

みゆきの里通信

2018 winter / Vol.36

専門医に聞く

vol.1

「目に見えない病を見極め、
健やかな人生を支えるために」



みゆきの里

人が人をおもう。
人が人をつつむ。



みゆきの里 会長
医療法人博光会 理事長

富島 三貴

新年の御挨拶

新年あけましておめでとうございます。皆様方におかれましては健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。この冬は例年になく寒さの訪れが早く、朝夕の冷え込みも厳しさを増しているように感じられます。

さて、昨年も多く医療機関及び介護事業者の皆様には地域包括ケア推進に際し、ご紹介やお受入などの連携に多大なご支援、ご指導を賜りまして心より御礼申し上げます。

私どもは昨年、節目となる35周年を迎えるにあたり、将来を見据えた新5カ年経営計画を策定いたしました。その大きな柱の一つが去る4月1日に開設したLTAC心不全センターでした。超高齢社会の到来で今後、急速に心不全患者が増加すると見込まれる中、高度急性期病院と在宅とを繋ぐ役割を果たすべく開設した次第です。

開設から9カ月が経過しましたが、心不全の患者様を医師、看護師はもとより、理学療法士や薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカーなど多職種からなる心不全ケア専門チームがサポートすることで、早期の在宅復帰につながってきています。今年もさらに専門性を高め、心不全領域をしっかりと支える病院として、一翼を担っていければと考えています。

これからも保健・医療・福祉が有機的に連携した健康づくりの拠点として皆様のお役に立てるよう、職員一丸となって取り組んでまいります。引き続きご支援ご指導の程宜しく願いいたします。

本年が皆様方にとりまして幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

人が人をおもう。人が人をつつむ。



特集

専門医に聞く vol.1

～目に見えない病を見極め、
健やかな人生を支えるために～

- P1 会長挨拶
- P2 特集
- P5 みゆきのひとひとり
- P6 みゆきの広場
- P7 担当医表／ニュース

MHLP第4期開講

みゆきの里では地域の皆様を対象に、①『ご自身の健康づくりに役立つセルフケアの習慣を恒常的に身につけ、健康寿命の延伸を目指す』②『ご自身がお住まいの地域を、「安全・安心でともに生きるまち」として築くため、自らの互助精神の涵養と地域づくりの力を養う』等を目的として、『みゆきHolistic Lifeプロモーション（略してMHLP）』モデル事業を開催しております。

平成29年12月6日（水）、第4期のMHLP開講式がウェルネススクエア和楽で開催され、31名の受講生の方々が参加されました。今後約3ヶ月間にわたって、食養生やライフスタイル理論、ヨーガ、運動学など、計14回の講座が開催されます。



専門医に聞く vol.1

～目に見えない病を見極め、
健やかな人生を支えるために～

近年はぐっと患者数が増加し、全国的な健康課題として注目を集めている心療内科。

原因不明の症状に対応し、セルフケアを積極的に支援する統合医療センター。

ともに80歳を超えてなお現役、頼られ選ばれる医療者として活躍中の、2人の専門医に話を聞きました。

ストレス社会における 心療内科の現状とは

現在は週に3回、『御幸病院』で心療内科医として診察を行っている江頭洋祐医師。診察室には、悩みや苦悩を抱えた患者様が絶え間なく訪れ、心と身体のスOSを発しています。「うつ病や落ち込み、いわゆる気分障害の患者数は急激に増加しています。2008年には日本全体で100万人を超えたという厚生労働省のデータが出ていましたから、最近はもっと増えているでしょうね」と江頭医師。厳しい現実を語りつつも柔らかく肯定的な雰囲気醸成す江頭医師は、患者様からの信頼も厚く、その年代は高校生から年配者までさまざま。「もっとも多いのは、うつ病や抑うつ状態です。会社や学校に通えなくなってしまう方、人間関係のストレスに押しつぶされて身体の不調が出てきてしまった方。そういった方々の苦しみを、少しずつでも軽減することが私の使命です」。

脳と心に働きかける 認知症は社会を映す鏡

江頭医師は認知症専門医としても知られています。「心療内科的な相談は全体の7割くらい。残りの3割は認知症・物忘れです」。現在、認知症の患者数は全国で500万人以上。熊本県でも約5～6万人と想定されています。生活スタイルを崩すことができず深夜に徘徊してしまう方や、危険な運転を繰り返してしまう方…。江頭医師も「免許の返上は、この2ヶ月で3名いらっしやいました。ニュースで見るような出来事が、身近でも頻繁に起こっているんです。高齢化社会が進む今、認知症は社会情勢を顕著に表す症状なのです」と教えてくれました。一見すると分野の異なる心療内科と認知症外来ですが、実は共通する部分が多いと江頭医師は語ります。「メンタルの問題は、脳の問題でもあります。私はアレルギーと呼吸器の専門医としてキャリアをスタート ▶▶▶

