



## ひまわり NET

### 【 プライムホスピタル玉島院長 西山武 】

プライムホスピタル玉島院長の西山武です。昨年的一年をしめくくる漢字が“災”であったことが示すように、本当に信じられないくらいたくさんの災害が続きました。みなさまも大変であったかと存じ上げます。被災現場の復興は大変ですが、気持ちを新たに頑張ってください！

今回は、“痛み”についてお話をさせていただきます。みなさん、インフルエンザのワクチンは受けられましたか？筋骨隆々の男の方で、よほど怖いのでしょうか、半泣きでピクピク震えながら注射を受けられる方がおられました。ちょっとチクッとしただけで“い、痛い～！！”すさまじいリアクションです。でもこのリアクションは、科学的に証明されるものなのです。後で説明しますね。



#### ● そもそもなんで“痛み”なんてあるの？

私たちが悩ませる“痛み”・・・どうして、人間は痛みを感じるのでしょうか。答えは簡単です。痛みは体の危険を知らせるサイン、“危険信号”なのです。危険信号がなければ、例えば怪我をしても気付かず放置して感染して死んでしまうかもしれません。つまり、痛みは、動物の意識される感覚、センサーとして必要なものなのです。



#### ● 天気や体調によって痛みが違う どうして？

みなさん、足腰の痛みが日によって結構違うことってありませんでしょうか。じめじめした日は関節痛が・・・風邪を引いたので節々が痛い・・・そうです。私たちにとって必要な痛みというセンサーは、困ったことに感じ方にばらつきがあり、日によっては必要な感じる量を超えることがあるのです。

理事長  
西山武



## プライムホスピタル玉島

〒713-8102 倉敷市玉島 750-1

TEL086-526-5511 FAX(086)526-5513



## ● 耐えられる痛みと耐えられない痛みがあるのですが・・・

昔私の知り合いに、ボクシング日本チャンピオンがいました。歴戦で瞼と鼻がつぶれ、拳が変形していました。そんな体育会系男子の粋のような人が、ある日病院の点滴注射で“気絶”してしまったそうです。なぜボコボコに殴られても平気な方が、注射の針で気絶してしまうほど痛いのでしょうか。人間の脳は、“意識”される部分と“無意識”の領域があります。痛みは“意識”として感じられる感覚ですが、近年この“意識”の部分に、“無意識”の信号が大きく関わっていることが明らかになってきました。



## ● 恐怖、不安は痛みを増悪させる

“怖い”“不安”という感情は人間の無意識の領域で蓄積されます。脳のすごく深い部分、大脳辺縁系という部分です。この大脳辺縁系にある“扁桃体”は、恐怖や不安をインプットすると、大脳皮質に働きかけて痛みを強くすることが最近の研究でわかってきました。

逆に、興奮や楽しさは、痛みを和らげます。先のボクシング元日本チャンピオンは、試合はハイテンションで楽しいので痛みを感じず、注射は怖いので痛みが何倍も感じられたのですね。

## ● 整形外科の痛み治療の役割

痛みを主訴に整形外科の外来に患者さまが来られます。私が痛み悩まれる方にできることは、鎮痛薬を乱発することではありません。まず痛みの原因を調査し、しっかり説明し、病態を患者さまにご理解いただくことだと思っています。原因を知ること、少し不安が解消されると思います。少しでもホッとしていただければ、それだけでも痛みは軽減されるのです。そして適切な鎮痛を行いながら、楽しく運動できる形を作っていければ最高です。“slow,long,enjoy”と言いますが、ゆっくり長く楽しくできる運動が望ましいです。西山剛史先生提唱の“新しん健康体操”もこつこつできるよい体操だと思っています。

## ● さいごに

痛みについて、ご理解いただけましたでしょうか。痛みで困っている方がおられましたら、遠慮なく当院整形外科に相談してくださいね。“先生！おかげで肩の痛みは取れましたが、いろいろあって今度は心が痛いです”昨年そういう青年がおられましたが、うーん心の痛みはちょっと・・・女性と別れたのかな？みなさん、前を向いて明るく頑張ってください！

## ニューエルダー指定居宅介護支援事業所

〒713-8102 倉敷市玉島 1333-1

TEL(086)526-6111 FAX(086)522-2950

管理者 山根 拓真



## 【 摂食嚥下マイスター 】

2018年12月15日(土)、第5回院内マイスター上級編を開催致しました。6月に開催した中級編、8月に開催した初級編は主に基礎的な講義・実技を行いました。上級編では、実践的な知識やスキルを身につけるため、実際に各グループに分かれディスカッションを行いました。各グループにはアドバイザーとして Dr.や ST が参加し、嚥下評価や食事内容などをディスカッションしました。それぞれの病院や施設においても今回のマイスターで得た知識やスキルを生かして、摂食嚥下障害のある患者さまやご利用者さまと関わることができれば良いと思います。

