
★発行部数：1,100部 ★お問い合わせ：023-682-8566 (内線：3206)
★発行日：11月15日(季刊) ★清永会HP：http://www.seieig.or.jp/
★次号発行月：2025年2月