させましたが、アレルギー症状とストレスの間に密接な関係性があると気づきました。そこから徐々に、心療内科的なアプローチに取り組むように。さらに、認知症と高齢者のうつ病も非常に見分けが難しい病気です。すべてがつながって、今の統合医療的な診療スタイルに辿り着きました」。

患者様の人生に寄り添う 医療人としての集大成

若々しい笑顔を浮かべつつ「私自身も84歳になり、体力的にはかなり厳しいものがあります。しかし、医療者としては今のバランスが最適。経験と知識の両面が充実しています」と話す江頭医師。認知症医学は最先端の専門知識と経験、さらに人間性が大切だといいます。「常に心がけているのは、患者様の人生を理解し、語り合える関係性づくりです。目の前にいる方がどんな風に考え、どんな風に生活してきたか。まずは知ることが治療の糸口になりますから。また、医学の進歩に遅れを取らないことも必要です。あらゆる材料から学びを深め、心と身体の新陳代謝を促進する。そして診察に生かさなければいけませんね」。

昨年11月に行われた「みゆきの里ボランティア交流会」では自身の経験も踏まえ「高齢期のこころとからだの処方箋」をテーマに講演を行った江頭医師。より質の高い医療を目指す歩みは止まりません。

原因不明の不調に対峙 統合医療の認知が拡大

『御幸病院』の名誉院長であり、統合医療センターの長としても活躍する長尾和治医師。これまでも同センターの取り組みを数度に亘って特集してきましたが、近年は新たな動きもあるようです。「統合医療という分野自体が少しずつ浸透してきたと感じます。それは医療者と患者様ともに、ということですね」。センターを開設した当初は「肩が痛い、膝が曲がらない」といった部分的な不調、整形外科的な痛みを訴えられる方が多かったそうですが、今では原因不明の目眩や蕁麻疹、目に見えない不調などで受診され

御幸病院 名誉院長
統合医療センター長

長尾 和治

Kazuharu Nagao



る方が増加したといいます。「あちこちで治療してきたが、治らない。そういった際に口コミで当センターを知られたり、医師から勧められて来院される方が増えました。画像や数値からは読み取れない不調を取り除き、西洋医学と適切に組み合わせながら治療を進めていくことが我々の役割。出前講座やスクールの開設にも、より一層力を入れています」と長尾医師は語ります。

セルフケアで健康長寿 主体的な治療参加を

「医学と医療の目的は、未病治と健康長寿です。この目的は、医療者だけが躍起になっても叶いませんし、患者様がときどき通院するだけでは達成されません。もっとも大切なのは、常日頃からのセルフケアですよ」と長尾医師。そのためには、まず自分自身の病状を的確に伝えられるよう訓練が必要だとも。「例えば胃の痛み一つを取っても、どこが痛むのか、鈍い痛みか鋭い痛みか、断続的に続いているのか、どんなときに困ったと感じるか…さまざまな違いがあります」。自身の状態を言語化できるようになれば、適切なセルフケアを知ることでもでき、不調の解消にグッと近づくことができるそうです。「当センターは、誰にでも開かれた統合治療の学舎でもあります。最初は抵抗があるかもしれませんが、まずはお気軽にご相談ください。そして、受診される際は、何か一つでもいいのでご自分の健康に役立つノウハウを持って帰っていただきたいですね」。御年82歳、まさに健康長寿を体現する長尾医師の声は若々しく、力強く響いていました。



心療内科専門医

江頭 洋祐

Yosuke Egashira

Kohei Ise

みゆきのひとひと人

リウマチや変形性関節症など 関節痛でお悩みの方へ

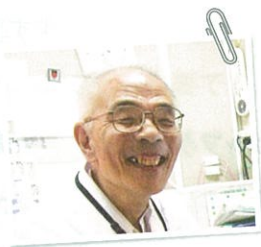
御幸病院外来では毎週月曜日午後と水曜日午後に整形外科の診察を行っています。担当医は月曜日午後が伊勢紘平先生、水曜日午後が和田山憲先生です。全国では2,800万人にのぼる腰痛患者がいるほか、多くの方が肩や股関節、膝などの関節痛に苦しんでおられます。御幸病院外来では二人のベテラン医がリウマチや変形性の関節症などについて、整形外科的な見地からの的確なアドバイスや整形内科的な診療を行います。首や肩、腰や股関節、膝などに痛みがある方はどうぞお気軽に受診ください。

