

# 外来担当医表

2020年1月1日現在  
赤字は変更事項です

		月	火	水	木	金	土
ス 整 形 外 科	午前 一般	木村 柳澤 星川	木村 渡邊	萩原 樋口	木村 生越	生越(第2・4週) 栗原信 宮本(第2・4週)	柳澤 渡邊(第1週) 萩原 星川 米山(第2週) 星川 高瀬 大前(第3週) 萩原 塩澤(第4週) 柳澤 高瀬(第5週)
	午前 専門		【肘・肩】小林 (休診中) 【肘・肩】山本 (11:00迄) 予約制				
整 形 外 科	午前 一般	生越 高瀬	柳澤 米山(第1・3週) 生越(第2・4・5週)	生越 渡邊 山口(第2・4週)	萩原 栗原信 石綿	高瀬 恩田(第1・3・5週) 星川(第1・3・5週) 岡田(第2週)	高瀬 石綿(第1週) 恩田 栗原信(第2週) 柳澤 石綿(第3週) 恩田 渡邊 鈴木浩(第4週) 星川 渡邊(第5週)
	午前 専門	【脊椎】恩田 【股関節】佐藤 【手】栗原秀(11:00迄)	【脊椎】筑田(第2週) 【足】長谷川	【股関節】佐藤			
	午後 一般	栗原信(第1・3・5週) 鈴木啓(第1週) 柳澤(第2・4週)	小暮	萩原(第1・3・5週) 渡邊(第2・4週)	三森 高柳(第1・3・5週)	高瀬(第1・3・4・5週) 岡田(第2週)	
	午後 専門	【股関節】佐藤	【ESWT・PRP】 柳澤(第1・3・5週) 萩原(第2・4週) 【肩】神山 (第1・3・5週 14:00~)	【脊椎】恩田		【慢性疼痛】恩田 (第1・3・5週) 【脊椎】反町 (第2・4週)16:00~	
泌 尿 器 科	午前 一般	真下 富田	斉藤浩 齋藤智	岡村 福田 真下(予約制)	真下 岡村	岡村 岩井	真下 富田 (第1・2・3・5週) 岩井
	午後 一般	岡村	予約制	真下 福田	富田	岡村 富田(予約制)	
午後 専門	【化学療法】真下						
内 科	午前 一般	谷田部 林 後藤	生方 林 出浦	生方 相澤	谷田部 相澤 小川	谷田部 生方 出浦	林 相澤 坂入(第1・2・3・5週)
	午前 専門			【リウマチ】 出浦		【循環器】 依田	【循環器】 星崎(第2・4週)
午後 一般	生方	出浦	林	相澤	谷田部		
午後 専門	【循環器】中島	【循環器】長坂			【循環器】依田		
外 科	午前 一般	遠藤 福島	遠藤 小澤(9:30~)	福島		福島(第1・3・4・5週) 堤(第2週)	福島
	午前 専門				【肝・胆・膵】 石井(9:30~)	【血管外科】 小櫃(10:00~)	
麻 醉 科	午前 一般	岩田	伊藤	人見	人見	岩田 又は 伊藤	
	午前 専門	【ペインクリニック】 岩田					
皮 膚 科	午後 一般			太田 (第1・3・5週)			

※ 予約制とある医師の診察は予約制のため、受診される方は事前にご予約ください。  
※ 整形外科及び内科の午後外来は完全予約制で初診患者さんは午前からのみの診察です。

受付時間	午前	全診療科 8:30~12:00 (※初診は11:30まで)
	午後	泌尿器科 14:00~16:00 内 科 14:00~16:00 (※完全予約制) 整形外科 15:00~17:00 (※完全予約制)

予約専用ダイヤル 027-261-4890  
お問い合わせ先 027-261-5410(代)

