

ゆうあい

春号

2022.4

社会医療法人友愛会 広報誌

前立腺がんについて知る

豊見城中央病院 脳卒中リハビリテーション

友愛会 地域ケアシステムの構築に向けて



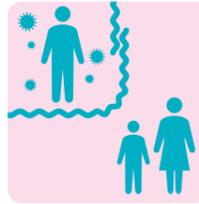
身近な人が感染したら

大切なひとのために ～家庭の中で感染を広げない～

新型コロナウイルスへの感染が疑われる人が家庭内にいる場合、どのような点に注意すべきかご紹介します。

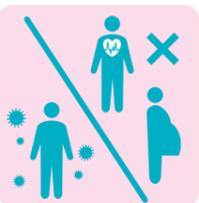
発熱・鼻水・喉の痛み・咳といったいわゆる『風邪症状』の方が家庭内にいる場合、以下の点に注意しましょう。

1 部屋を分けましょう



食事や寝るときも別室にしてください。部屋が分けられない場合には、少なくとも2mの距離を保ち、仕切りやカーテンなどを設置しましょう。寝るときは、頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

2 感染が疑われる家族のお世話は限られた方で



心臓、肺、腎臓に持病がある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染が疑われる家族のお世話をするのは避けましょう。

3 できるだけ全員がマスクをつけましょう



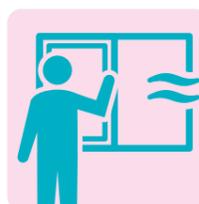
使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際は、ゴムやひもをつまんで外し、外した後は石鹸で手を洗いましょう。

4 こまめにうがい・手を洗いましょう



石鹸でこまめに手を洗い、アルコールで消毒しましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。

5 換気をしましょう



風の流れることができるよう、2方向の窓を1回につき数分程度、全開にしましょう。換気は1時間に2回以上しましょう。

6 手で触れる共用部分を消毒しましょう



物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアノブやベッドの柵など共用部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。タオルは共有せず個別に使用しましょう。

7 汚れた寝具や衣服を洗濯し、完全に乾かしましょう



汚れた寝具や衣服を取り扱うときは、手袋とマスクをつけてください。一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

8 ゴミは密閉して捨てましょう



鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れてください。室外に出すときは密閉して捨てすぐに石鹸で手を洗いましょう。

参考：一般社団法人日本環境感染学会 「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」

●発熱や咳などの症状があり受診を希望する場合、まず感染症相談窓口へ問い合わせましょう。

新型コロナウイルス感染症相談窓口 TEL098-866-2129 詳細は、[沖縄県庁](#) [コロナ](#) [🔍](#) 検索ください

社会医療法人 友愛会

ゆうあい 春号

2022.4

Contents

- 4 前立腺がんについて知る
- 6 PSA検査を知っていますか？
- 7 友愛園だより「薬剤の適正化に向けて」
- 8 体制強化！乳腺外科外来の紹介
- 10 心臓血管外科の新たな治療「MICS MAZE」
- 12 回復期リハビリ病棟「脳卒中リハビリテーションについて」
- 14 友愛会ケアシステムの構築に向けて
- 17 ヒトナリシゴトナリ / ココロの相談室
- 18 編集員レポート「新ホームページいよいよ始動！」 / 春のレシピ

シンボルマークについて



マークの説明

二つのハートが重なり合ったシンボルマーク。これは人と人との心のふれあいを表現しています。心のふれあいが希薄になりがちな現代社会にあって、社会医療法人友愛会は、心のふれあいを大切に医療と福祉に貢献することを目指します。

マークの色

マークの中央部分はピンク色で「命」「生命」を象徴します。両側のハート形の部分は緑色で「若さ」と、緑豊かな豊見城市の「自然」を、青色の線は友愛会の理念ともいえる「心のふれあい」「友を愛し、隣人を愛する」を表しています。

マークのデザイン：和宇慶朝健先生

4月に入り暖かな陽気が続き、沖縄も彩り豊かな花々が咲き乱れる季節となりました。

今回の表紙は、4月に開花を迎える月桃と豊見城市の観光スポットにもなっている饒波の石獅子(石シーサー)をモチーフにしています。表紙で春の心地よさを感じて頂けたら幸いです。今月も表紙のどこかに友愛会マークのハートが隠れています。ぜひ探してみてください。



なかなか気づきにくい! だけど意外と多い!! 前立腺がんの特徴と治療

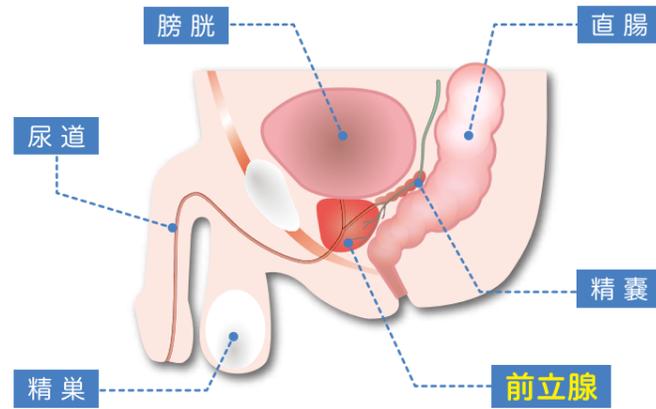
前立腺は、前立腺肥大症や前立腺がんといった病気が多く、中高年の男性は注意すべき病気となっています。今回は、日本人男性の部位別がん罹患患者数が最も多い前立腺がんの特徴と友愛医療センターでの治療についてご紹介します。

前立腺とは

男性のみに存在する臓器です。膀胱の下に位置しており、尿道の周りを取り囲んでいます。栗の実のような大きさと形をしているのが特徴です。

前立腺の役割

前立腺液を分泌し、精子を保護したり精子に栄養を与えるとともに、その運動機能を助ける役割を担っています。



「前立腺がん」とは?