伊勢 紘平 Kohei Ise

大分県津久見市出身

昭和44年3月	熊本大学医学部卒業
昭和45年4月	熊本市民病院整形外科医員
昭和53年4月	熊本市民病院整形外科部長
平成5年1月	NTT西日本病院整形外科部長
平成10年	NTT西日本病院病院長
平成20年	NTT西日本病院病院長退職 名誉院長
平成29年6月～	御幸病院 非常勤医師

<専門分野>	関節外科(リウマチ、変形性関節症)
<診療方針>	手術後のリハビリや保存的治療など整形外科的なアドバイスや整形内科的な診療を行います
<趣味>	テニス、スポーツ観戦、読書(歴史書)、麻雀



Hiroshi Wadayama

和田山 憲 Hiroshi Wadayama

東京都江戸川区出身

平成4年3月	産業医科大学医学部卒業
平成6年6月	岡山労災病院整形外科医員
平成11年6月	産業医科大学整形外科医員
平成12年1月	NEC九州健康管理センター 整形外科医員
平成21年8月～	御幸病院 非常勤医師

<専門分野>	整形外科全般
<診療方針>	手術後の患者のフォローを行い、家庭に復帰しても普通の生活ができれば支援します
<趣味>	ランニングなど体を動かすこと



御幸病院のボツリヌス療法

ボツリヌス療法



- つっぱったり、こわばっている筋肉に、直接お薬を注射します。
- 注射した筋肉のつっぱりやこわばりをやわらげます。

ボツリヌス療法とは？

ボツリヌス療法とは、ボツリヌス菌が作り出す天然のたんぱく質（ボツリヌストキシン）を成分とする薬を筋肉内に注射する治療法です。ボツリヌストキシンには、筋肉を緊張させている神経の働きを抑える作用があります。そのためボツリヌストキシンを注射すると、筋肉の緊張をやわらげることができます。ボツリヌス菌そのものを注射するのではないため、ボツリヌス菌に感染する心配はありません。

ボツリヌス療法の効果は？

ボツリヌス療法によって次のような効果が期待できます。

- 手足の筋肉がやわらかくなり、動かしやすくなります。
- リハビリテーションが行いやすくなります。
- 関節が固まって動きにくくなるのを予防します。
- 痛みを和らげる効果が期待できます。
- 関節が変形するのを予防します。
- 介護の負担が軽くなります。



ボツリヌス療法を行った後、リハビリテーションを組み合わせることで効果が期待されます。

詳しくは、御幸病院外来（代表:096-378-1166）までお気軽にお尋ねください。

聖護院大根の豆乳煮 鶏そぼろあんかけ

みゆきの広場

<材料> 5人前 (161kcal / 1人前)

- | | |
|------------------|------------------|
| ● 聖護院大根 …… 800g | ● 薄口しょうゆ …… 45cc |
| ● 鶏肉のミンチ …… 200g | ● 塩 …… 小さじ1/2 |
| ● 酒 …… 50cc | ● 柚子皮千切り・ |
| ● 水 …… 600cc | 生姜千切り …… 適宜 |
| ● 豆乳 …… 200cc | ● 三つ葉などの青菜 …… 少々 |
| ● 煮切りみりん …… 60cc | ● 片栗粉 …… 大さじ2 |

作り方>>

- 1 聖護院大根はまず外皮を薄くむき、次に中のネット状の所まで切り取るように二度むきする。
- 2 鍋に鶏ミンチ・酒を入れ、5本箸でほぐしてから、火をつけ、炒り煮する。色が変化したら水と大根を入れ、竹串が容易に刺さるように炊いたら豆乳を入れる。
- 3 みりん・うすくち・塩で調味し、10分炊き整ったら大根を器に盛り付け、残りの出汁に水溶き片栗粉でとろみを付け、大根の上から流しかける。
- 4 柚子・生姜・青みの野菜をあしらひ、供する。