## 広報誌名「絆」の由来

当院と地域住民の方、  
当院と近隣医療機関との橋渡しに  
なるようにこの名前がつけました。

# 絆

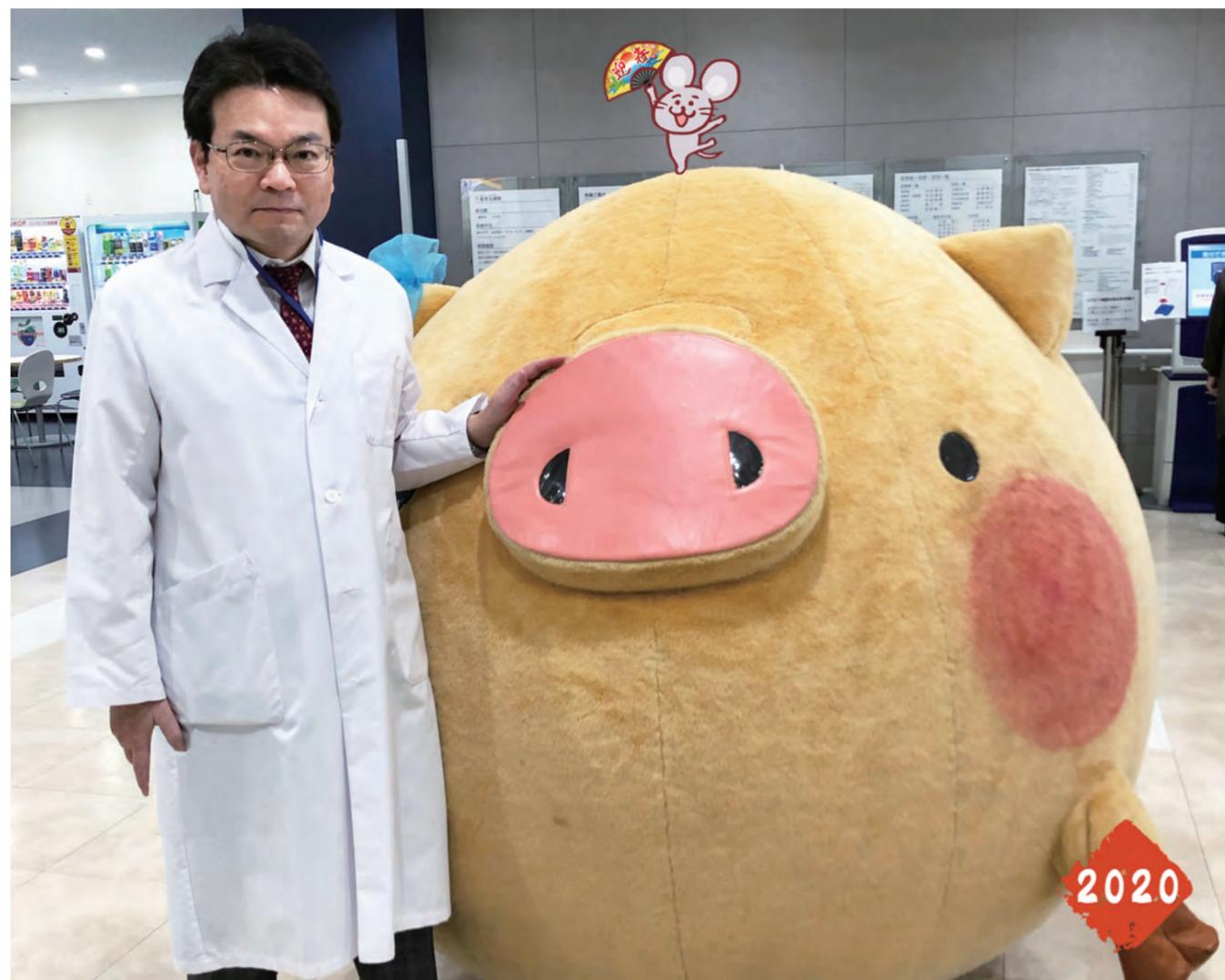
善衆会病院広報誌「きずな」

Vol. 79

'20年 新春号  
2020.New year

特集：ペインクリニック

- 4/看護コラム 世界腎臓デー
- 5/リハビリコラム ロコモティブシンドローム
- 6/感染対策室より感染症情報のお知らせ 冬(ツバメの巣)
- 6/ストレス連載コラム ストレスの話④
- 7/栄養コラム 旬の食べ物~干し芋~
- 8/薬剤師コラム 意外と知らない薬のはなし④
- 9/検査イロイロ 造影検査前の飲食について
- 10/地域医療連携室だより 私の人生ノート
- 11/当院からのお知らせ 木村病院長がけやきウォーク前橋にて講演会を実施 その他



# 謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。

昨年新しい元号“令和”の元年になりました。島国の日本は台風や大雨など自然災害に苦しめられましたが、数多くの人のボランティアにも支えられ、復興に取り組んでこられたと思います。

