

医療法人 光善会 長崎百合野病院

# 百合野ニュース

- 1 ごあいさつ／理事長 瀬良敬祐
- 2 特集「フレイル」
- 3 リハビリ科学術グループ紹介
- 4 NST(栄養サポートチーム)委員会
- 5 アメリカ留学のご報告
- 6 新任挨拶 松本 祐輔
- 7 いきいき体操教室のご案内



長崎百合野病院の理念

人にやさしい、温かい病院  
安全で質の高い医療、品格のある病院  
地域から信頼され、選ばれる病院

理事長挨拶

## ごあいさつ

理事長 瀬良 敬祐



猛暑であった夏もやっと終わり、すがすがしい季節になりました。駐車場の周辺に花を植えだして8年目を迎えました。今年は菜の花、ひまわりと場所ごとに咲く時期がずれたため長い期間皆さんの目を和ませてくれたかと思います。

長崎の秋の大祭おくんちも3年間開催されていません。神事であり寂しい限りです。歓迎会、送別会、新年会、忘年会などの宴会が全くなり、講演会、学会、会議もWeb会議が主流になり、人と会う機会が減ってしまい味気ない生活が日常化しています。コロナが終焉しても昔のような生活に戻るとは考えにくく、生活スタイルを変えていくしかないか考える今日この頃です。

2022年4月に内科の瓜生和靖先生、橋本憲和先生、6月に安達耕一先生の交代として玉井崇先生、10月に整形外科松本祐輔先生が入職されました。新しい先生方を迎えて病院も少しずつ変化していかなければいけないかと思っています。

長崎市人口が40万人を切り、長崎市医療圏としては約50万人しかいないところに公的病院が大学病院を含めて4病院あり、私たちの中小病院が多数ある構図です。各々の病院の役割分担

を十分思慮して経営をやっていかないと大変なことになる大きな転換期を迎えています。

世界に目を向けると、ロシアのウクライナ侵攻、中国と米国の覇権争い、第二次世界大戦後の秩序が壊れつつあることが伺えます。平和ボケした日本も腰を据えて対応してもらいたいものです。

通勤の道路脇に彼岸花が咲いています。季節を日照時間で察知しているとは思いますが、必ず彼岸の時期に咲いているのを見ると自然の不思議さ、神秘さに感動します。

第7波のコロナ禍で大変ですが、職員一同一致団結してこの難局を乗り越えていこうと思っています。

今後とも大学病院をはじめ「病・診」「病・病」など地域連携を大切にまいります。より一層の医療の向上と安定を図り、職員一同明るく笑顔で人間性豊かな病院を目指します。地域の人々に信頼される病院として、今年も百合野の丘より元気を発信していきたいと思っておりますので、皆様のご協力とご支援を宜しくお願い致します。

知ってほしい病気の話

# フレイル

整形外科医 玉井 崇

今回のお題は「フレイル」についてですが、出来るだけ専門用語を使わずに説明したいと思います。

超高齢社会のわが国では介護が必要となる人も増えています。要介護を予防するためにいくつかの概念が注目されるようになってきました。これらの概念を説明すると以下のようになります。

「健常から要介護に至る中間の状態」がフレイルで、原因は問いませんので、うつ病で引きこもって体力が落ちた場合も含まれます。「運動器（筋肉や関節）に問題があって、立ったり歩いたりする能力が低下している状態」がロコモティブシンドロームで、これは運動器に注目した概念です。「筋肉量が減少した状態」がサルコペニアです。サルコペニアについては「骨が減っているのが骨粗鬆症、筋肉が減っているのがサルコペニア」と説明した方が分かりやすいでしょうか。これらはかなり重複したものであるため、一見わかりにくいものとなっていますので、具体的な例を挙げてみます。

膝が痛くて歩けなくなりそうな人に手術

（人工関節）とリハビリを行うと介護が要らなくなったりします（ロコモティブシンドロームによるフレイルに対する介入）。フレイルで大事なことは、何らかの介入で健常な状態に近いところまで戻れるということです。

骨粗鬆症は様々な薬を使って治療できるようになっていますが、筋肉を増やす薬はありません。筋肉は使えば鍛えられますが使わなければ衰えます。散歩などの有酸素運動に加えて、週2～3回の筋力トレーニングの組み合わせを3か月以上継続することで効果があることが示されています。筋肉をつけるためには食事也很重要です。ボディビルダーは頻回に少量のプロテイン（タンパク質）を摂っています。これはタンパク質が筋肉の原料となるだけでなく、1回で大量に食べても吸収しきれないからです。朝・昼は軽く済ませて肉・魚は夕食だけ、という食事をしていませんか？卵や豆腐でも良いので、朝・昼にもタンパク質を摂るようにしましょう。

「日々の散歩と時々の筋トレ」と「バランスの良い食事」でフレイル予防に努めましょう。

リハビリ科主任 永瀬 慎介

リハビリ科（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）は、患者様お一人お一人の状態に応じマンツーマンで運動療法や日常生活動作練習等のリハビリテーションを実施しています。