豆乳を入れることで、大根の香りがまろやかになります。

ワンポイント

聖護院大根

聖護院大根(しょうごいんだいこん)とは、約百六十年前、左京区聖護院の農家が尾張の長大根から作り出した京野菜。苦味がなく、ほんのり甘いのが特徴で、また長く煮ても煮くずれがないため、ふろふき大根やおでんに使われる。京都では、冬の煮物料理の定番となっている。ビタミンCが非常に豊富に含まれ、カルシウムはほうれん草の2倍以上! これらの豊富な栄養成分は、細胞の老化を抑え、ガン予防に有効。

		月	火	水	木	金	土
第1診察室	午前	馬場	江頭	馬場	馬場	江頭	
	午後				江頭		
第2診察室	午前	津出	馬場	金場	熊本	馬場	高尾
	午後	有馬	本田	高尾	師岡	津出	
第3診察室	午前	西上	西上	西上	西上	肥後	
	午後	伊勢	熊本	和田山			
統合医療センター	午前	長尾			長尾		
	午後		長尾		長尾		

- 統合医療センターについては御幸病院総合受付でお尋ねください
- 王研究員の漢方相談… 毎週水曜日の午前・午後
毎週木曜日の午後（15：45～）

長尾名誉院長 鍼灸・漢方・健康相談を担当します。

馬場総院長 外科を含めて種々の疾患の診療をいたします。

西上院長 循環器専門外来を担当します。

熊本院長補佐 神経内科を中心に内科全般を担当します。

本田消化器・内科医長
金場リハビリテーション医長
師岡循環器・内科医長
津出医師
有馬医師
内科を中心として、
種々の診療を担当します。

高尾医師 呼吸器科を担当します。

肥後医師 循環器専門外来を担当します。

磯貝緩和ケア診療部長
緒方緩和ケア診療部・内科医長
緩和ケア病棟の入院相談を
随時受け付けます。
予約が必要です。

江頭医師 呼吸器・アレルギー疾患・心療内科を担当します。

和田山医師
伊勢医師 整形外科を担当します。

- 緩和ケア入院相談 月～土 8：30～17：30（随時）
相談窓口：地域医療連携センター

- 御幸病院 外来予約専用番号 096-379-2858

10月21日（土） ウェルネススクエア和楽にて 「健康と食のフェスタ」を 開催しました。

10月21日（土）の和楽「健康と食のフェスタ」では、朝8時からの健康ウォーキングに始まり、お灸体験、血液測定や体組成測定、血管年齢測定などが全て無料で受けられ、全項目検査で温泉の入浴利用券がもらえる健康チェックラリー、さらにフィッシュセラピー、新鮮野菜が破格値で並ぶ青果マルシェなどなど、盛りだくさんのイベントが開催されました。

和楽3F研修ホールで行われた和楽市民健康講座では、御幸病院名誉院長で統合医療センター長の長尾和治医学博士が、楽しみながらできる毎日のセルフケアの方法について講演を行いました。

1Fの自然食レストラン・田園キッチンもフェスタ仕様。通常のバイキングに加え、シェフがお客様の目の前で調理実演する「かぶとほうれん草の味噌トマトソースパスタ」等が提供され、大好評でした。



～医療の輪で、健康と命の尊厳を支えます～

医療法人博光会 御幸病院



【診療科目】 内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・漢方内科
リハビリテーション科・心療内科・アレルギー疾患内科・神経内科
麻酔科（ペインクリニック）【医師：岡崎止雄】

【診療受付時間】 平日 午前8時30分～午後5時
※但し急患は何時でも受け付けます。

【施設概要】 ●緩和ケア病棟：20床
●一般病棟：30床（うち地域包括ケア病床 10床）
●回復期リハビリテーション病棟：60床
●地域包括ケア病棟：29床
●医療療養病床：47床
●関連事業所：訪問看護ステーション「みゆきの里」御幸病院訪問介護事業所

みゆきの里グループ

- みゆきの里在宅総合支援センター
- 介護老人保健施設 ぼたん園
- サービス付き高齢者向け住宅 サンシティハウス
- 特別養護老人ホーム みゆき園
- 地域密着型特養 みゆき東館
- 軽費老人ホーム 富貴苑
- ケアハウス ビオニーガーデン
- 小規模多機能ハウス ほがらか
- グループホーム ほがらか
- ウェルネススクエア和楽
- 株式会社笑健
- 株式会社みゆきの里健康ファーム
- 熊本市高齢者支援センター ささえりあ平成

詳しくはホームページをご覧ください <http://www.miyukinosato.or.jp/>