

四季

P2 理事長挨拶

P3~5 【紙上クリニック】
立つ・歩く・普通に暮らす

P6~9 インフルエンザと
新型コロナウイルス感染症

P10 【赤岩病院リハビリより】
塗り絵

P11 【赤岩荘の取り組みについて】
入所者の面会・
レクリエーションの実施





医療法人光生会 理事長
市川 朝 洋

あけましておめでとうございます。

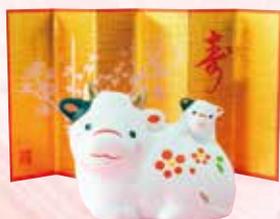
昨年はコロナウイルスの影響で世界中が混乱をきたしました。日本でも東京オリンピックが延期になり、自粛生活が続きました。現在も予断を許さない状況ですが、外出時のマスク着用など新たな生活様式も徐々に定着しています。

豊橋市でもコロナウイルスの感染が報告されました。当法人でも面会を制限させていただいております。これは病院という性質上、ウイルスを院内に持ち込ませてはいけない事、何より入院患者様をお守りする事を考慮したうえでの結論でございます。今後も感染予防を徹底し安心して当法人をご利用いただけるよう努めてまいりますのでご理解とご協力のほど何卒よろしくお願いいたします。

また、昨年は光生会病院、赤岩病院では電子カルテのシステムを更新し、より円滑に診察や情報共有を行えるようになりました。コロナ渦で厳しい状況が続いておりますが、常に新しいものを取り入れ、最新の医療・介護を提供できるよう日々精進してまいります。

今後とも皆様のご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

2021年 新春



立つ・歩く・普通に暮らす



そのために今することは何でしょう？

光生会赤岩病院内科／京都大学非常勤講師
廣田 直敷

令和元年11月から赤岩病院の回復期リハビリテーション病棟(リハ病棟)担当をさせていただいています。リハ病棟は、さまざまな疾病により低下した生活機能を、栄養管理とリハビリテーションによって改善し、患者さんを自宅にお返すための病棟です。連日、思わぬ転倒などで足や腰の骨を折ってしまい、光生会病院や豊橋医療センターなどで初期治療を終えた方たちが転院して来られます。お話を伺うと、みなさん暮らし慣れたいつもの場所で、いつもと同じようにしていたにもかかわらず、転倒受傷されたと言われます。ここでは、どうすれば転倒を防げるのか、そのヒントを提示したいと思います。

内閣府が、平成22年に60歳以上の男女2062人を面接した調査では、過去1年間に20%近い方が転倒を経験しておられます。転倒は屋外が全体の10%弱の9.1%で、歩道での転倒が一番多かったそうです。一方自宅で転倒を経験した人は、やや多い9.5%で、場所は庭が36.4%、居間や茶の間が20.5%、玄関が17.4%、階段13.8%、寝室10.3%、廊下8.2%、浴室と台所が6.2%などとなっています。そのうちの3人に2人が何らかのけがを負っています。「打撲」が32.3%と最も高く、次いで「すり傷、切り傷」が25.6%、「ねんざ、脱臼、突き指」が9.7%の順であり、骨折は下半身が5.6%。上半身が3.6%となっています。

なぜ高齢者は転倒しやすく骨折しやすいのでしょうか。その原因として挙げられるのが、いつの間にか筋肉が痩せ細り(サルコペニア)、体力が落ち(フレイル)、骨が弱くなったところに(骨粗しょう症)、バランス感覚がなくなり、つまずいたり足がもつれたりするからといわれています。このように、歩行、立ち座りなどの移動にかかわる機能が低下した状態を、医学用語でロコモティブ症候群(ロコモ)と呼びます。このロコモ進行により、自らの力だけで暮らしていくことが難しくなり、認知機能の低下とともに介護が必要とされてきます。健康は失って初めてその貴重さがわかります。住み慣れた環境で、自立して生きていくためにはどうすればいいのか一緒に考え、できることから実践していきませんか？

健康の秘訣は、昔から、運動・栄養・休養と言われます。栄養と休養は次回以降にお話することとして、ここでは、まずは転ばぬ先の杖ならぬ、転ばぬための一番の秘訣である日々の運動について、