私たちは日々仕事に従事する中、最新の知見に基づく質の高いリハビリテーションを提供し、地域の皆様から信頼して頂ける存在であり続けたいと思い、学術グループという専門チームを立ち上げました。

今回は学術グループ活動について紹介したいと思います。

### 学術グループの活動目標

#### ⇒ 【地域の皆様から信頼して頂ける魅力的な病院作りへの貢献】

1. 地域の皆様に向けて：積極的な情報発信や健康教室・講話などの地域活動を行っていかこうと考えています。
2. 入院・外来患者様に対して：最新の知見をアップデートし、治療技術の向上を目指します。また、これまでのデータを生かして早期の社会復帰につながる治療プログラムの立案を検討します。
3. 職員に対して：一緒に働く仲間が元気に安心して仕事が行える環境を考え、健康作りに貢献します。

以下各グループ現在の活動内容を紹介します。

- ◇ 大腿骨近位部骨折班：早期の社会復帰に向けたリハビリプログラムの構築
- ◇ 脊椎疾患班：手術を行った患者様の治療データ分析
- ◇ 上肢疾患班：早期の社会復帰に向けたリハビリプログラムの構築
- ◇ 認知症班：入院患者様の認知機能低下を防ぐ取り組み
- ◇ 呼吸器疾患班：スタッフへの勉強会を実施
- ◇ 小児疾患班：こども連れでも安心して来院できるような環境について検討
- ◇ 訪問リハビリ班：訪問リハビリに対する認知度を高める
- ◇ 健康増進班：職員の健康管理に繋がるポスターの掲示

学術グループ活動自体は始まったばかりですが、活動目標を達成するべくスタッフ一丸となって頑張ります。



## NST（エヌエスティー）とは？

**Nutrition Support Team** の略語で、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・言語聴覚士・理学療法士などの**多職種が一つになって**、患者さんに**適切な栄養管理を行うチーム**のことです。

栄養管理は全ての医療の基本となります。栄養障害による様々な機能の低下や合併症を防ぐためにも、適切な栄養管理を推進していくことを目的としています。

## どんな活動をしているの？

- NSTの対象（低栄養・食欲不振）となる患者をピックアップ
- 栄養状態や現状を把握し、プランの作成・検討を行う
- **週1回** チームで患者様への訪問を行い、嗜好調査や全身状態の把握をし、プランの評価・情報交換の場を設ける
- **月1回** 対象者の経過や今後の方針を多職種で共有。勉強会の開催 など



全身状態を  
チェック

患者訪問の様子

## アメリカ留学報告

長崎百合野病院の助力を得て、2021年3月～2022年6月までアメリカ・アイオワ州のアイオワ大学病院・アイオワ市退役軍人病院に研究者として留学し、病院疫学を学んできました。

アイオワはアメリカ中部にあり、最寄りの大都市はシカゴです。夏は暑いですが冬はマイナス25℃くらいまで気温が下がります。トムモロコシ栽培と豚の養殖が盛んな、のどかで安全な街です。

コロナ禍の渡米は緊張しましたが、当時はアメリカでも公共施設はマスク強制だったので、どこを見てもマスクしている人ばかりでした。途中からマスク強制がなくなり、誰もマスクをすることがなくなり、まるでコロナがない世界のようにになりました。その分、しっかりコロナ患者は増えていきましたが。

アメリカの退役軍人病院では、全米130の病院の患者データを20年分保管しており、今も蓄積され続けています。ちょっと検索するだけで、10年分、2000万人の患者データが手に入るため、研究の規模が日本とは違いました。上司の後藤道彦先生が熱心に指導してくださり、留学中に論文2本、国際学会に3演題出すことができました。夏には自家用車で3800kmを6日間で走破し、国立公園を巡りました。1年4ヶ月という短い間でしたが、今後の自分のキャリアに大きな影響を受けることができた留学でした。長崎に戻ってからは大学病院で感染制御の仕事していますが、留学で得たものを長崎に還元できるよう頑張っていこうと思います。



内科

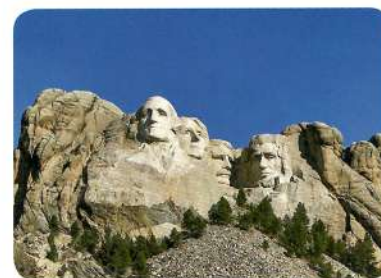
柿内 聡志



真冬のマイカー。氷柱がある



アイオワ退役軍人病院



ラッシュモア山の大統領像



デビルズタワー国立公園

## 新任挨拶

10月1日より、赴任しました。松本祐輔と申します。  
前任地は愛知県田原市にある JA 愛知厚生連渥美病院です。  
地元は、長与町です。地元を離れ、16年ぶりに戻ってまいりました。  
僕が知っている長崎県とは様変わりしており、少々面食らっていますが、  
早く馴染めるようにしたいと思います。  
地域の医療に貢献できるように尽力していきたいと思ひます。  
多々ご迷惑をおかけすることがあるかとは思ひますが、ご指摘いただけ  
たらと思ひます。  
よろしくお願ひ申し上げます。