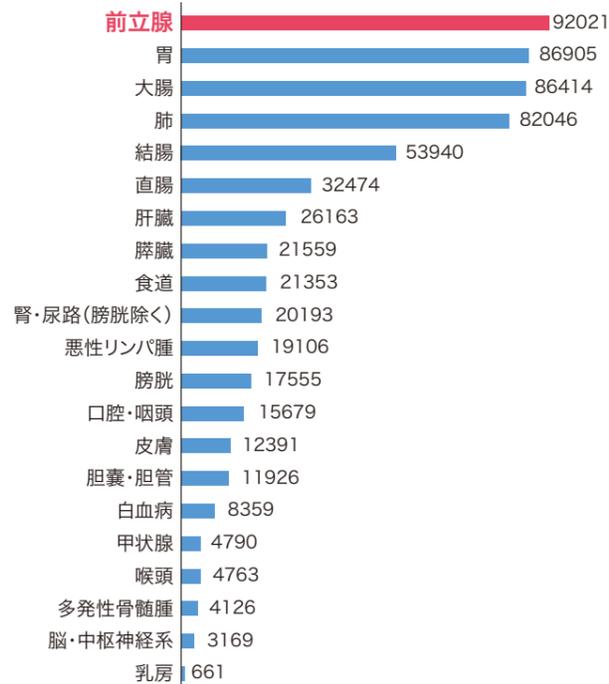
2018年に集計されたがん統計(右表)によると、男性では胃がんや大腸がんよりも多くの方が前立腺がんを罹患※しており、日本人男性にとって最も身近ながんであると言えます。

前立腺がんには、男性ホルモンが関係していると言われており、加齢などによるホルモンバランスの影響が考えられています。

ただし、他の臓器に比べるとがんの進行速度がゆっくりであるため、早期に発見し治療を開始することができれば根治も見込める可能性の高いがんです。しかし、初期には自覚症状がほとんどなく、気がついた時には他の臓器まで転移していることもあります。そのため他の病気の検査や治療をしている最中に見つかるケースが少なくありません。

前立腺がんは早期発見と治療が大切なのです。

罹患(りかん) ……病にかかると、疾病すること



出典: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

もしも検査で前立腺がんが見つかったら……

早期に前立腺がんを発見し、治療をすることが大切です。当院では、がんの種類や進行度、患者さんの全身状態や年齢に合わせて、様々な治療方法の中から最も効果的に治療効果が得られる方法を提案し、患者さんと相談を重ねながら治療を進めていきます。

友愛医療センターでの主な治療

手術療法

前立腺がんの手術療法「**前立腺全摘除術**」は他の部位に転移のない前立腺がん(限局性前立腺がん)に対して根治を目的に行う治療法です。前立腺および精嚢を摘出し、膀胱と尿道を繋ぎ合わせる手術になります。**開腹、腹腔鏡という2つの方法があり、そのうち腹腔鏡には一般的な腹腔鏡手術のほか、「da Vinci(ダヴィンチ)」というロボット機器を使用するロボット支援下手術があります。**どの手術が適応できるかは事前の検査結果などで判断することが重要となります。開腹手術は手術可能と判断した全ての方に適応できますが、傷口が大きく入院期間が長くなってしまふ欠点があります。一方で腹腔鏡下手術やロボット支援下手術は、過去の手術歴や基礎疾患の有無によって適応できない場合があるものの、傷口が小さく出血量も少ないため入院期間が短く、さらにロボット支援下手術ではロボット支援による緻密で正確な動きによって手術後の合併症が起りにくい**患者さんの身体的負担がより軽くなるという特徴があります。**

内分泌療法

前立腺がんは主に精嚢および副腎から分泌される男性ホルモンの影響を受けて進行すると言われています。そのため、**男性ホルモンの分泌や作用を抑制し、前立腺がんの進行を抑える治療として内分泌療法**があります。内分泌療法には**薬剤を使用する方法と手術で精嚢を摘出して男性ホルモンの分泌を抑える方法**がありますが、この治療は長期に渡ると、前立腺がんが男性ホルモンの影響がなくても進行する性質に変化するため(去勢抵抗性)根治が難しくなります。そのため根治が可能な場合には治療の選択肢には入りません(ただし根治療法選択に伴い、補助的に内分泌療法を行うことがあります)。内分泌療法に使用する薬剤は複数ありますが、腫瘍抑制の効果には個人差があり、効果が見られない場合には化学療法へ治療方法を変更することもあります。

放射線療法

放射線療法は、他の部位に転移のない前立腺がん(限局性前立腺がん)の方で、手術療法が適応できない方に対して行われる根治を目指した治療法です。放射線療法には、前立腺に放射線を照射する外部照射療法と、線源を前立腺に埋め込む組織内照射があります。外部照射療法にはがん細胞以外の組織に対する照射量を抑え前立腺に高線量を当てるIMRT(強度変調放射線療法)という方法のほか、重粒子線という特殊な粒子や治療機材を使用した方法があります。組織内照射療法は、前立腺に放射線を放出する物質を埋め込み永久的に前立腺に対して照射する方法で、また、放射線療法は骨転移などの影響による**痛みを軽減するも目的でも利用されています。**当院ではIMRT(強度変調放射線療法)の照射量調整のほか、**放射線の効果をも高めるために内分泌療法の併用も行っています。**



友愛医療センター 腎・泌尿器外科 外来のご紹介

友愛医療センターの腎・泌尿器外科では、前立腺がんをはじめとした泌尿器に関連する病気を対象に、日本泌尿器学会認定専門医2名を含む3名体制で診察を行っています。5月からは前立腺がんに対する治療の選択肢として、新たにロボット支援手術「**da Vinci(ダヴィンチ) Xi**」の導入を予定しています。

当科ではこれまで患者さんの身体的負担が最小限になるよう、通常10~20cm程度切開しなればならない開腹手術を7cm以下の切開で行うなど手術方法の改良に努めてきました。ロボット支援手術「**da Vinci(ダヴィンチ) Xi**」を導入することで、より身体的負担の少ない手術を治療の選択肢を提供することができるようになります。

当記事掲載にあたり前立腺がんの正しい知識の普及・啓発活動を行っている特定非営利活動法人前立腺がん啓発推進委員会より公式ロゴマーク「ブルークローバー」をご提供いただきました。

友愛医療センター腎・泌尿器外科での予約に関するご相談やお問い合わせ

地域連携室 月~金 8:30~17:00
土 8:30~12:00
TEL098-850-3811(代表)

前立腺がんは早期発見が大切!! / PSA検査はどんな検査?



PSA検査は難しくありません!
採血で特殊なタンパク質の値を調べます!