さて、昨年の病院のスローガンは“温故知新”でした。古き良き伝統を踏まえ、新しい知見も生まれたかと存じます。今年のスローガンは、大上段に構え“未知への挑戦”に致しました。世の中は大きく変わってきております。お金も現金を持つ人が少なく、キャッシュレスの時代になった感じも致します。医療ではAIの技術が取り入れられるようになりました。整形外科手術でもロボットによる手術も試みられ始めました。私たちがそれに便乗する必要はありませんが、身近なところでも近未来的に変えていく必要性が出てきていると感じます。患者様に対する優しい心を忘れることなく、新しい令和の時代を切り開いてまいりましょう。

今年1年、よろしくお祈り致します。

善衆会病院  
理事長・病院長 木村 雅史

## 〈特集〉ペインクリニック

当科では手術室での麻酔管理と、外来において主に疼痛疾患を対象にしたペインクリニック診療を行っています。

### Q1. ペインクリニックとは何ですか？

言葉のとおり、痛みを治療する診療科です。痛みとは、もともと身体に生じた異常事態を知らせる警告反応であり、多くの痛みは原因となる病態の改善とともに軽快します（急性痛）。しかし、痛みの原因が消失した後も痛みが残ったり、さらに新たな痛みが加わったりして、警告反応ではない痛みが続くことがあり、これを慢性痛と呼びます。

ペインクリニック科では、慢性痛に対し、また、急性痛が慢性痛に移行するのを予防するために、薬物療法や神経ブロック療法などを用いて治療を行います。



### Q2. どんな疾患が多いですか？

帯状疱疹痛や帯状疱疹後神経痛、三叉神経痛、腰部脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなどによる腰下肢痛（手術適でないもの）、筋・筋膜性疼痛、手術後の長く続く創部の痛み等、様々な痛みで悩んでいる方が受診されます。



### Q3. 初診時はまず何をしますか？

受診理由の痛みに関して、いつから痛いか、どんな時に痛むか、どのような痛みかなど、詳しく問診します。

必要に応じて神経学的所見をとったり、画像を撮ったり、血液検査をすることもあります。痛みの原因や種類に応じて治療法を考えます。



### Q4. どんな治療がありますか？

痛みの原因により、神経ブロック療法や薬物療法などを組み合わせて治療を行います。神経ブロックでは痛みを抑え、血流を良くする局所麻酔薬や炎症を改善するステロイド薬などを病態に応じて投与します。



最近では、神経障害性疼痛などの慢性痛に適応のある新しい内服薬も増えてきています。

痛みの原因や性質により薬剤を選んで内服します。

### Q5. ブロック注射の針はどのようなものですか？

薬剤を投与したい部位によって針の形状は異なりますが、必要最小限の長さ・径の針を使います。ブロックの種類によっては、血流をよくする（血液サラサラの）薬剤やサプリメントなどを内服している場合や血液検査の結果で出血が止まりにくいと予想される場合は施行出来ないものもあります。受診する際はお薬手帳など内服薬がわかるものをお持ちください。

### Q6. 神経ブロック療法は痛くないですか？

注射なので全く痛くないということはありません。

細い針を使う注射とやや太めの針が必要な注射がありますが、太めの針を使わなければいけないブロック注射ではその前に細い針で局所麻酔の注射をします。

受診理由の痛みよりも注射の痛みの方が嫌だという場合はもちろん注射はしません。



### Q7. 神経ブロック療法の効果は一時的ですか？



ブロック注射に使用する薬剤の効果は一定時間でなくなりますが、注射することにより痛みの悪循環を断ち切ることで薬剤の効果時間よりも長い時間の効果を期待します。また、どの程度効果があつたかを評価してブロック注射を継続するかどうかも判断します。

### Q8. 神経ブロック療法はどのくらいの頻度でおこなう必要がありますか？

痛みの原因や程度・ブロックの種類によります。安全に気を付けて行ってはいますが、どんな治療でも合併症が起こる可能性はゼロではありません。

神経ブロックの種類にもよりますが、効果を判定し必要最小限の回数で済むように考えています。

### Q9. 痛みを我慢しているとどうなりますか？

痛みを必要以上に我慢しているといろいろな弊害が起こってきます。

例えば、筋・筋膜性疼痛では、痛みによりその部分の血流が悪くなり、さらに痛みが増すという悪循環が起こってきます。また、痛みを我慢し続けると精神的な不調も出現しやすくなります。