1 日本整形外科学会が推奨する

ロコモ体操

2 ご当地豊橋市と豊橋創造大学が共同制作した

豊橋トントン体操

3 どこでも1日3回は見ることの出来る

NHKのテレビ体操

この3つをご紹介したいと思います。

1 ロコモ体操

2009年に日本整形外科学会が、加齢によって失われがちな筋力とバランス能力を維持向上させる目的で考案したものです。スクワット(しゃがみこみ)との開眼片足立ちの2つの要素でできています。下肢の筋力とバランスを維持向上させることができます。2013年には、より高い機能を目指して踵上げと片足の前方振り出し(カーフレイズ)が加わりました。(下図)。

携帯があれば、ゆっくり映像を見ながらトレーニングが可能です。キーワードは：「ロコトレ」です。
<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

【バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」】

※右を1足踏ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で、行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

●姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、十指注意して、腕に両手や片手をつけて行います。

●つま先だけを踏むのではなく、足の裏全体を踏むように行います。

【下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」】

●両膝より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は20度くらいずつ開きます。

●背がつかまり前傾しないように、また背中が丸くならないように注意して、お尻を後ろに引くように姿勢をします。

●深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 支えも両手や片手の両方にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、腕に手をつけて行います。

ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう！

ヒールレイズ (ふくらはぎの筋力もつけます！)

●足指や歩行が不安定な人は、イスの裏などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

●ポイント：バランスを崩しそうな場合は、足や腕に手をつけてゆっくり、また踵を上げずるとおびやくなりません。

1日の回数の目安：10～20回(できる範囲で)×2～3セット

フロントランジ (下肢の柔軟性、バランス能力、筋力もつけます！)

●上体を前を倒して、深い呼吸を繰り返します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけてます。

1日の回数の目安：5～10回(できる範囲で)×2～3セット

2 豊橋トントン体操

豊橋には、豊橋市と豊橋創造大学が共同で、健康づくり、運動機能向上を目指した「ええじゃないか豊橋ほの国体操」があります。ご当地ソングのトントン音頭に合わせたトントン体操はユニークです。座って行うものと、立って行うものがあります。立って行うものは、全身の筋肉をバランスよく使えるように工夫され、強さは早歩きやラジオ体操に相当します。市役所のホームページから動画を見ることもできます。5人以上集まれば、DVDを提供していただけます。

キーワードは：「ほの国体操」です。
<http://www.city.toyohashi.lg.jp/30761.htm>



インフルエンザと 新型コロナウイルス感染症



光生会病院
副院長・総合診療部長 山口 俊介

【略歴】

昭和60年 自治医科大学医学部卒 名古屋第一赤十字病院
平成 4年 厚生連加茂病院 医長
平成10年 名古屋大学大学院卒 犬山中央病院
平成13年 三菱名古屋病院 外科部長
平成23年 光生会病院 副院長兼総合診療部長兼任

【所属学会・認定等】

・医学博士・臨牀腫瘍学会・消化器内視鏡学会
・日本緩和医療学会・大腸肛門学会・地域医療学会
・日本外科学会認定医 日本消化器外科学会 認定医
・日本内視鏡外科学会
・マンモグラフィー健診精度管理中央委員会読影指導医

成功しているユニバーサルマスク

全員がマスクをすることをユニバーサルマスクと言います。現在の所、インフルエンザウィルス(以下インフルエンザ)感染症の流行を抑えるという意味ではユニバーサルマスクは成功しています。ワクチン以上の効果と言えるでしょう。

もともと健常者のマスクには感染予防の効果はほとんどなく、咳のある感染者がマスクをすることで、飛沫による他人への伝搬を防ぐだけと言われていました。

直接の飛沫を防ぐ効果はあっても、他人の飛沫がマスクの外側に付着し、外側を手で触ることによって最終的には健常者の口腔内に運ばれるからです。

しかしユニバーサルマスクならマスクの外側の汚染は気にすることなく、どれだけ触って位置を変えても、ポケットに出し入れしても飛沫は体内に入りにくいのです。

ただし、マナーは必要です。マスクの外側と内側は区別するべきです。

内側は自分。無症状でも感染している可能性のあるコロナウィルス(以下コロナ)の場合、内側は公共の器物に接触しないように管理すべきです。テーブルに置く時は内側が隠れるように2つ折りに畳んで置きましょう。

外側は感染の出入り口。コロナの付着している可能性のある場所には直接触れないような配慮が必要です。テーブルには直接ではなく使い捨ての紙ナプキンなどを介して置きましょう。