午後からは、以前当院で歯科医師として勤務されていた東京歯科大学教授の石田瞭先生をお招きして「高齢者の嚥下障害」～在宅や施設で必要な視点～をテーマにご講演いただきました。講演の中で摂食嚥下障害患者は施設で多く見られる傾向があると言われ、専門職のいない中で嚥下障害がありそうな患者さまを早期に見つけることが大事ということ学びました。その他にもいろいろ貴重な話を聞くことができ勉強になりました。

今回の特別講演会には[賀新会](#)・アミカル他、外部病院や施設から100人以上の参加者で大盛況となりました。今後も院内マイスター、特別講演を継続して開催していくつもりです。積極的に参加していただければと思います。

### 【参加した方の感想】

マイスター上級編に参加しました。前半は講義、後半はグループワークを行いました。講義では口から食べる事の大切さを学び、グループワークではモデルに対し問題点をあげ解決方法を話し合いました。講師の方がいてくださり、その場でアドバイスを頂くことができました。今後活かしていきたいです。



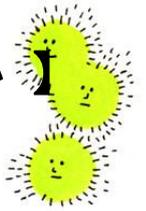
### 【 表彰されました 看護師 花谷 蘭 】



この度は、勤続表彰していただき、ありがとうございます。あつという間の15年でしたが、周囲の皆様に助けられ、ここまで勤続することができました。今後も感謝の気持ちを忘れず、精一杯勤めていきたいと思しますので、宜しくお願い致します。



# 【風疹(三日ばしか)が流行しているのをご存知でしょうか】



風疹は、風疹ウイルスによって起こる感染症です。

小児に多く見られるのが特徴ですが、近年抗体を保有していない、30代前半～50代後半の男性の感染が報告されています。

岡山県でも、昨年の風疹患者数28名のうち27名が男性でした。



風疹の流行・・・春先から初夏

症状・・・発熱、発疹、リンパ節の腫脹、関節炎、

発疹が出た時点を挟んだ前後2週間は感染力がある

感染経路・・・くしゃみや咳などによる飛沫感染

人混みは感染のリスクが高くなる

原因・・・風疹ウイルス

治療・・・風疹ウイルスに効く特効薬はなく、症状を緩和させる薬が処方されることが多い

予防・・・風疹抗体の有無により予防接種



風疹は、麻しん(はしか)などに比べてあまり重い病気ではないにもかかわらず、なぜ注目されているのでしょうか。

免疫が不十分な妊娠初期の女性が風疹ウイルスに感染すると、お腹の赤ちゃんに感染して難聴、心疾患、白内障、心身の発達障がいを持つ赤ちゃん(先天性風疹症候群)が生まれてくる可能性が高くなります。



風疹の予防は予防接種ですが、妊娠中の女性は予防接種を受けることができません。もしかすると知らないうちに、ご家族さまや職場の同僚、まわりにいる大切な人たちにうつしているかもしれません。

将来を担う子供達を守るためにも、予防接種をおすすめいたします。また、[プライムホスピタル玉島](#)でも風疹抗体検査を実施しています。希望のかたはお気軽にご相談ください。



## 訪問看護ステーション青空

〒713-8102 倉敷市玉島 750-1

TEL(086)523-6233 FAX(086)526-5513

管理者 小山 律子

## 【 社章バッジ授与式～プライムバッジ～ 】

2018年7月21日(土)4月入社の新入職員に、社章バッジの授与式を行いました。西山武理事長より「この社章はプライムのPをイメージしています。病院のロゴは比較的丸い形をモチーフにしているところが多くある中で、少し尖っており、右肩上がりで、プライム(優良の)(根本の)バッジになっています。カラーは3種類準備しています。わが法人の一員としてこれからも一緒に頑張っていきましょう」社章に込められた想いを伝えられ、その後、ひとりひとりに社章の授与が行われました。



また、2018年7月23日(月)職員に、社章バッジの授与式を行いました。職員一同、地域のみなさまが安心して医療・介護が受けられるよう、より一層尽力して参りますので、今後とも何卒よろしくお願ひ致します。



### 介護付有料老人ホーム

#### ニューエルダー

〒713-8102 倉敷市玉島 1661-7

TEL(086)523-5500 FAX(086)526-6520

施設長 井手 きり子

## 【 「認知症予防専門医」「認知症サポート医」の資格を取得 】



介護老人保健施設ニューエルダーセンター鎌田施設長が2018年秋に日本認知症予防学会の専門医および認知症サポート医を取得しました。

認知症を患う人の数が2025年には700万人を超えるとの推計値が発表されています。これは、65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症に罹患する計算となります。

プライムホスピタル玉島および老健ニューエルダーセンターでは、認知症の診断・治療のほか認知症予防にも趣(おもむき)を置き、地域で安心をして過ごせるお手伝いをしたいと思います。