痛みの悪循環を断ち切り、そのような強い痛みが少しでも楽になるように治療を考えていきます。

### 岩田先生より痛みを悩んでいる方へのメッセージ

痛みは見えないので外からは分かりにくく、また、日常生活にも支障をきたします。

長く続いている痛みをゼロにする、というのは難しい場合が多いですが、痛みの原因と程度を認識して軽減させ、日常生活の中でできることを増やし、徐々に痛みが起こる前と同様の活動ができるようなお手伝いをしたいと考えています。お気軽にご相談ください。



善衆会病院 麻酔科  
いわた みか  
医師 岩田 美香

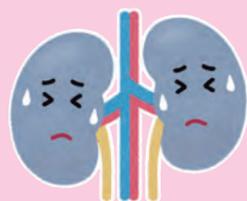
日本麻酔科学会専門医  
ペインクリニック専門医  
日本麻酔科学会指導医



## 世界腎臓デー

世界中の様々な国で、人々がより健康な生活を送るための啓発活動が行われています。当院でも地域の皆さまの健康的な生活のために様々な取り組みを行っておりますが、3月にイベントを開催予定の「世界腎臓デー」をご紹介します。

### CKD(慢性腎臓病)ってご存知ですか？



CKDはchronic kidney diseaseの頭文字をとったもので、慢性腎臓病のことをいいます。CKDは日本人の8人に1人が罹患する新たな国民病です。今や、世界の透析患者の6分の1は日本人、透析大国ニッポンと言われています。CKDの怖いところは、腎臓の働きが半分以下になっても自覚症状がほとんどないことです。しかし、適切な検査や治療を受ければ、腎機能の低下を遅らせることができます。

私は内科外来に勤務していた時、腎臓外来に来られる患者さんの生活指導に携わっていました。

慢性腎臓病は生活習慣病によるものや自己免疫性疾患によるものなど、原因が複数あります。糖尿病性腎症などは日頃の生活習慣を見直すことが治療効果に直結するといっても過言ではありません。また、自覚症状が現れた段階では相当腎機能が低下していることもあり、検査数値などをしっかり追っていく必要があります。そのためにも自己判断で治療を中断せず、通院していただきたいと思っております。

多くの患者さんと関わってきた中で透析予防の重要性を感じ、平成28年に透析予防チームを作りました。チームでは腎臓病専門医の林医師と健康講座を開催して、重症化の予防に努めています。



看護部長 芳賀佐知子



### CKDの状態は何で判断するの？

- ①タンパク尿など、腎臓の障害がある
- ②糸球体濾過値 (GFR) が60ml/min
- ①か②のいずれかが3カ月以上持続していると、CKDということになります。

### 適切に治療しないとどうなるの？

- ・透析治療の開始につながります
- ・心筋梗塞・脳卒中などにかかりやすくなります



## 世界腎臓デー World Kidney Day

世界腎臓デーは毎年3月の第2木曜日です。これは腎臓病の早期発見と治療の重要性を国民の皆様知ってもらおうという活動です。国際腎臓学会と腎臓財団国際協会の共同によって2006年にこの日が制定されました。今は世界100カ国以上の様々な国でこのキャンペーンが開催されています。当院でも毎年、皆さんに腎臓病について知って頂くことを目的としたイベントを開催しています。

### 昨年度当院で開催した世界腎臓デーイベントの様子



看護師・薬剤師・管理栄養士による相談コーナー



◀林医師による「腎臓病教室」も同日開催。ぐんまちゃんにも遊びに来てもらいました！



理学療法士による運動指導

今年度は、2020年  
**3/12**に実施します。  
お気軽にお越しください♪



## リハビリコラム

担当：理学療法士

テーマ

## ロコモティブシンドローム



### ロコモティブシンドロームとは？

介護・医療業界において介護予防分野が盛り上がりを見せている昨今、注目されているのが「ロコモティブシンドローム(運動器症候群/通称ロコモ)」です。骨・筋肉・関節などの運動器(ロコモティブ)が衰えて自立度が低下してしまい、要介護のリスクが高まっている状態のことを指します。今回はこの「ロコモティブシンドローム」についてご紹介いたします。

