

2017年3月発行

医療法人^{ばん すい}伴帥会 広報誌

ガイアの 季節

第20号

医療法人 伴帥会

 愛野記念病院

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲3838-1
TEL (0957) 36-0015 FAX (0957) 36-1027
ホームページ <http://www.ainomhp.jp/>

向陽高等学校
看護科・看護専攻科

島原市医師会看護学校

未来の 看護師さん達が

実習に来ています!!

- 診療科紹介【循環器内科】……………2
- 進化する医療現場
——リハビリテーション部……………3
- 現場を直撃取材／健診センター……………4
- お知らせ——TOPICS……………5
- 看護学生さん達も頑張っています!!……………6~7
- 伴帥会グループ紹介……………8

手外科

整形外科

外科

形成外科

消化器外科

内科

呼吸器内科

循環器内科

消化器内科

リハビリテーション科

リウマチ・膠原病内科

麻酔科

耳鼻いんこう科

心療内科

放射線科

糖尿病内科

皮膚科

脳神経外科

さあ皆さん、歩き始めましょう！ いきいき健康ライフ！！



▲運動中の草野栄郷先生

人は誰しも、「病気に苦しむことなく元気に長生きし、病(や)まずにコロリと天寿を全うしたい」と願っているのではないのでしょうか。

これは1980年代に長野県から始まった『ピンピンコロリ運動』の主眼です。

日本は世界に名だたる長寿国ですが、年をとってもピンピンしている健康長寿の人はそれほど多くありません。

では、健康長寿に近づけるにはどうしたらいいのでしょうか。

昔、オスラー博士という偉大な医師が『人は血管と共に老いる』という格言を残されました。日本ではピンピンコロリができず要介護になっている人の3割は、心臓・血管病を患っています。この結果はオスラー博士の言葉を大いに裏付けるものです。

ところで、これまでは血管が老いる(硬くなる)のは加齢現象の一つであり、仕方

のないことだと考えられてきました。

しかし、運動と動脈硬化の関係についての研究が進み、明らかになったのは長距離を走る競技者の血管は柔らかいということでした。一方、競技者ではない一般の高齢者でも活動的な人の方が血管は柔らかいことが分かりました。

また、若者に比べて血管が硬くなっている中高齢者でもウォーキングなどの運動をすると血管が柔らかくなることも分かりました。

では、血管を柔らかくするにはどのくらいの運動をすればいいのでしょうか。

基本的には体を動かせば動かすほど動脈硬化の予防に効果があります。しかし、70歳前後の人は一日当たり3000カロリー程度の活動量(一日一万歩)で頭打ちになり、これ以上活動量を増やしても動脈硬化の予防効果は同じです。75歳以上の人では更に低くなり2000カロリー(二日五千歩)で十分効果が期待できます。ところで、高齢者の場合非常に弱い活動であっても動脈硬化にいい影響を与え、という研究があります。「運動ができない」という高齢の人は散歩や家事でも構いませ

富士山頂の岩崎義博先生▶



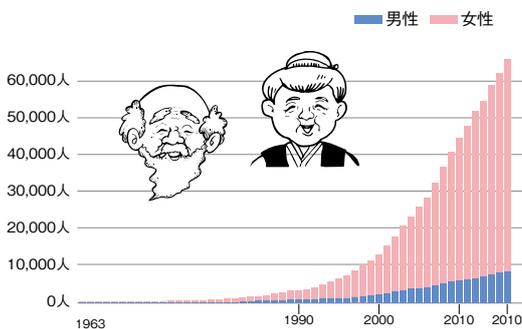
ん。即ち、少しでも積極的に体を動かすことが動脈硬化の予防につながります。

さあ皆さん、早速今日から動き始めましょう！！

(まず歩ける体であるかの健康チェックを事前にお受けになってください。ご希望の方は愛野記念病院、心臓内科への受診をお勧めします)

日本の100歳以上の高齢者は 50年間で約300倍越えに!!

1963年～2016年(男女合計65,692人)



進化する 医療現場

心臓
リハビリテーション
とは…

心臓病の患者様に対して、疲労感や呼吸を軽減させ、低下した体力を回復し、社会や職場に復帰し、さらに心臓病の再発の予防を目指して、循環器医師の処方に基づき、運動療法、食事療法、薬物療法等を行い、社会復帰への支援を致します。いわゆる、心臓病患者様が、快適で質の良い生活を取り戻すための総合プログラムです。

私たち理学療法士・作業療法士が行う運動療法の内容としては、患者様一人ひとりに合った運動プログラムを作成し、心電図等で患者様の状態を確認しながら、リラクゼーション、ストレッチ、筋力訓練、有酸素運動(ウォーキングや自転車こぎ)、動作訓練(段差昇降、椅子からの立ち上がり)等を組み合わせながら実施します。また、医師、看護師、薬剤師、栄養管理士と連携することによって、運動療法の効果が向上する為、週一回の心臓リハビリテーション会議で患者様の情報を共有し、より良いサービスの提供を目指します。

