独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター　やさしい笑顔と　よりそう医療
〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1
TEL 088－672－1171　FAX 088－672－3809　URL https://higashitokushima.hosp.go.jp/　e-mail 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

8月号 vol.217 2023.8.1

ロコモ って知っていますか

整形外科　平野　拓志

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは運動器の障害の為に移動機能の低下した状態です。日常生活動作に支障をきたし社会参加が制限されることがあります。更には病院への通院が困難となり、治療が継続できなくなることがあります。様々な要因が関係する事により、介護が必要となる危険性が高くなった状態です。最近、困っている人が多くなっています。

がん治療においてもロコモは問題となります。就労や自分の生活が困難となり、諦める方が多いです。生涯で二人に一人はがんになる時代と言われています。皆でロコモについて考えてみませんか。

キャンサーフォーラムが開催されています。がんに関する医療フォーラムで、がん患者さんやご家族を中心に医療従事者を含め大勢が参加するイベントです。皆さんにとって、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、前立腺がんの５大がんの情報も大切でしょうが、他にも肉腫などの希少がんや血液のがんなども有りますし、がん患者さんやご家族にとっては、喫緊の課題である就労、栄養、メンタル、お金の問題も大切になってきます。そういう所では、患者様から「骨転移と先生にいわれてから、動けなくなるのではないかと不安です。」、ご家族から「がんになって動けなくなっていく家族を介護しています。」という不安や心配の話が出ています。

「運動器の健康・骨と関節の日」のテーマである「がんとロコモティブシンドローム（がんロコモ）」の啓発活動も行われています。当院でもがん患者様のリハビリには理学療法士、作業療法士、言語療法士の３者で積極的に介入させていただいています。

がんや転移といった言葉は、通常の医療行為に大きな先入観を与えますが、生活支援を含めて、看護師、理学療法士、作業療法士、言語療法士、医療ソーシャルワーカーでチーム医療で取り組み、患者さんやご家族の痛みや不安の解決を目指し、共同でカンファレンスを行いながら取り組んでいます。がんを治すことだけではなく、がんであっても「動ける」「生活できる」ことを一緒に考えています。生活支援を含めてチーム医療で取り組み、患者さんの痛みの軽減や、病気や生活の不安の解決を目指します。

がんであっても「動ける」ために「がんロコモ」を運動器の専門家と一緒に解決しませんか。がんや骨転移があっても日常生活を続ける為に一緒に行動しませんか。ぜひご相談ください。

院内行事「スターライト」

療育指導室　佐々木　祐二

６月に重症心身障害児・者病棟での院内行事「スターライト」を実施しました。今年度のスターライトは海コースと山コースの２つのテーマを設け、海コースでは「浦島太郎」をモチーフにし、患者さんに主役になっていただく活動を実施しました。

内容は、強引なナンパに困っている女性を助けたお礼に、海底にある竜宮城で歌や踊りの「おもてなし」をうけ、最後は玉手箱を開いて素敵な姿に変身し記念撮影を行うというものです。

活動に参加された患者さんは、キーボードやウクレレ、ギターの演奏を聴いて穏やかな表情になられており、楽しい時間を過ごしていただけたようでした。

今年度も、様々な活動を通じて、患者さんに充実した日々を過ごしていただきたいと考えています。

第１回

東徳島医療センターICLS開催!!

診療看護師　谷口　宜子

７月２日、当院で初めてICLS（Immediate Cardiac Life Support）コースを開催しました。ICLSとは、医療従事者のための蘇生トレーニングコースです。緊急性の高い病態のうち、特に「突然の心停止に対する最初の10分間の対応と適切なチーム蘇生」を習得することを目的として、実技演習を踏まえ学びます。

今回は、21人のインストラクターの下に12人の受講者が一日をかけて多くのことを学びました。入院している患者さんはもちろん、多くの地域の皆さんの命を守るために医師、看護師、セラピスト、臨床検査技師、救急隊員が一つのチームとなり蘇生のための処置を開始します。その時に必要な手技を、シミュレーション実習を繰り返し学びました。