マスク入れにも注意が必要です。マスク入れの前後が接触するようなタイプでは、マスク内側の体液は自然に外側に付着していきます。逆もまたしかり。内側はどこにも接しない2つ折りのマスク入れがお勧めです。また、どんなに素敵でも他人のマスクの外側は触らないか、触ったら手洗いが必要です。

今後次第にコロナ感染が収束し、気持ちが緩みユニバーサルマスクでなくなってきた場合には、マスクの外側を触ったり、ポケットやマスク入れへの無造作な出し入れは感染の防護にはなりません。マスクもファッションの一つとなりつつあります。二つ折りにしてティッシュ等でくるみ保管し、さらに毎回ティッシュはマスク側の接触面に触らないように捨てる配慮が必要です。



潜伏期間の違いとうがいの効果

インフルエンザの流行は収まっているようですが、コロナ感染症は第3波が続いています。ユニバーサルマスクは効果がないのでしょうか？

このことはインフルエンザとコロナ感染症の潜伏期の違いにあるかも知れません。

インフルエンザもコロナも 接着→侵入→脱殻→複製→放出 という5段階の経路で細胞から細胞、人から人へ伝搬していきます。この最初の接着の段階でインフルエンザは動物細胞表面のシアル酸、コロナはアンギオテンシン変換酵素2 (ACE2) というタンパク質に接着する点が異なります。ACE2は膜結合型で亜鉛を中心を持つ特別なタンパク質で活性部位を細胞外に向けようとするヒンジが存在します。インフルエンザが簡単に細胞内に取り込まれるのとは異なり、コロナは細胞内に侵入しにくくできているようです。その代わりに接着している期間が長いでしょう。

期待を込めて考えれば、潜伏期の違う期間(3日間から最長14日間)は細胞表面で洗い流せる可能性があるのです。

マスクを満足にできるとは思えない幼少児達が、家庭内以外でのコロナ感染が少ないのは施設内での定期的な徹底した手洗いとうがいの効果かも知れません。



今後、会食はどうなるのでしょうか

コロナは眼からも感染します。結膜からの侵入は鼻涙管を通して、気づかないうちに咽頭に達しています。アクリルのパーティションやフェイスガードがあると安心です。しかし、洗い流す気持ちで、会食後、数日間はどうがいをする習慣をつけましょう。ウィルスが肺に達することなく自然治癒の経過をたどるでしょう。3密や会食後は、うがい大切です。



無症状は本当か・初期症状を考える

コロナが接着するACE2タンパクは通常なら高血圧と関係のあるアンギオテンシンや炎症性反応物質であるブラディキニン、サブスタンスPを分解する酵素です。コロナが接着する部位は酵素の活性化部位で、大量にコロナが接着した場合には代謝されるべき物質が過剰となります。アンギオテンシンならのぼせやふらつき、ブラディキニンなら咽頭痛や空咳、サブスタンスPなら吐き気や苦みを感じる可能性があります。こうした症状は、個人差もあり、極軽い場合に無症状と申告されます。コロナはまだ接着のみでACE2の働きを抑制してるだけかも知れません。喉のイガイガ、空咳、鼻づまり、風邪の初期症状を感じたら、まずうがいをするようにしましょう。



コロナウィルスの急激な侵入を防ぐために

コロナの細胞内侵入にはもう一つの経路があり、周囲に強い炎症があつて白血球が持つトリプシンという酵素が大量に存在する時は細胞表明から直接ウィルス遺伝子が侵入します。口腔内の炎症、特に歯肉炎や慢性の副鼻腔炎などは治療して炎症の軽い状態を保つことが大切です。喫煙者や高齢者に感染者が多いのは案外、併存する上気道、口腔の炎症のためかも知れません。



肺を守る

インフルエンザ、コロナともに、肺の奥深く、2型肺胞上皮細胞を好んで感染します。肺の奥にウィルスが一旦入ると、うがいの効果は乏しく、気管支上皮繊毛の自浄作用に頼らねばなりません。自浄作用の維持には保湿と水分摂取が欠かせません。安易な咳止めは自浄作用を弱めてしまいます。

換気の悪い場所での大声、深呼吸は肺への感染を成立しやすくします。狭い場所での集団運動、コーラス、カラオケなどでクラスターが発生する理由です。健康に良かれと思っても今は控える時期です。