効果

- ①運動能力の改善 生活が楽になる
- ②血管内皮機能の改善 血管が広がり、手足が暖かくなる
- ③自律神経機能の改善 不整脈が減り、血圧の変動が減る
- ④抗炎症効果、抗酸化作用 動脈硬化の改善・予防
- ⑤骨格筋の糖代謝・脂質異常の改善 動脈硬化の改善・予防
- ⑥骨吸収抑制・骨形成の促進 骨折の予防
- ⑦脳内エンドルフィンの放出促進 気分が晴れやかになる

生活の質の改善／心疾患再発や悪化の減少／健康寿命の延長



▲心臓リハビリスペース



理学療法士による
心臓リハビリ▶

ようこそ 健診センターへ!!

現場を
直撃取材



今日は、愛野記念病院の健診センターに
やって来ました。
健診ってなんだろうね?
CT・MRI・内視鏡検査・超音波検査(エコー)
いろんな物を見てみたいよね!

あっ!!「こんにちは、愛(マナミ)先生、
今日はよろしくお願ひします。」
ところで、先生!健診ってどんなことやってるの?



ようこそ
健(タケル)くん!



一言で健診と言ってもいろんな種類の健診があつて
さまざまな場所から健診の依頼を受けて行っているんです。
例えば、下の表1のようにね…依頼元に応じて内容も異なるんです。
他にもたくさんあるけどね!



依頼元	特定健診	がん検診	生活習慣病 予防健診	日帰りドック	一泊ドック	特定二次 健診
雲仙市	○	○	*	○	○	○
南島原市	○	○	*	○	○	*
諫早市	○	○	*	*	*	*
協会けんぽ	○家族	*	○本人	*	*	*
船員保険	*	*	○本人・家族	*	*	*
市町村共済組合	*	*	*	○	○	*
学校共済組合	*	*	*	○	*	*
各種保険・組合	*	○	*	○	*	*

- * 特定健診・がん検診の開始時期は、各市町村の広報でご確認ください。
- * がん検診は、各市町村が行っている事業です。国民保健以外の保険証をお持ちの方も受診出来ます。
- * 各市町村の日帰りドックや一泊ドックは、各市町村に御申し込みが必要です。ご注意ください。
国民健康保険の方のみ

博士のつ・ぶ・や・き



こんにちは、博士じゃ。みんな長崎県は、全国で肥満度がどれ
位だと思ふかのう?

実は、**男性:1位、女性:2位と肥満県**じゃ!(H24年国民健康・
栄養調査より)我が雲仙市も同じ傾向じゃ(当センター調べ)
「哀しいのう…トホホ」肥満は、いろんな病気の元になりやすい
からのう…

何?博士はだと!

ちなみにわしは、身長:166cm、体重:56.5kg、BMI:20.5、
腹囲:75.5cmじゃ

ところで皆はどうじゃ?肥満度の計算じゃ(でんたく、電卓、デンタクリ)

肥満度(BMI)の計算式

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

BMIは18.5~25未満が正常
範囲です。
18.5未満は“低体重”です。



博士

$$\text{BMI} = 56.5\text{kg} / 1.66\text{m} \times 1.66\text{m} = 20.5$$

県内最大規模の

愛の通所リハビリテーション
センター(仮称)が5月末に完成!!

この度、ガイアの里と愛野記念病院のデイケア(通所リハビリテーション)を統合し、新たに「愛の通所リハビリテーションセンター」(仮称)としてスタートするため、ガイアの里施設にデイケア専用棟として増築工事が開始しています。

昨年11月1日に起工式を終え、本年5月末の完成に向けて工事も順調に進んでおり、利用者様のスムーズな移行受入れの為の事前準備も着々と進行中です。

統合後の事業規模は、定員90名、1日の平均利用者は約70名から80名を想定しており、長崎県内でも最大規模のデイケア事業所となります。



デイケア
増築工事中!!

今後、事業所、職員の質の向上を図り、今まで以上に地域の方々のご支援が出来る様職員一同努力していく所存です。

工事の進捗もあわせ、新たなデイケアにご期待ください。

ガイアの里 施設事務長
池永 孝幸

多くの
地域の方が
読めるように



医療法人 伴帥会の広報誌
ガイアの季節の
電子書籍が
スマホ・タブレットで
見れます!!



URL:
<https://goo.gl/N5NN8O>



◀スマホで
見れる!!