頭と身体をフル回転させた一日、最後はみんな笑顔で終えることができました。今回学んだことを院内外で生かし、さらに地域貢献していきたいと思います。

腸活で心も身体も健康に！

研究検査科　松本　龍生

突然ですが、皆さんは“腸活”という言葉をご存知でしょうか。

腸活とは文字通り腸内環境を整え、腸の働きをよくする活動のことです。近年コロナ禍で健康に対する意識が増えたこともあり、この腸活は徐々に注目を集めてきています。

私も昨年の12月から生活に取り入れており、その効果は計り知れないものと感じています。そこで今回は腸活に焦点を当て、そのメリットを３つ簡単にご紹介させていただきます。この記事を見て腸の重要性を皆さんに少しでも知っていただければ幸いです。

１つ目は便秘の改善によりダイエット効果や美肌効果が期待できるということです。便通が悪いと腸からの栄養吸収も悪くなり肥満の原因となります。また、便が長時間滞留し腸内細菌のバランスが乱れてしまうことでニキビや吹き出物といった、肌トラブルも引き起こします。しかし、腸活で便秘が改善すればお腹のハリの解消、さらには肌荒れの改善にもつながりダイエット効果や老化予防にも期待できるのです。

２つ目は免疫力の向上です。腸は免疫機能の中心でもあり体の免疫細胞の約６割は腸に存在しています。そのため腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、風邪やアレルギー症状を悪化させます。そこで腸内細菌の働きを高めることができれば免疫細胞は活性化され、免疫力の向上が期待できます。また、人間の免疫力は20代がピークで加齢に伴い低下していくとされているため、年齢を重ねても健康な身体を保つことに繋がってくるのです。

３つ目は睡眠の質が上がり、心の健康を維持することができることです。実は、腸は第２の脳と呼ばれており、人間の感情に関わるセロトニンというホルモンを分泌しています。セロトニンは、幸せホルモンとも称され私たちが幸福を感じたり自律神経を調節する作用があります。よって腸内環境を整えれば、このセロトニンが適切に分泌され精神的にも安定し常に前向きな気持ちを維持できるようになるのです。実際、うつ病に悩む方は便秘持ちが多いというデータもあり、心の健康と腸内環境は密接に関係しているのではないかとされています。私自身もこれが、腸活で１番効果を感じており日々の生活の中でネガティブな感情を抱くことが減った気がしています。

このように、腸は、私たちの身体の中でも重要な臓器であり沢山のメリットが腸活にあります。皆さんも食事の栄養バランスや規則正しい生活を送ることなど小さなことから、腸内環境を意識した生活を送ってみてはいかがでしょうか。

「福祉に関する相談窓口　彩り」のお知らせ

当院は重症心身障害の方々を対象に障害者総合支援法に基づく「療養介護」などを実施しています。

療養介護は「医療的ケアを必要とし、常に介護を必要とする方に対して機能訓練、療養上の管理、看護、医学的管理のもとにおける介護等を提供する」もので、当院は、重度の知的障害と重度の肢体不自由を併せ持つ重症心身障害の方々の受け入れを行っています。

療養介護をご利用いただくには市町村から交付される「障害福祉サービス受給者証」や「療養介護医療受給者証」、「限度額適用・標準負担額認定証」の取得に加えて、成年後見制度の利用をお願いする必要もあるため、それらの申請を行うご家族の負担も大きいのではないかと感じております。

そこで、令和５年６月から療育指導室に「福祉に関する相談窓口　彩り」を立ち上げました。ご家族や成年後見人の方々が不安に感じていることやお困りごとに一緒に取り組むことで、障害福祉サービスを利用される方々や関係する方々に彩りある日々を過ごしていただきたいと考えています。

「これってなんなんだろう？」「これはどうすればいいんだろう？」と感じたことがありましたら、お気軽に療育指導室へご連絡ください。

（療育指導室長／佐々木　祐二）

《今月号編集委員》　了戒　かおり／濵田　瑠璃／柴田　広城