整形外科 医長  
松本 祐輔

新型コロナウイルスの影響で、足腰弱っていませんか？

## いきいき体操教室と一緒に元気になりましょう！

いきいき体操教室は、介護が必要な状態になることを予防し、元気でいきいきと自立した生活を送るために、下記のような方を対象に短期集中（6か月間）で実施しています。

「最近、歩く速度が落ちた」「階段の昇り降りが不安定」「転びやすくなった」など、気になる方はぜひご相談ください。

- ◆対象者 ・基本チェックリストで運動器の機能の低下が認められる方など。  
※病院やデイケアでのリハビリを受けている方は、利用できません。  
※参加決定後、下記の内容（運動等）について、かかりつけの先生の了解をいただく必要があります。
- ◆日 時 毎週水曜日 10：00～12：00  
※最大6か月間利用できます。
- ◆場 所 時津町総合福祉センター 機能訓練室
- ◆指導者 長崎百合野病院 理学療法士
- ◆内 容 ・健康チェック  
・ストレッチ体操、筋肉トレーニング  
・腰痛膝痛緩和や転倒予防のための運動指導  
・講話・レクレーション  
・必要に応じ、栄養指導・口腔機能の改善指導
- ◆送 迎 自分で通うことが難しい方には送迎があります。
- ◆利用料 自己負担はありません。
- ◆参加が決定した方は、地域包括支援センターの職員がご自宅を訪問し、一緒に相談しながら目標を立てて、今後の介護予防に取り組みます。
- ◆申込・問い合わせ先 時津町地域包括支援センター TEL 813-2530

# 救急告示病院

診療時間

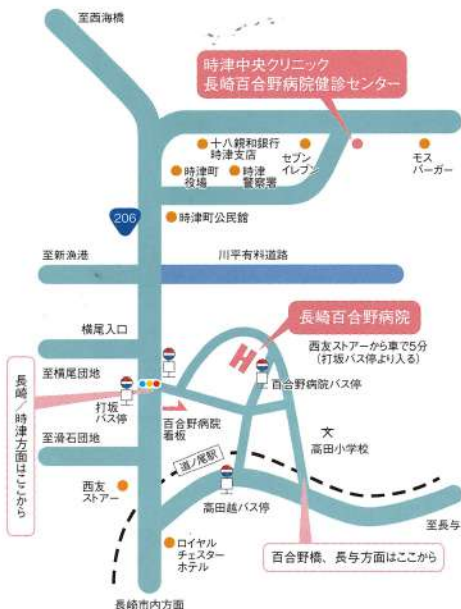
平日：8時30分～12時00分／13時00分～17時00分  
土曜日：8時30分～12時00分

休診日

日曜日・祝祭日・年末年始(12月30日～1月3日)

**ただし急患の方は、24時間受け付けます**

		診察室	月	火	水	木	金	土
午前	整形外科	④	瀬良	鈴木	森	瀬良	鈴木	常勤医 で対応
		③	徳永	玉井	梶山 長大整形外科	徳永	玉井	
		①	横田 長大整形外科	森	松本 (10:00～)	森	津田 長大整形外科	
		診療案内 窓口受付	松本					
	内科	⑤ (新患)	橋本敦郎	橋本敦郎	濱島 長大呼吸器	豆谷	大坪	常勤医 で対応
		⑥ (再診)	橋本憲和 消化器	大坪 呼吸器	大坪 呼吸器	大曲 消化器	橋本敦郎 呼吸器	
⑦ (再診)		藤澤 循環器	豆谷 消化器	藤澤 循環器	瓜生 呼吸器	豆谷 消化器		
内視鏡検査		豆谷	緊急時のみ	豆谷	橋本憲和 (午後CFのみ)	緊急時のみ		
外科	②	七条	七条	七条	七条	七条	交替制	
脳外科	診療案内 窓口受付			日宇 長大脳外科	馬場 長大脳外科			
午後	外科	②	七条	足立 長大外科	七条	金高 長大外科	第1,3,5週:七条 第2,4週:森田	
	専門外来	⑤	濱島 長大呼吸器	橋本憲和 消化器	本川 長大循環器	藤澤(橋本敦郎) 循環器(呼吸器)	瀬戸 長大循環器	
		⑥	睡眠時無呼吸 橋本敦郎			心臓血管外科 七条	瓜生 呼吸器	
放射線科			石丸	大学医師 (午後)	大学医師 (午前)	石丸	大学医師 (午前)	
リハビリ科(午前・午後)			立石	谷口	谷口	立石/谷口 (午前)(午後)	立石	常勤医で対応
健診センター			谷口 (午前)	藤澤 (午前)	(午前)橋本憲和 (午後)橋本敦郎	橋本敦郎 (午前)	橋本憲和 (午前)	



医療法人 光善会 **長崎百合野病院**

〒851-2103 長崎県西彼杵郡時津町元村郷 1155-2

TEL.095-857-3366 FAX.095-856-6663

HP <http://www.yurinohp.jp> E-mail [yurinojm@cello.ocn.ne.jp](mailto:yurinojm@cello.ocn.ne.jp)