### ロコモティブシンドロームの原因とは？

運動器が障害される原因は、大きく「運動器自体の疾患」と「加齢による機能不全」に分けられます。

#### 運動器自体の疾患

加齢に伴い、筋骨格運動器系にさまざまな疾患が現れます。

- ・変形性関節症、変形性脊椎症
- ・骨粗しょう症による猫背
- ・脊柱管狭窄症 など



#### 加齢による機能不全

加齢によって、身体機能そのものが衰えてまいります。

- ・筋力低下
- ・持久力低下
- ・バランス能力低下 など



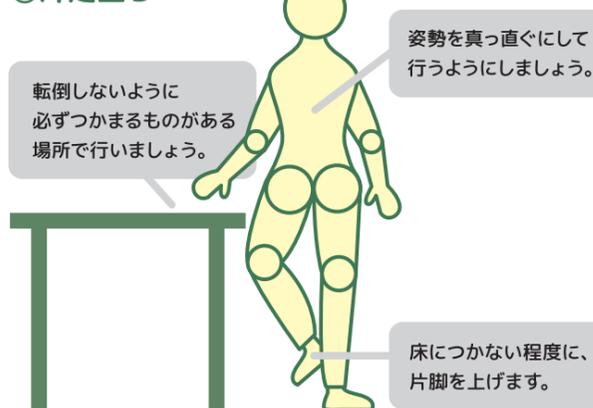
運動器の衰えは主に脚の筋力低下や関節の痛みから始まります。下肢が衰えて移動が億劫になると、運動を避けて家にこもりがち。

しかし身体を動かさなければ動かないほど、ロコモを悪化させる要因となってしまいます。

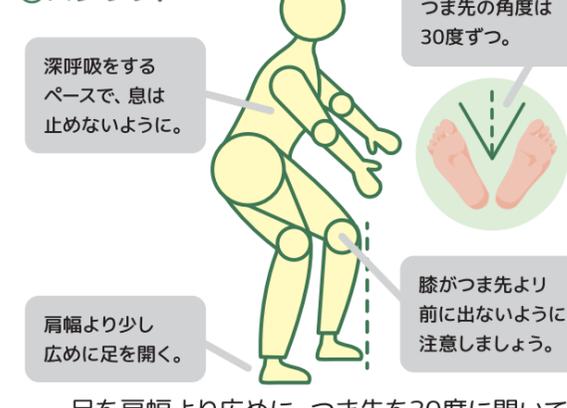
### ロコモティブシンドロームを予防しよう！

たった2つの運動(ロコモーショントレーニング)で、元気な足腰を保ちましょう！

#### ①片足立ち



#### ②スクワット



机などに手か指をつき、片足立ちを左右1分間ずつ(1日3回)

足を肩幅より広めに、つま先を30度に開いて立ち、お尻を後ろに引くイメージで、脚を曲げる(ゆっくり5~6回、1日3回)



- ・最初は少なめの回数から始め、無理をせずに、徐々に体を慣らしていきましょう。
- ・途中で痛みを感じたり、無理だと思ったら、必ず中止してください。
- ・転ばないように気を付け、出来れば毎日続けましょう。

## 感染症対策室より 感染症情報のお知らせ 冬

### ツバメの巣には虫がいる！

ツバメは、「幸運の鳥」と言われています。  
軒下に巣を作られた家は、幸せになると喜ばれ、一生懸命つがいで子育てをする姿は微笑ましいものです。

しかし、ツバメに限らず野鳥にはトコジラミやダニが寄生しています。ツバメに寄生しているトコジラミやダニはツバメが巣立った後の巣に居座ります。

ツバメ一家が無事に巣立った後巣を壊して綺麗に片付けましょう。巣を壊してもまた来年元気な姿を見せてくれます。

年々ツバメも数を減らしています。

きちんと対策を立ててツバメと共存していきましょう。



#### 〈対策〉

- ①ツバメの糞を落下防止する
- ②ツバメの羽や巣の泥や枯れ草等が落ちてきたら速やかに片付ける
- ③空の巣は片付ける



写真はNPO法人バードリサーチの「ツバメ糞受け」



**ツバメの巣に卵やヒナがいる場合、巣を壊すことは鳥獣保護法で禁止されています。**

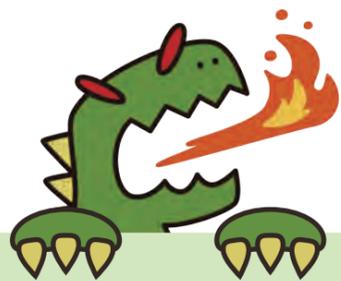


#### 【トコジラミ】別名/ナンキンムシ



シラミと名前がついているが、シラミの仲間ではなく、カメムシの仲間に属する。夜行性で、昼間は壁や床、ベッドなどの狭い隙間に潜んでいるが、夜になると動き回り吸血する。成虫は5.5～8mm程度。