### デイサービスニューエルダー

〒713-8102 倉敷市玉島 1661-1

TEL(086)526-6122 FAX(086)526-6122

管理者 笠原 明将

## 【 第4回岡山県老人保健施設フットサル大会 事務局運営と参加 】



2018年10月21日(日)第4回岡山県老人保健施設フットサル大会を開催致しました。[介護老人保健施設ニューエルダーセンター](#)は大会事務局で運営をしながら、参加をしました。

年々参加施設が増えており、今回は岡山県内の介護老人保健施設が15施設集まり、フットサルを通じて交流を図ることができました。第5回こそは優勝できるよう頑張りたいと思います。



## 【 [介護老人保健施設ニューエルダーセンター](#)で

### 生活行為向上マネジメント基礎研修会を開催致しました 】

2018年10月7日(日)[介護老人保健施設ニューエルダーセンター](#)で岡山県作業療法士会生活行為向上マネジメント基礎研修会を開催致しました。岡山県内から約70名の作業療法士が集まりました。生活に寄り添ったマネジメントができるよう、若手からベテランまでリハビリ職としての知識の向上に努めています。



## 【 秋祭り 】

2018年10月6日(土) 介護老人保健施設ニューエルダーセンターにて秋祭りを開催しました。午前のステージは、チアキッズによるパフォーマンスがあり、大変盛り上がりました。午後のステージでは、あじさい同好会とニューエルダーセンターの男性パフォーマーによるスペシャルパフォーマンスがありました。フラダンスを中心として、ヒップホップの要素も取り入れたりした構成で行い、観客からは多くの笑顔が見られました。当日は、台風の影響もあり屋内開催での規模縮小となりましたが、多くの方にお越しいただき、ありがとうございました。



施設長  
鎌田  
昌樹



### 介護老人保健施設ニューエルダーセンター

〒713-8102 倉敷市玉島 1334-1

TEL(086)526-6111 FAX(086)522-2950

※通所リハビリテーション(デイケア)

※短期入所療養介護(ショートステイ)

※訪問リハビリテーション

## 【 グループホームニューエルダー 】

2018年12月7日(金)、クリスマスコンサートと運営推進会議を開催しました。ご利用者さまやご家族さまと一緒に歌とピアノの伴奏でクリスマスソングや懐かしの歌を楽しみました。その後、運営推進会議にて施設の利用状況や活動報告をしました。赤澤様、当真様ありがとうございました。



### グループホームニューエルダー

〒713-8102 倉敷市玉島 3112

TEL(086)526-3375 FAX(086)526-5513

管理者 江草 由佳

## 【「松平」のお正月 介護付有料老人ホーム松平】



新春、近くの神社に代表者でお参りに行きました。手作りの門松も玄関でお迎えをしています。「松平」は今年で5年目に入ります。当初からご利用の方、最近入所の方。いろいろな方との出会いに感謝し、スタッフ一同、頑張ってます。



2019年1月9日(水)山陽新聞に松平に入居されているご利用者さまの短歌が載りました。

「手の窪に余るが程の錠剤を朝な朝なを信じて飲み」



### 介護付有料老人ホーム松平

〒710-0802 岡山県倉敷市水江 868-1  
TEL(086)441-6211 FAX(086)441-6212

施設長 有馬 幸江

### 医療法人 賀新会

 発行: 医療法人賀新会 新聞委員会

#### ・プライムホスピタル玉島

〒713-8102 倉敷市玉島 750-1 TEL(086)526-5511 FAX(086)526-5513

#### ・訪問看護ステーション青空

〒713-8102 倉敷市玉島 750-1  
TEL(086)523-6233 FAX(086)526-5513

#### ・グループホームニューエルダー

〒713-8102 倉敷市玉島 3112  
TEL(086)526-3375 FAX(086)526-5513

#### ・介護付有料老人ホームニューエルダー

〒713-8102 倉敷市玉島 1661-7  
TEL(086)523-5500 FAX(086)526-6520

#### ・介護付有料老人ホーム松平

〒710-0802 岡山県倉敷市水江 868-1  
TEL(086)441-6211 FAX(086)441-6212

#### ・介護老人保健施設ニューエルダーセンター

〒713-8102 倉敷市玉島 1334-1  
TEL(086)526-6111 FAX(086)522-2950  
※通所リハビリテーション(デイケア)  
※短期入所療養介護(ショートステイ)  
※訪問リハビリテーション

#### ・ニューエルダー指定居宅介護支援事業所

〒713-8102 倉敷市玉島 1333-1  
TEL(086)526-6111 FAX(086)522-2950

#### ・デイサービスニューエルダー

〒713-8102 倉敷市玉島 1661-1  
TEL(086)526-6122 FAX(086)526-6122