待ち遠しい
桜の季節

3月下旬、桜の薫る
ガイアの里・桜まつり

ガイアの里敷地内に植栽されている約50本の桜の木は、旧愛野無線局跡の遺産として残されているものです。

当時は地域の方々の憩いの場として、花見客や子供たちの遠足の場などとして賑わっていたそうです。

そのような地域の歴史を継承する意味でも、一昨年より敷地内を地域の方々に開放し、美しい桜を観て頂く取組みを始めています。

今年も3月下旬を目途に、施設の利用者様、地域の皆様多数の方々へ桜の木に春の薫りを乗せて桜まつりを開催いたします。

皆様ぜひお越しください。職員一同心よりお待ちしております。

ガイアの里地域支援活動委員会
委員長 松平 真吾



特集

育て!!看護をめざす
若いチカラ。



向陽高等学校
看護科・看護専攻科

さん達も
います!!

専攻科と島原医師会看護学校からの

向陽高等学校看護科・看護専攻科は、平成21年度より看護師養成の最短コースである5年一貫教育を行っており、豊かな感受性を育みながら地域社会に貢献できる看護師育成を目指しています。高度化・複雑化する医療の現場で、看護基礎教育課程における臨地実習での学習は不可欠であり、ますます重要視されています。主たる実習施設である愛野記念病院では、延べ1,000名以上の学生が指導をいただいています。

私たち看護師も、学生と共に考え学んでいく「姿勢を心がけ、学生の若さ・元気に負けないように指導を全力で頑張っています。」

文責「向陽高等学校看護科・看護専攻科」
「愛野記念病院実習指導者」





島原市医師会 看護学校

看護学生 頑張って

当院では、向陽高等学校看護科・看護
看護実習を受け入れています。

島原市医師会看護学校は、島原半島唯一の看護学校です。その歴史は古く、社会情勢に伴い変革を行い、平成23年4月より「地域医療に貢献できる質の高い看護師を育て、地域へ送り続けること」を念頭に、看護師養成3年課程をスタートしています。現在(平成29年1月)、第6期生までが入学し、愛野記念病院にも多くの卒業生が入職し日々活躍しています。

島原市医師会看護学校の実習施設として、「老年看護学実習生」を受け入れています。

私たち看護師も、後進の育成に微力ながら貢献できるように日々研鑽しながら実習指導を頑張っています。

文責「島原市医師会看護学校」
「愛野記念病院実習指導者」



伴帥会グループは地域の医療・福祉をトータルでサポートします!!

基本理念

- 一. 私たちは患者様、利用者様の立場にたち、納得していただける良質な医療・介護サービスを提供します。
- 一. 私たちは保健・医療・福祉を通じて地域の皆様の安心・信頼・満足のゆく健康で豊かな生活を支援します。

愛野記念病院



【受付時間】
月～金 午前 8:00～午前 11:30
午後 1:00～午後 5:00
土曜 午前 8:00～午前 11:30

【診療時間】
月～金 午前 9:00～午前 0:30
午後 2:00～午後 5:00
土曜 午前 9:00～午前 0:30

【休診】 日曜・祝日 第2土曜日

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1
TEL. 0957-36-0015(代) FAX. 0957-36-1027

【診療科目】

整形外科、外科、形成外科、消化器外科、内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、リハビリテーション科、リウマチ科、麻酔科、耳鼻いんこう科、心療内科、放射線科、糖尿病内科、皮膚科、脳神経外科

※救急の場合は24時間対応いたします。玄関は、7時30分に開けます。
※当院は、予約制となっております。予約時間までに病院にお越しください。

介護老人保健施設 ガイアの里



- 介護老人保健施設(入所)
- ショートステイ(短期入所)
- デイケア(通所)

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町乙 2314-1
TEL. 0957-36-3550 FAX. 0957-36-3553

グループホーム ●椿高野 ●山椿



- 生活リハビリ
- 認知症の進行緩和

〒854-0302 長崎県雲仙市愛野町乙 2314-5
TEL. 0957-36-3558 FAX. 0957-36-2618

愛野健康センター



- 人間ドック
- 脳ドック
- 乳がん検診
- 生活習慣予防健診
- 特定健診
- がん検診

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1
TEL. 0957-27-5757(直通) FAX. 0957-36-0070

愛の訪問看護ステーション



- 難病・終末期・褥瘡リハビリテーション
- スタッフの各種研修への参加や看護学生の実習受け入れ

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3868-1
TEL. 0957-36-3370 FAX. 0957-36-3380

愛野記念病院ケアマネジメントセンター

(居宅介護支援事業者)



- 要介護認定申請の代行業務
- 介護プランの作成
- 居宅サービスの調整や施設サービスの紹介
- 介護保険全般に関するご相談

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3868-1
TEL. 0957-36-3382(直通) FAX. 0957-36-3405