トコジラミに何度も吸血されるとアレルギー反応が起こり、皮膚に発赤や丘疹が出て、吸血されるたびに激しいかゆみに襲われるようになる。



## 連載コラム 当院、公認心理師の酒井先生がお話します。 身近なストレスのはなし？

～ 第4回 コントロール感を取り戻そう！ ～

こんにちは。善衆会病院の相談員（公認心理師）の酒井晃洋です。

今回は、最終回「コントロール感を取り戻そう！」です。

怒りがあれば「我を忘れる」、緊張すれば、「落ち着きを失う」、ほかのことに気を取られては、「心ここにあらず」など、なかなか思い通りにならない私たちです。しかしながら、「我」を保持し、いかなる場面でも「落ち着き」、何事にも感わされることなく、心は「常にここにあり」といったふうに、どこか本来の自分の心の在り方が「このようにあるべき（または、このようにあってほしい）」という理想的な姿があたかも目の前に「ある」かの如く考えて、今の自分との違いに悩みます。そして、横から何か邪魔が入ると、「あれさえなければ…」と忌まわしくもなります。（実際には、もし、「あれさえ」の「あれ」がなかったとしても、別の何かが横から邪魔に入るものですね。）

コントロール感とは、例えば、何事も起こらないような桃源郷に暮らすことを夢見るのではなく、今自分の生きる世界で、雨が降れば傘を差し、体調が悪ければ休み、晴れたらまた歩くような暮らしをしていくことではないでしょうか？

**心の外に平常心が「ある」のではなくて、今ある心の在り方を見つめ、対処していく。**その結果として、平常に「なる」ことを目指していくという表現が近いのではないかと思います。外ではなく、内の在り方で対処をする、そのためにも、自分の心の在り方に注意を払い、「気づき」を豊かにしていけるといいですね。



## 旬の食べ物～干し芋～

干しいもの生産量は茨城県が全国一で特にひたちなか市は干し芋の生産が盛んだそうです。9月頃から収穫したサツマイモを1～2ヶ月保存し糖化を促してから干し芋を作るのでスーパーに出回り始めるのは10月頃からでおよそ4月くらいまでです。

群馬県にも空っ風にさらして作る吉岡町の特産品「小倉乾燥芋」があります。そんな身近な食品「干し芋」についての情報をまとめました。

### 干し芋の白い粉の正体は…？



さつま芋のでん粉が糖化され徐々に干し芋ならではの白い粉が吹きます。白い粉は干し芋の甘み（糖分）が表面に浮き出たものです。「カビではないのか!？」と思われる場合もあるかと思えます。

白い粉ならカビではなく糖分で干し芋がとても甘いというサインですが緑色なら要注意です。



### 干し芋の保存方法

干しいもの保存は室温保存が可能です。保存料等が使われておらず、さらに最近のものは食感を良くする為、乾燥しすぎないようにして、とても軟らかいものも多いです。

カビが発生しやすいので冷蔵庫での保存が安心です。

すぐに食べない場合は冷凍保存しましょう。冷凍保存すると3ヶ月くらい持ちます。



### 干し芋の栄養

干し芋はサツマイモだけが原料で添加物も保存料も使っていません。天日干して仕上げる自然な健康に良い伝統食です。たくさんのビタミンやミネラルが含まれていて特にビタミンE・カリウム・鉄・ビタミンE・マグネシウムの含有量が豊富です。

〈干し芋100gあたりの栄養量〉



※( )は女性一日当たりの栄養量

干し芋は成分が凝縮されるので、同じ100gでも栄養分が高くなる傾向はありますが、ビタミンCは干し芋にすると30%程になってしまいます。カリウムの含有量は干し芋でも豊富です。

### ～乾燥芋を使ったレシピ～

#### 干し芋スムージー

##### 材料

- ☆干し芋……………20g
- ☆ヨーグルト……………50g
- ☆バナナ……………1/2本（お好みで冷凍したものでOK）
- ☆牛乳……………100cc（豆乳でもOK）
- はちみつ……………適量（お好みで）