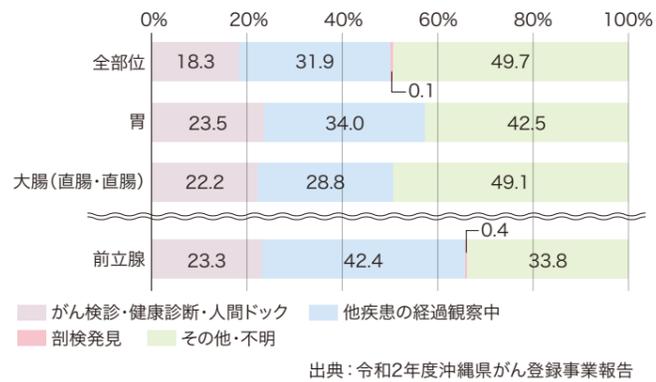


PSA検査とは男性特有の疾患のひとつである「前立腺がん」を発見するための血液検査のことで、血液中にある前立腺に対して特異的なタンパク質の一種「PSA」の値を測定します。PSAは健康な人の血液中にも存在しますが、前立腺の病気になると血液中にPSAが流出するためこの値が高い場合には前立腺がんが疑われます。

右の表は、がん検診や健康診断、人間ドックなどの検診を受けた方ががん発見率を示しています。

前立腺がんは23.3%の方が健診や人間ドックなどで発見されていますが、他の病気の治療中にたまたま見つかったというケースも42.4%にも上がります。

前立腺がんは無症状のまま進行することが多く、健診などで定期的に検査を受けることが大切です。



年齢別PSAの基準値

日本泌尿器学会ではPSA検査について50歳以上から受けることを推奨とされています。しかし、ご家族のなかで前立腺がんを患ったことがあるという方には、40歳以上から検査を受けるよう勧められています。

| 年齢 | 50~64歳 | 65~69歳 | 70歳以上 |
|------|--------------|----------------------|----------|
| 基準値 | 3.0ng/mL | 3.5ng/mL | 4.0ng/mL |
| PSA値 | 1.0ng/mL以下 | 3年に1回はPSA検査を受けましょう | |
| | 1.1ng/mL~基準値 | 1年に1回はPSA検査を受けましょう | |
| | 基準値以上 | すぐに専門医による精密検査を受けましょう | |

健康管理センターでは、一人でも多くの前立腺がん患者を早期に発見するため通常2750円のPSA検査を2023年1月まで割引料金でご案内しています。この機会に検査を受けてみてはいかがでしょうか?

PSA検査 オプション料金 (2023年1月まで)

880円(税込) ※通常2,750円

※前立腺がんの手術歴がある方、治療中の方は対象外
※当日窓口支払いのみ適用

※精密検査は友愛医療センター、豊見城中央病院でも受診可能です。

健診のお問い合わせご相談



社会医療法人友愛会 豊見城中央病院附属
健康管理センター

受付時間

月～金

9:00~15:00

TEL098-852-2000



友愛園だより 多すぎる高齢者の薬～減薬への取り組み～

今回は、友愛園で取り組みを行っている入所ケアご利用者さんへの減薬の取り組みをご紹介します。

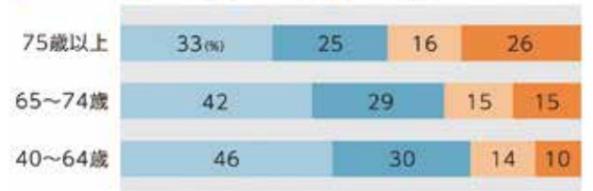
加齢とともに生活習慣病をはじめとする慢性疾患が増加してきます。それに伴いお薬の数も増えて、右図のように75歳以上の患者さんの約4割は平均6つ以上のお薬を使っていることが知られています。高齢者の緊急入院の約2割は薬の副作用だとされ、その場合は重症となる可能性が高くなるなど、このような複数の薬による副作用は近年重要な問題として医療の世界でも課題となっています。

※お薬は必要があって処方されています。減薬ができるかどうかはかかりつけの主治医へしっかり相談をし、勝手に中止せず根気よく取り組むことが必要です。

年齢層別の薬の数

一人の患者さんが1か月に1つの薬局で受け取る薬の数

1~2個 3~4個 5~6個 7個以上



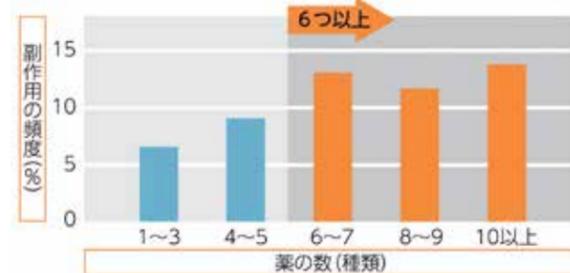
厚生労働省「2014年社会医療診療行為別調査」

6つ以上の服薬によるリスク

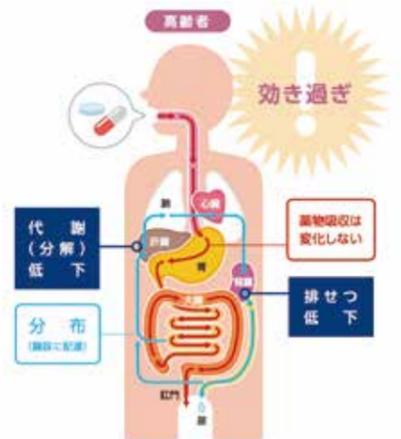
認知症の発症や進行
余命の短縮
転倒や転落による大けが

なぜ高齢者に薬の副作用が多くなるの?

薬の数と副作用の頻度との関係



高齢者に薬の副作用が多くなる理由のひとつに加齢とともに肝臓や腎臓などの機能が弱まり、薬の代謝・排泄の機能が低下し、薬の血中濃度(血液の中のお薬の濃度)が上昇することが挙げられます。



超高齢になると血圧は徐々に低下してくる事が知られています。また、漫然と同じ量の降圧薬を服用していると、不必要に血圧を下げてしまうことがあり降圧薬の微調整が重要です。これらの理由により、「認知症の発症や進行」「余命の短縮」「転倒によって骨折し、寝たきりになってしまう」といった状況を引き起こすことが知られてきました。

※急性期病院とは…病気の治療を最優先に行い早期に症状を安定させる病院
※慢性期とは………症状は安定しているが、医療的な療養が必要な状態

急性期病院[※]では入院の原因となった疾病が主となるため、他の病気で処方されているお薬を調整するための十分な時間がとれないのが実情です。

友愛園では施設長である医師が慢性期[※]の利用者さんを毎日回診し、お薬の優先順位を考え、入所者さんに必要な薬かどうかを検討し、副作用を起こしやすい薬はできる限り調整し、塩分制限や日々のリハビリ等、生活習慣の改善も併せて取り組んでおり、調整後の体調の変化も常に診ながら、比較的安全に減薬へ取り組むことができています。

通所や入所のご相談やお問い合わせ



社会医療法人友愛会 友愛園
介護老人保健施設

受付時間

月～金

8:30~17:30

TE098-856-4707



友愛園では職員の募集も行っています。
お気軽にお問い合わせください。

体制強化中!