2型肺胞上皮細胞はサーファクタントという一種の界面活性剤を分泌し、シャボン玉のように肺胞が膨らみ易くすることに働いています。サーファクタントはインスリンの働きで低下し、ステロイドホルモンにより増加します。欧米で肥満を伴うインスリン抵抗性の糖尿病患者さんが肺炎像を伴って重症化しやすいのは、感染でさらにサーファクタントが低下するための早期無気肺が原因です。

肺炎の初期はステロイドホルモンを含む吸入薬が有効です。喘息やCOPD(たばこ肺)で治療中の方は吸入薬を欠かすことなく継続し、糖尿病患者さんは不摂生をしないように心がけるのが肺炎の予防となります。高血圧、心不全などの基礎疾患を充分養生しておくことも、肺の症状の悪化防止になります。



サイトカインストームと重症化

サイトカインストームは炎症や腫瘍に対する免疫機能の過剰な反応により炎症反応物質が体内にあふれる状態を言います。コロナはそのACE2タンパクとの親和性のため、増殖後の細胞からの放出の仕方がインフルエンザとは異なり、細胞破壊を伴った大量放出となるようです。発熱発症の前日に感染力が最も高いのはそのためでしょう。破壊された細胞周囲に過剰な免疫反応が起こる可能性がインフルエンザよりも高いのです。

サイトカインストームの軽いものはインフルエンザ感染でも起こっています。既に持病により起こっている場合も、感染によりさらに増強されます。

サイトカインストームが起こると、

1. トリプシンが多く産生され、ウイルスが直接細胞表面から脱殻し核内に侵入する。
2. 糖代謝によるエネルギー産生が困難になる。
3. 血管内皮細胞のエネルギー障害により、血栓、出血、浮腫などを起こす。
4. さらに炎症反応が助長される(悪循環)

全身の細胞が感染する可能性が出て重篤になっていきます。関節痛、だるさなどの症状は血管内皮細胞の炎症(血管炎)で軽いサイトカインストームかも知れません。

サイトカインストームと栄養

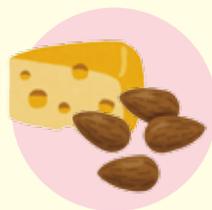
持病から起こっている場合は持病をしっかり管理することで悪循環を絶ちます。また血管内皮細胞の栄養状態を改善することも大切です。

ブドウ糖がエネルギーになりにくい状態を改善しサイトカインストームの軽減のためには

1. ビタミンB1の補充(豚肉などをニンニクと共に摂ると効果的)
2. 良質な脂質を摂ること。発熱の影響を受けにくい中鎖脂肪酸を摂る。(木の実やチーズなどの乳脂肪)
3. ミトコンドリアを痛めやすい解熱鎮痛剤の使用は避ける。(アセトアミノフェンは安全です)
4. 水分摂取と安静

我々の身体は常にその表面で紫外線によって変性した数多くの異常なタンパク質にさらされています。その全てに過剰な反応を起こしては免疫機能は破綻してしまいます。ビタミンDは紫外線で活性化されます。骨の増強作用だけが強調されていますが、過剰な免疫反応を制御していることが最近わかってきました。外で遊ぶ子供が風邪を引きにくい一つの理由かも知れません。

5. 無理のない日光浴



まとめ

マスクの正しい使用と定期的なうがいを行い、持病を管理し、適切な栄養と水分摂取で、コロナ禍を乗り切りましょう。

発熱など風邪症状のある場合の病院のかかり方もご配慮下さい。他の患者さんと接触をさけるため、まず電話での連絡、さらに時間を配慮した受診をお願いします。





作業療法では様々なアクティビティを行っています。その中から今回は塗り絵について紹介したいと思います。塗り絵と言うと子供じみている印象を持たれるかもしれませんが、近年では大人の塗り絵も流行っており、老若男女行える作業活動となっています。

塗り絵の
効果

認知症予防やリラクゼーションに効果的である！

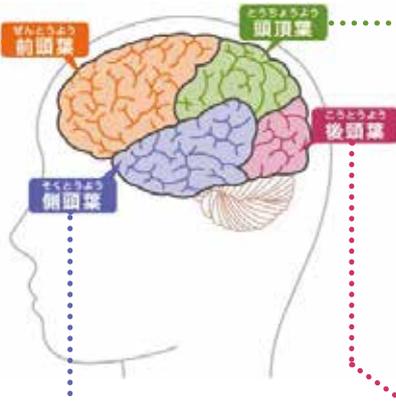
下絵に書かれている絵を認識し、色を選び、着色するといった一連の作業において、脳全体を活性化することができます。塗り絵作業中の脳では、心身がリラックス状態であることを示す脳波がしばしば測定されることが知られており、心理的ストレス発散や自律神経機能を調節する働きもあると考えられています。