##### 作り方

干し芋は小さくちぎりヨーグルトに加えて柔らかくしておく。バナナは皮をむき1cm幅にカットし冷凍しておく使いやすい。☆の材料を全てミキサーにかけ、なめらかになるまでかくはんし、お好みではちみつを加えて味を整えれば、完成！満腹感もあり、忙しい朝にもぴったりの飲み物です。



## 意外と知らない薬のはなし④

～外用薬編・その2～

今回は外用薬の中から  
貼付剤の種類や特徴についてご紹介します。



### 貼付剤

貼付剤は**貼った部分にだけ作用するもの(消炎鎮痛剤)**と**全身に作用するもの**の大きく2つに分けられます。  
全身に作用する張り薬のことを**経皮吸収型製剤**と言います。  
経皮吸収型製剤は体に貼っている間は一定の速度で持続的にお薬が体に吸収されます。  
(はがした後も多少お薬の作用は持続します。)  
のみ薬が苦手な方や薬や食べ物が飲み込みづらい方などに有用です。  
狭心症治療薬・喘息治療薬・認知症治療薬・禁煙補助剤などの種類があります。



**貼付剤でも副作用が起こることがあります。**  
**医師に決められた貼り方(貼る枚数・場所・時間など)を守って使用しましょう。**  
**また、貼付剤もそれぞれの患者さまの症状・体質などに合わせて処方しています。**  
**家族や他の方にあげたりしないようにしましょう。**

### 貼付剤の種類

#### パップ剤

水分を含む膏体(粘着剤)の層があり、いわゆる湿布と言われるものです。  
粘着性が弱いためテープ剤に比べ肌への刺激が少なく、  
貼り直しやすいという特徴があります。



#### テープ剤

薄いシート状で、多くの商品は肌色のためパップ剤に比べ目立ちにくいですが、  
剥がれにくく、伸縮性・粘着性に優れています。肘や膝、指、手足関節などの動きの  
激しい部位や、指や手首関節など比較的小さく、曲がった部位に適しています。



#### プラスター剤

プラスチック製フィルムに薬剤を伸ばしたもので、粘着剤が配合されていて剥がれにくいのが特徴です。

#### パッチ剤

極めて薄く、シート状になったものです。全身に効果が作用するものが多いです。

### 温湿布・冷湿布の使い分けのポイント

貼付剤には温湿布と冷湿布があります。  
使い分けのポイントとなるそれぞれの特徴をご紹介します。



	温湿布	冷湿布
効果	慢性的な痛み	急性の痛みの緩和
主な症状	肩こり・腰痛・神経痛等	筋肉痛・ぎっくり腰・ねんざ等
使い分けポイント	患部を温めたり、さすったりする などして気持ちが良いとき	炎症がある・腫れている 熱を持っているとき

※薬剤の種類によっては当てはまらない場合もあります。

## 検査 イロイロ



## 造影検査前の飲食について

CTやMRIでは目的によって  
造影剤を使って検査を行うことがあります。  
「造影検査前って食事はどうすればいいの?」  
「水分はとっていいの?」  
今回はそんな疑問にお答えします。  
検査によって内容が変わってくるので分けて  
紹介していきます。

※検査内容や緊急度によっては食事を摂っていても大丈夫な  
場合もあります。医師やスタッフの指示に従ってください。



解説：診療放射線技師

## CT・MRI(MRCP以外)

### <食事>

検査が午前	朝食×
午後	昼食×、朝食はいつもの半分程度

→食事を摂ると、胆管内に胆汁を流すために胆のうが収縮し、胆のうが観察しにくくなります。また、消化管内にたまった食事によって消化管内も観察しにくくなってしまいます。

### <水分> ※水またはお茶。牛乳・ジュースは×

医師から水分制限などの指示がない場合、水分を控える必要はありません。  
検査前にコップ1杯分ぐらいの水分は摂ってもらいますが、**病院に来る前から水分をしっかり摂るよう**にお願いします。



→造影剤を静脈注射して行うので、水分が不足していると血管が出にくくなってしまい、針が刺さりにくくなります。また、造影剤の副作用が出やすくなるとの報告もあります。

## MRI

### <MRCP(胆のうや胆管、膵管の検査)>

検査前4時間	食事×
検査前3時間	水分×

### 造影剤とは?

画像診断の際に画像にコントラスト(白黒の差)を付けたり、特定の臓器を強調するために患者さんに投与される医薬品のこと。造影剤にはMRI検査に使われるガドリニウム造影剤やCTや血管造影などに使われるヨード造影剤などがあります。