友愛医療センター 乳腺外科外来

当院の乳腺外科について

友愛医療センターの乳腺外科は、「乳がんを美しく治す」を目標に、各種健診後の精密検査・診断・治療（手術、抗がん剤、ホルモン治療）を行っています。当科の受診者は乳腺外科の一般的なイメージである乳がんの診断や治療だけでなく、良性のしこりの摘出など幅広い診療を提供しています。また、受診される方の中には他の病気を患っている患者さんもいらっしゃいますが、総合病院のメリットを生かし、必要な診療科と連携したチーム医療治療を提供できるのも強みです。

乳がんの診断確定においては、保険診療が適用できる「MRIガイド下生検」を10年前から導入している全国でも数少ない認定施設の一つです。乳がんの手術件数は年間53件（2021年実績）で、2007年からは患者さんへの身体的・心理的負担が少ない内視鏡手術を導入するなど、患者さんの希望や気持ちに寄り添った診療体制づくりに努めてきました。

当院の乳腺外科では、自覚症状などにより受診をご希望される場合、情報提供書（紹介状）なしでも受診が可能です。乳がんは早期発見により適切な治療が行われれば、良好な経過が期待できます。しこりなど自覚症状のある方は、速やかな受診をご検討ください。

友愛医療センター乳腺外科の特徴

手術件数

53件 (2021年)
68件 (2020年)
50件 (2019年)

MRIガイド下生検

全国的に数少ない
認定施設のひとつ

内視鏡手術の導入

小さな傷で手術が可能

乳がんとは

乳がんは日本人女性がかかるがんで最も多く、約9人に1人が乳がんになるといわれています。患者数も年々増加しており、全国では2018年に年間約9万4000人^{*1}が乳がんと診断されました。沖縄では2017年に1047人^{*2}が乳がんと診断されています。がんが見つかるきっかけとしては、乳房のしこりなどの症状に自分で気づく場合や、マンモグラフィ検査などによる乳がん検診を受けて疑いを指摘される場合が多くなっています。

ご自身で日頃から触診などを行い、小さな変化にも気付くことが大切です。

^{*1} 国立がん研究センター「全国がん登録罹患データ（罹患）」
^{*2} 沖縄県がん登録事業報告（平成29年症例）

当院で行っている治療の紹介

診断確定までの検査



乳がんの診断には、マンモグラフィ、超音波、MRIなどの画像検査を行い、最終的に組織検査（生検）が必要になります。一般的には、超音波検査で確認できる病変に対しては、超音波ガイド下に生検を行いますが、なかには超音波での認識が困難なものもあります。その場合には、マンモグラフィガイド下またはMRIガイド下生検が必要になりますが、当院ではどちらにも対応することが可能です。なかでもMRIガイド下生検は、県内では当院のみが導入しており（2022年4月現在）、正確な診断の確定に貢献しています。

手術について



乳がんの手術には大きく2通りあります。ひとつは乳房をすべて切除・摘出する乳房全切除術で、もうひとつはがん部分のみを切除・摘出する部分切除です。手術に際しては、術前の画像検査で十分に検討を重ねたうえで最適な術式を決定します。当院で実施される手術の特徴として、従来の術式と比べてより小さな傷で行う「内視鏡手術」があります。内視鏡手術では、乳輪と腋窩（わき）の2カ所を切開して手術が行われます。部分切除だけでなく、全切除術も小さな傷での手術が可能です。

手術後の治療

手術を終えると、摘出した乳がんの病理検査の結果によってその後の治療方針を決定します。術後の治療には化学療法、ホルモン療法のほか、放射線治療がありますが、当院ではすべての療法において院内で対応しています。

当院の医師紹介



理事長（乳腺外科部長）
比嘉 国基 医師



乳腺外科 部長
中島 裕一 医師



乳腺外科
比嘉 淳子 医師



乳腺外科アドバイザー
福間 英祐 医師
（非常勤）

2022年より診療体制を拡充しています

友愛医療センター乳腺外科では今年、新たに医師2名と看護師1名を迎え、これまで週3日のみだった外来診療が、月曜日から土曜日まで受け入れ可能になりました。また、千葉県の亀田総合病院乳腺科 主任部長の福間英祐医師がアドバイザーに着任したことで、亀田総合病院との連携が強化され、同院で積極的に行われている小さな乳がんに対する「非切除凍結療法」といった治療を希望する患者さんへの対応や受診紹介も可能になります。また、当院で乳房全切除術を受けられた方で人工乳房再建をご希望される場合、他施設へのご紹介をしていますが、新たに亀田総合病院へのご紹介も可能です。上記の治療や乳房再建をご希望の方はぜひお声かけください。



外来スケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------|------|------|------|------|-----------------|
| 午前 | 中島裕一 | 比嘉淳子 | 比嘉国基 | 中島裕一 | 中島裕一 | 中島裕一 (第1,第2) |
| 午後 | 比嘉国基 | 中島裕一 | 中島裕一 | 比嘉淳子 | 比嘉淳子 | 休診 |

乳腺外科へのお問い合わせやご相談

【外来受付時間】 午前 7:30~11:00 / 午後 13:00~15:30

★予約センター TEL:098-850-3988（電話予約対応時間：平日 8:30~17:30 / 土曜日 8:30~12:30）

※受診当日の電話予約はできません

※他院を受診されている場合は情報提供書（紹介状）をご用意いただくとスムーズです。

その抗凝固薬、もう飲まずに済むかも!?

心房細動の治療 低侵襲心房細動手術 (MICS MAZE: 胸腔鏡下肺静脈隔離術・左心耳閉鎖術) を開始!!