脳の部位の働きと、塗り絵をする時にどんな風に脳が使われるか？

前頭葉

脳の最初中枢とも言われている部位で、思考や想像力、意欲などの心理的機能に関与している部位です。また、一連の運動をプログラムし、遂行させるのもこの部位です。脳に送られてきた塗り絵の情報を基に、どこから塗り始めるか、何色にするかなどのプランニングが行われます。そして、そのプラン通りに手を動かすように指令を出すことで実際に色が塗られていきます。プランから実行までの一連の流れで、前頭葉は活発に働いています。



頭頂葉

身体の感覚や他で得た感覚との統合と認知、刺激、空間などの認識、計算的な認識など、様々な機能に関与している部位です。塗り絵の全体的な構図を考えたり、どこに何が描かれているかを認識する場合に活性化します。

側頭葉

言語理解や判断、感情、記憶、聴覚に関与している部位です。塗り絵の中の情報について、今まで見たことのある形や色、場所などの記憶と照合し、ふさわしいものを判断する場合に活性化します。

後頭葉

視覚とその認識に関与している部位で、色や形などの情報を得る部分です。塗り絵を見て、どんな絵なのかを認識する時に活発に働きます。



集中して塗り絵に取り組まれています

感染予防のため
塗っていただいた
アマビエ





入所者の面会・レクリエーションの実施

現在の状況

令和2年4月より新型コロナウイルスの影響から、施設フロアへの直接的な面会を当施設では禁止しています。また、レクリエーションも外部からの接触を避ける為に実施を中止していました。

しかし、ご家族様の面会希望や利用者の精神面の緊張緩和、認知機能の維持のために、面会、レクリエーションが実施出来ないか検討していました。

そこで…



面会については…

- テレビ電話を使用してのリモート面会を実施。
- 日付を決めて、予約制にし、面会時間も5分と制限した上で面会。



レクリエーションについては…

- 外部からの接触を避ける為に、音楽療法のみのリモートで実施。
- テレビに機器をつないで遠隔で、音楽療法を実施。

良かった点

- 音楽療法を実施できるようになり、利用者に活気が出る場面がある。
- 元気よく歌を歌う事が出来、気分の発散・発声の練習に繋がった。
- 面会は利用者も家族も顔を見ることが出来るため、安心感や笑顔が見られ、活気が戻る。
- 認知の影響から不穏になり易い利用者も落ち着いて生活できるようになる。
- 入所利用者の感染リスクが軽減する。
- 基盤ができたことにより、自宅でもリモートが可能になるのではないかと。
- 今後、他感染症が発生している場合の対応としての基礎が出来たこと。
- 予約制にしたことで、フロアの面会の準備は行いやすくなった。



改善点

- 音楽療法はリモートの為、タイムラグがあり、先生と利用者の意思疎通が難しい場面がある。
- 視力や聴力障害がある利用者や声量が小さい方はなかなかコミュニケーションが難しい。

今後も改善点・良かった点を生かし、利用者様・ご家族様により良い環境を提供できるように努めてまいります。





みなさまの輝くいのち、守ります。

年に1度は健診を

~いつもと変わらない
何気ない日常が1日でも長く続くように。~

健診に関するご質問・お問合せは

総合健診センター

〒440-0045 豊橋市吾妻町137 フリーダイヤル.(0120)-613-266
TEL.(0532)61-3000 FAX.(0532)61-2962 メールアドレス kenshin@kouseikai-hp.or.jp



消化器疾患の早期発見・

早期治療を ~豊富な実績に基づく確実な検査~

消化器内視鏡検査に関するご質問・お問合せは

消化器内視鏡センター

〒440-0045 豊橋市吾妻町137
TEL.(0532)61-3166代表 FAX(0532) 69-3635



光生会病院 TEL.(0532)61-3166

総合健診センター TEL.(0120)613-266

消化器内視鏡センター TEL.(0532)61-3166代表

地域医療連携室 TEL.(0532)61-3213



介護老人保健施設 赤岩荘

TEL.(0532)66-1123

グループホーム エバグリーン

TEL.(0532)62-4434



赤岩病院 TEL.(0532)62-2105

医療病棟

介護医療院

回復期リハビリテーション病棟

交通のご案内