- ◎薬は飲んでもいいものと、飲んではいけないものがあります。  
医師や病院スタッフの指示にしたがってください。  
**また、食事や薬については、予約票にも記載がありますのでよくご確認ください。**  
わからないことがありましたら予約の際にお聞きください。
- ◎造影剤はおしっこの中に混ざって体の外に出ます。  
**造影検査後はいつもより水分をしっかり摂るようにしましょう。**



## 地域医療連携室だより

### 私の人生ノート

地域医療連携室では、このような健康講座を行いました。

#### 「私の人生ノート」私らしく生き、私らしく逝くために今考えること

自分の最期の時にどこまでの医療を望むのか、  
どのような介護を受けるのかを、御家族や信頼できる医療関係者と対話し、  
考えるきっかけを作って頂くための講座です。

#### ・家族の意思がわからない時



- \*できるだけ医療をしてもらって、長生きしてもらいたい。
  - \*この選択をしたら、親戚に何か言われてしまうのではないか。
  - \*親を看病するのは当たり前だが、自分の子供達にこんな思いはさせたくない。
- いろいろ悩んで考えて判断しても、「これで良かったのか」とその時だけでなく、  
ずっと家族は思い悩むと思います。



城南公民館を会場に行われた  
「私の人生ノート」セミナーの様子  
(2019年4月18日実施)

講座では、延命についての説明や講師自身の実体験を紹介し、実際に「私の人生ノート」を使って、グループワークを行っています。自分の家族背景をイメージしながら同じグループの方の考えを聞いたり、自分の意見を出したりして思いを膨らませ、時には笑いを時には眉間にしわを寄せ、最期の時について話し合います。

自分の死を考えるとという暗いイメージになりますが、自分にとって何が大切なのかを考え、それを自覚し、最期の時に受けたい医療や介護を自分で決めるということは、自分だけでなく家族にとってもとても大切なことだと思います。

講座終了後のアンケートでは、「今後の生活の考え方が変わった」「しっかり家族で話し合いたいと思った。」などのご感想を頂いております。

施設や在宅のサービスについてのご質問にもお答えし、善衆会訪問看護ステーションのご紹介もさせていただきました。機会がございましたら、ぜひご参加ください。



詳しくは、地域医療連携室にお問い合わせください。

### 木村病院長の講座がけやきウォーク前橋にて開催されました！ 「100歳まで元気に歩こう」

10月19日(土)、けやきウォーク前橋にて当院の木村病院長の講座を開催しました。

初めて開催する会場でしたが、92名の方にご参加いただきました。

「100歳まで元気に歩こう」と題し、前半は木村病院長よりロコモティブシンドロームを中心に、健康寿命について触れながら膝の関節の痛みや治療法、運動の大切さなどについてお話されました。

後半は当院の理学療法士3名によるロコモ予防の運動を参加された皆さんにも一緒におこなっていただきました。

参加された方からは「知識のインプットと実践形式の組み合わせがとても良く、家に帰ってから続けるきっかけになる内容でした」などの声が聞かれました。

上毛新聞にも掲載され、大盛況で終了しました。



善衆会病院  
お知らせ

ロコモに関する情報は、P5のリハビリテーション科の記事でも掲載されています！

### あなたの骨、大丈夫？ 骨粗鬆症イベントが開催されました

10月20日は世界骨粗鬆症デーということで、当院では10月24日(木)に骨粗鬆症イベントを開催しました。

簡単な問診でわかる、今後10年の骨折リスク計算をはじめ、栄養相談や運動指導などをおこないました。例年より多くの方が来場し、このイベントのためにわざわざ足を運んでくださった方も見受けられました。



骨折発生リスクの無料測定会の様子

### 世界糖尿病デーに合わせて 糖尿病に関する イベントが開催されました

世界糖尿病デーの11月14(木)に、当院では糖尿病のイベントを開催しました。

糖尿病初期段階では気づきにくい病気なので、まずは自分の体を知るために「血糖値測定体験」や「栄養相談」、「インスリン注射疑似体験」をおこないました。また、午後は座学の糖尿病教室を開催し、糖尿病の知識と予防について学んでいただき、1日を通して糖尿病に向き合う機会となりました。



林医師による「糖尿病教室」