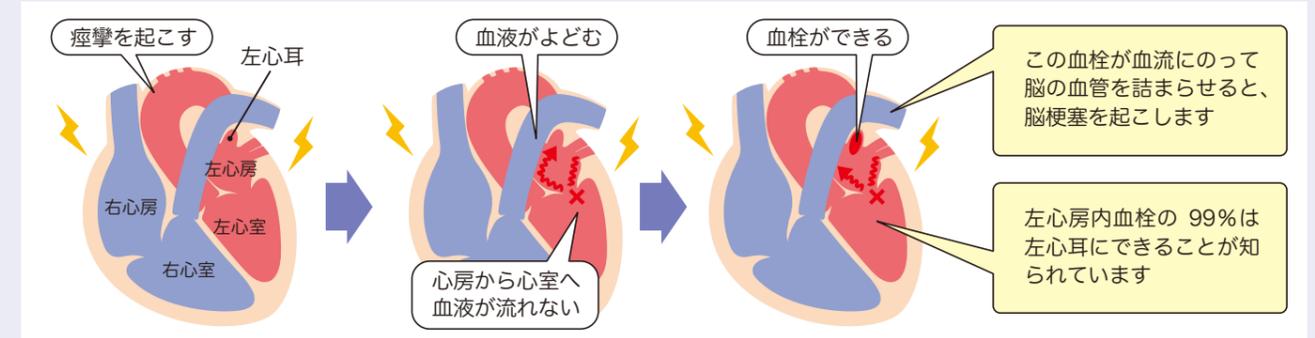


心房細動の治療は、薬物や電気ショックを使用するもの、カテーテルによるアブレーション、抗凝固薬法、カテーテル左心耳閉鎖 (WATCHMAN) といった複数の方法がありますが、今回はそのなかでも MICS MAZE (胸腔鏡下左心耳閉鎖術・肺静脈隔離術) についてご紹介します。

心房細動とは……

心房内に流れる電気信号の乱れによって起きる不整脈の一種で、心房が痙攣したように細かく震え、血液をうまく全身に送り出せなくなる病気です。心房細動の状態が長く続くと、動機や息切れが激しくなり、生活に支障が出るようになります。また、心房が痙攣することにより心房内の血液が淀み、**血液の固まり (血栓)** ができやすくなり、脳の血管を詰まらせる (脳梗塞) ことがあります。

80歳以上で心房細動未治療の方の場合は約50%の確率で脳梗塞を発症すると言われています。また、脳梗塞全体の約20%は心房細動が原因 (心原性脳梗塞) であるとも言われています。他のタイプの脳梗塞に比べて重症になりやすく、一度の脳梗塞で死に至ることも少なくありません。



新たな治療法

MICS MAZE (胸腔鏡下肺静脈隔離術・左心耳閉鎖術) とは

MICS MAZEとは、心房細動に対する新しい治療法で、胸腔鏡を使用して外科手術を行う方法です。内視鏡によって行われるため、傷が小さく、患者さんの身体的負担が少ない手術として注目されています。

手術の種類

手術には、アブレーション及び左心耳切除 (閉鎖) をする方法と左心耳切除 (閉鎖) のみ行う方法があります。手術は分離肺換気 (左右の肺を別々に換気する方法であり、胸腔内操作が必要な手術では良好な視野を得ることができます) で行います。どちらの手術を適応するかは心房細動の種類や事前の検査にて判断します。

手術の適応と入院期間

●手術の対象となる疾患

発作性心房細動、持続型心房細動、長期持続型心房細動

ただし、著しい呼吸不全や肺の癒着がある患者さん、左心耳に血栓がある患者さんは、この治療法が適応できない場合があります。

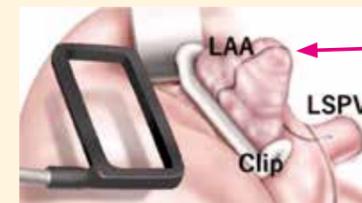
| 方法 | 適 応 | 手術時間 | 入院期間 |
|---------------------------------|---|------|------|
| アブレーション (左右肺静脈隔離) および左心耳切除 (閉鎖) | 有症状かつ抗不整脈薬抵抗性でカテーテル治療が困難・不適当な患者、造影剤不能患者、抗凝固療法使用困難患者 | 約2時間 | 約7日間 |

| 方法 | 適 応 | 手術時間 | 入院期間 |
|------------|---|------|------|
| 左心耳切除 (閉鎖) | 高齢者や心房細動歴が非常に長くアブレーション効果が期待できず、抗凝固困難な患者 | 約1時間 | 約5日間 |



専用の器具 (アイソレーター) で電気をを使って切断します

アブレーション 心房細動を引き起こす異常な電気信号の通り道を切断する。肺静脈の左右にある電気の通り道を専用の器具を用いて、切断 (左右肺静脈隔離) する方法です。



左心耳閉鎖 血栓ができやすい箇所を切除する。全身麻酔下で左胸腔に内視鏡を挿入し、左心耳を専用の器具 (ステープラー) にて閉鎖 (切除) します。

POINT 小さな傷口で身体的負担が少ない



胸腔鏡を使用するため左右の胸部に1.5cm程度の小さな傷を4ヶ所開けて手術を行います。開胸器で肋骨を広げないため、痛みをほとんど感じないのが特徴です。

POINT 抗凝固剤の中止、心原性脳梗塞の回避

術前に使用していた抗凝固薬は術後14日~1ヶ月間使用し、その後は中止が可能であると医師が判断した場合は服薬を終了します。抗血小板剤は使用しません。出血性合併症のリスクから解放されます。さらに、血栓ができやすい箇所を切除することにより心臓が原因とされる脳梗塞を回避することができます。



心臓血管外科 スーパーバイザー 菊地 慶太 医師 (非常勤)

心房細動をお持ちの方にとって危険なのは、心臓の中 (特に左心耳) に血栓ができて脳梗塞などを引き起こすことで、その予防には抗凝固薬を飲まなくてはなりません。今回ご紹介する心房細動の新しい治療方法MICS MAZEは体への負担や痛みも少なく、また内視鏡で左心耳を切り取ってしまうので、脳梗塞予防 (血栓予防) の抗凝固薬をやめることも可能となります! 手術を受けて頂いた皆様がお薬が減らせることは心臓外科医としてとてもうれしい事なのです。また長患いの心房細動が治る可能性もあります。心房細動を患っている多くの方に適応する治療です。あきらめずには是非一度ご相談ください!

MICS MAZEについて 動画でもご紹介しています!



心臓血管外科外来へのご相談や予約

友愛医療センター 地域連携室 TEL098-850-3811

豊見城中央病院のリハビリテーション

豊見城中央病院は2021年10月1日より回復期リハビリテーション病棟を83床から127床へ増床しました。地域に開かれた病院として今後より一層の質の高いリハビリテーションを提供し、地域に貢献してまいります。
前号(ゆうあい新春号/1月発行)に引き続き、回復期リハビリテーション病棟でのリハビリについてご紹介します。

回復期リハビリテーション病棟 入院から退院まで

| | | |
|----|-------------|--|
| 入院 | 入院時機能評価 | どの程度の麻痺があるか、起き上がりやトイレの動作などで確認し、必要な介助方法を検討します。 |
| | リハビリプログラム作成 | 機能評価を元にして患者さん毎に必要なリハビリプログラムを作成します。運動強度に合わせて管理栄養師が1日に必要なカロリー計算を行い、食事メニューが作成されます。 |
| | ケースカンファレンス | 看護師や介護士を含めて話し合い、退院までの目標を確認して病棟でどのように生活するか検討します。 |
| | 生活評価 | 医師、看護師、介護士、リハビリスタッフにてチームを組み、現在の栄養状態や補助食追加の決定、トイレ動作介助の必要性や方法を検討します。 |
| | 装具の検討 | 義肢装具士と使用する歩行装具や補助具の測定を行い、患者さんに合う装具を作成します。 |
| | リハビリカンファレンス | 患者さんとご家族、医師、看護師、リハビリ、薬剤師、ケアマネジャーなどが多職種で集まり、退院に向けた話し合いをします。ご本人さんやご家族の思い、ご希望を伺って退院後の目標を立てます。 |
| | 自宅環境調整 | 必要に応じてご自宅へ伺い、手すりの設置や段差をなくす工事を提案するなど、安全に日常生活を送るための環境調整をお手伝いします。 |
| 退院 | 退院後の支援調整 | デイサービスやヘルパー派遣、訪問診療など退院後に必要な医療・福祉サービスの調整をします。 |



4階病棟



3階リハビリテーション室

Pick Up! 脳卒中リハビリテーションについて

脳卒中リハビリテーションとは、脳梗塞やくも膜下出血などによる脳血管障害を患っている患者さんの身体機能改善のため、ベッド上での運動や歩行訓練のほか、食事やトイレ動作といった日常動作の訓練を行い、自立した社会生活が送れるよう支援をするリハビリです。リハビリテーションスタッフが資格の知見に基づいて様々なトレーニングや動作プランを計画しています。



| | |
|-------------------------|--|
| 身体機能を改善! 理学療法士 (PT) | 起き上がり、立ったり座ったりといった基本的な身体動作練習、装具や杖などの補助具を使用した歩く練習、階段昇降などを通して筋肉の働きを強化します。 |
| 応用動作を改善! 作業療法士 (OT) | 食事動作やトイレ動作、入浴、家事動作といった日常の応用動作の訓練をします。高次脳機能障害のある患者さんの職業復帰に向けた支援も行います。 |
| 食事や発語を改善! 言語聴覚士 (ST) | 水や食べ物の飲み込みが難しかったり、言葉を出しにくい患者さんに対して発声や飲み込みの練習を行うと共に、安全に食事ができるよう患者さんの状態に合わせて食事形態の検討や調整を行います。 |

●脳卒中のリハビリではこんなものを使用します!

| | | | |
|--------------|--|-------------|---------------------------------------|
| 下肢装具 | 麻痺のある足の動きや運び方をコントロールし、安全に歩行するために使います。麻痺の程度に合わせて様々な形状があります。 | Honda歩行アシスト | 歩行時の足の振り出しを補助する機械です。歩行機能を向上させる練習をします。 |
| 嚥下造影検査後の検討風景 | 飲み込み検査中と検査後に医師や言語聴覚士がレントゲンを見ながら最適な食形態を検討します。 | 自助具(食器等の道具) | 麻痺があっても自分で食事ができるよう工夫された道具を使って練習をします。 |

豊見城中央病院
リハビリテーション科
浅見 晴美 医師

当院では入院をした時から退院後の生活イメージを持っていただけるよう、スタッフを含めた話し合いを行い、症状改善に適したリハビリテーションを実施して社会復帰をお手伝いしています。脳卒中は「ある日、突然に」麻痺や嚥下障害^{*}、失語症、高次脳機能障害^{*}など多岐にわたる様々な症状が起こる病気です。リハビリに一生懸命取り組んでも症状が残ってしまう場合もあります。そんな時は動作がしやすくなる装具や自助具、食べやすい食形態の検討を行い、退院前にはご家族に介助の方法をお伝えしたり、自宅設備の調整や自宅内の動線の検討といった支援を行なっています。まずは一歩、私たちと踏み出してみませんか。

^{*}嚥下障害……飲み込み動作が難しくなること 高次脳機能障害……脳の損傷で何かしらの障害が起こること

未来の医療について考えてみよう! Vol.1

「地域包括ケアシステム」を知っていますか?

— 友愛会の「これまで」と「これから」—

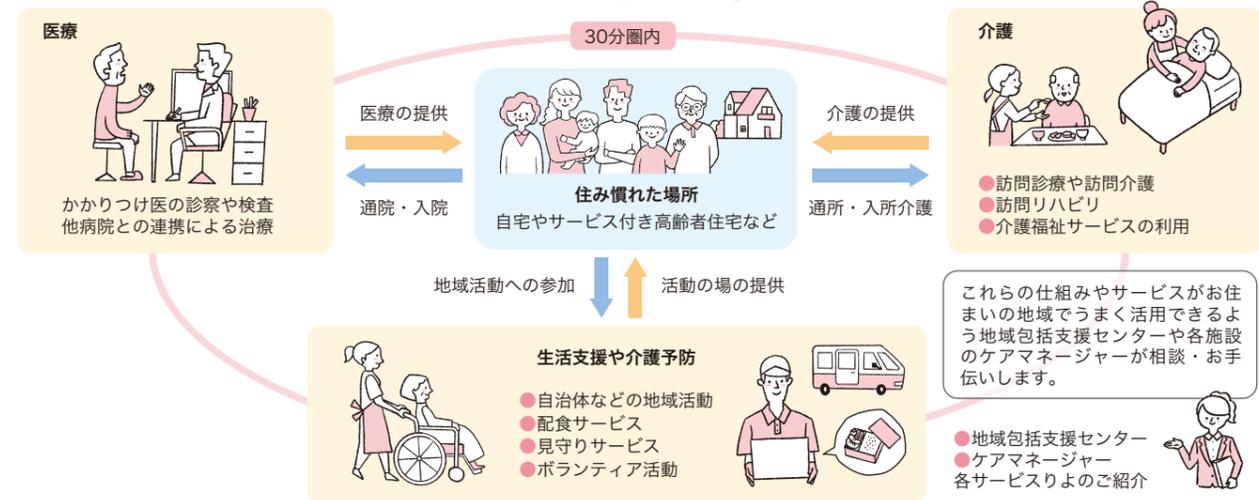
団塊の世代が75歳以上となる2025年には、医療と介護の両方が必要な高齢者が増えることが予想されており「医療と介護の一体的な提供が可能な体制づくり」として「地域包括ケアシステム」の普及が全国で進められています。2014年には国の方針によって「地域医療構想」が制度化され、友愛会も地域に開かれた医療と介護の提供に取り組んでいます。

地域包括ケアシステムとは

介護が必要となっても、可能な限り住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に利用できる体制のことです。

● 地域包括ケアシステムのイメージ

これらの医療・福祉サービスが住まいからおおむね30分以内で利用できる日常生活圏域を「地域包括ケアシステム」とする



地域包括ケアシステムが整い、普及することで次のような効果が期待できます。

自宅で医療を受けることができる

在宅医療を提供する医療機関と、介護サービスを提供する事業者間の連携が進み、介護を必要とされる方が自宅でも一環した医療や介護サービスを受けられるようになります。

年齢に関係なく社会活動ができる

心身ともに健康な高齢者に関しては積極的に社会活動に参加してもらい、支援が必要な高齢者をサポートし、互いに助け合うことで、社会活動へ参加し地域へ貢献することが可能となります。

地域の実情に見合った医療・介護サービスを提供

自宅で生活する高齢者への配食や見守りサービスといった細やかなケアを提供できるようになります。

認知症でも住み慣れた場所や大切な人と過ごせる

地域包括ケアシステムとともに、認知症患者を地域で支える体制が構築されると、認知症発症後でも住み慣れた地域や自宅での生活を続けられるようになります。

地域医療構想とは

地域における将来の医療ニーズを予測し、自治体や医療福祉機関などの関係者による協議によって地域が必要としている医療介護体制の整備を進める制度です。

高齢化社会が一気に進展する2025年以降、人々が住み慣れた地域で心身共に元気に暮らし続けるためには地域包括ケアシステムの「住まい・医療・介護・予防・生活支援」それぞれの役割の重要性はますます高まり、その中で医療は「必要な時に、必要な医療が適切に提供されること」が求められています。

厚生労働省は医療機能を4つに分け、その地域に必要な医療水準を自治体の会議によって医療機能ごとに検討・決定し、その実現に向けて各医療機関が連携して体制の整備を行なっています。

医療の機能分化

4つの機能に分けてそれぞれの役割を明確にし、地域の実情に合わせた体制整備を行っています。

沖縄県の地域医療構想によると、友愛会の施設が所在する南部地区では「不足する病床機能の確保、医療機能の分化と連携、在宅医療の充実化」そして「広域に渡って医療の提供を行うための体制整備、手厚く専門的な治療提供が可能な病院の体制整備」が課題であるとされています。

| 医療機能 | 役割 |
|-------|---|
| 高度急性期 | 特に重症度の高い患者に、高度かつ専門的な治療を提供する |
| 急性期 | 重症度の高い患者に、必要な医療を提供する |
| 回復期 | 状態が安定し回復に向かっている患者に、自宅復帰に向けたリハビリや治療を提供する |
| 慢性期 | 長期に渡って、医療的な療養が必要な患者を受け入れる |

将来求められる医療提供体制を実現するために……

地域医療構想の実現には医療機関同士の連携だけでなく、医療や介護を利用する地域住民の理解と協力が不可欠です。

将来はどんな生活をしているだろう?

風邪をひいた時に気軽に行ける近隣の診療所はどこだろう?

困った時のかかりつけ医を複数探しておこう

介護サービスを使いたい時は、どこに相談しよう?

一人暮らしで困った時はどうしたらいいだろう?

暮らしやすい地域づくりのために何が出来るだろう?



医療の機能分化を進めるためには、医療や介護の受け手が適切な医療機関を選択して受診することで、適正な人材配置や医療資源の確保に繋がり、適材適所のサービスを行うことができるようになります。

ご自身のお住まいの地域にはどんな医療や介護サービスがあるのか、知っておくことが大切です。

次のページ▶▶ 友愛会が取り組む地域包括ケアシステム

友愛会が取り組む地域包括ケアシステムと医療の機能分化

高度医療から介護まで 私たちが全力でサポートします

友愛会は自治体や医療・介護・福祉の関連施設と協力して法人内各施設の医療機能を明確に分化し、地域の方々が必要とする様々な医療介護サービスを包括的に提供する南部地区の医療構想実現のため「友愛会ケアシステム」の準備を進めており、これからも各施設の専門性をさらに強化するとともに地域に必要な病床数を確保するための増床や訪問診療に取り組んでいく予定です。



| | 医療機能 | 役割 | 具体的な取り組み |
|-------|------------------|--|---|
| 高度急性期 | 友愛医療センター | 各診療科の専門性の高度化 救急医療の充実 がん診療の強化 | ・各診療科の専門性の高度化 ・高性能な検査機器や治療機器の導入 ・がん診療の重点的取り組み ・救急医療を充実し、離島やへき地から重症度の高い患者さんを受け入れる ・豊見城中央病院や地域かかりつけ医との連携を強化することで、より質の高い医療の提供 |
| 急性期 | 豊見城中央病院 | かかりつけ医としての診療科の充実 訪問診療、看護、リハビリの強化 緩和医療の強化 | ・友愛医療センターと連携し、状態の安定した患者さんの受け入れ、早期の社会復帰や自宅退院を可能とすべく入院病棟のリハビリテーション機能を強化する ・緩和や慢性期など日常的な医療を必要とする患者さんへ寄り添い、地域に開かれた病院として介護サービスや訪問診療、通所リハビリテーションの強化を図り、医療・介護・福祉サービスを提供する |
| 回復期 | 友愛園 | 介護福祉サービスの強化 | ・高齢者が住み慣れた自宅で元気に暮らせるよう、ご本人やご家族の想いに寄り添い、超強化型介護老人保健施設として多職種が協働して高度なリハビリを提供し、高齢者の在宅復帰や在宅療養の支援を行う |
| 介護 | 友愛園 | 介護福祉サービスの強化 | ・高齢者が住み慣れた自宅で元気に暮らせるよう、ご本人やご家族の想いに寄り添い、超強化型介護老人保健施設として多職種が協働して高度なリハビリを提供し、高齢者の在宅復帰や在宅療養の支援を行う |
| 予防 | 健康管理センター 豊崎クリニック | 精度の高い健康診断の実施 丁寧ながん検診の実施 予防医療に関する情報提供 | ・高い水準の検査を丁寧に実施する ・精密検査が必要な方には連携する友愛医療センターや豊見城中央病院をスムーズに紹介、情報提供を行う ・地域自治体と協力して地域住民に安心な予防医療を提供する |

各施設が担っている病院機能です。(左表)

各病院の機能を明確に分けたことによってお互いの役割を認識し、協力して患者さんの治療にあたるできるようになりました。

友愛会は地域の方々に住み慣れた場所で元気に暮らし続けることができるよう、これからも地域に寄り添い貢献していけるよう努めていきます。

ヒトトナリ、シゴトナリ

日々医療・福祉の現場で患者さんや利用者さんたちと向き合う友愛会の職員たち。このコーナーでは、彼らの仕事上の真剣な姿とは違ったプライベートな一面を少しだけお見せします。



島袋 あゆみ
豊見城中央病院
通所リハビリテーション
介護福祉士

普段は介護福祉士として高齢者の介助や運動サポートを行っている島袋さん。担当をしているサークル活動の「椅子ヨガ」では椅子に座り深呼吸をしながらストレッチを行う。その後、表情筋の体操と笑いヨガ。「心」と「体」にアプローチをしていく。「笑いヨガで笑うことで楽しくなって、また笑う。終わった後には気持ちがスッキリしますよ!」と元気はつつに語る。

「お休みの日には、家のあたいぐあー(うちなーぐちで家庭菜園のこと)で育てている大好きなミニトマトの手入れをしている」とのこと。しかし宝石のように丸くピカピカした真っ赤なミニトマトが実り始めると、野鳥とのミニトマト争奪戦が始まるそうだ。そこで休日は苗に防鳥ネットを取り付け、今年も無事たくさんミニトマトが実り「ん〜! 幸せ!」と嬉しそうに語る。大量に収穫するミニトマトは食べきれない分をおすそ分けしたり自家製パスタソースにして全部食べてしまう。また、ご主人が11年前に立ち上げた「島袋農園」では無肥料・無農薬の自然栽培で育てる野菜が年間30種類もあり、新鮮な野菜だけでなく、野菜パウダーの開発・販売で全国にファンができるほどだという。そのご主人が企画し春先まで続くニンジン収穫体験では、島袋さんも他の参加者に交じって最大800gにもなる特大ニンジンを探すべく子供たちと一緒に



「夢中になって宝探しゲームのように収穫を楽しんでいる」と話す。

近い将来の目標は、娘さんのピアノ伴奏とソプラノ歌手である義妹さんとともに、オーボエ(管楽器)の演奏コンサートを開くことだそう。学生時代から趣味で続けているオーボエを敬老会などの行事で披露すると、利用者さんや職員に喜んでもらえます。私も幸せな気持ちになります!」と語った。

多趣味で明るく活発な島袋さんの周りにはいつも明るい笑い声が耐えないに違いない。元気な笑顔を見るのを楽しみにリハビリに通う利用者さんが目に浮かぶようだ。

ココロの相談室 できていますか? 「自分への思いやり」

「マインドフルネス」という言葉をご存じの方も多いかと思いますが、近年では「セルフコンパッション」にも注目が集まっています。セルフコンパッションとは、日本語で「自分への思いやり」とも訳される心のあり方です。

セルフコンパッションを高める方法はいくつかありますが、今回は「スージングタッチ」についてご紹介します。(※精神疾患の治療を受けている方は主治医に相談してから行ってください)

スージングタッチのやり方

- ①地に足がついた状態かを確認した上で、目を閉じて2~3回深くゆったりと呼吸した後、自然な呼吸に戻します。
- ②右手を心臓のあたりに優しく当てて、自分の手の柔らかい感触と温もりを3分程度の時間をかけて感じとってみましょう。(右手を心臓の辺りに置いて左手をお腹の上に置く、両手をお腹の上に置く、両腕で肩を包み込むようにセルフハグをする等の姿勢でもかまいません)。
- ③呼吸の際に自然と空気が入ってきて、出ていくのに合わせて、胸やお腹の辺りが上がったり下がったりする感覚を穏やかな気持ちで感じとりましょう(3分程度)。
- ④気持ちがホッと落ち着くような温かい言葉の言葉を自分にかけてみましょう。例)「大丈夫、大丈夫」、「よく頑張ってるね」、「これでいいんだよ」、「なんとかなる」、「いつもありがとう」、「いいことがありますように」など。
- ⑤手当てによってエネルギーが充電され、穏やかな自分になった気持ちでゆっくりと目を開けて終わらしましょう。

セルフコンパッションの効果

- ・幸福度の向上
- ・不安感やストレス反応の減少
- ・レジリエンス(精神的回復力)の向上

スージングタッチを起床時や就寝時の習慣にされるとセルフコンパッションが高まり、コロナ禍を生きるひとつの自助となるかもしれません。試しに1~2週間続けてみてください。



編集委員レポート

友愛会のホームページがリニューアルします!!

2020年度より友愛会全体で取り組んできたホームページ刷新プロジェクトが中盤を迎え、いよいよ4月から各事業所のホームページが順次リニューアルオープンします。今回のリニューアルではセキュリティが強化され、スマートフォンやタブレットでも見やすく、必要な情報が探しやすいレイアウトとなり、ホームページの利便性が一段と向上します。

またデザインは、全体的に統一感を持たせつつ、各事業所の個性を引き立たせるイメージカラーを設定して差別化を図りました。

なお、リニューアルに伴って一部事業所のホームページはURLが変更となります。お気に入り登録やリンクの設定などをされている場合は、リニューアルオープン後、新たなURLへ変更いただきますようお願いいたします。



画像は現段階でのサンプルです

4月以降順次公開

- 友愛会（法人総合サイト）、豊見城中央病院
- ★健康管理センター
- ★豊崎クリニック、★友愛園

8月以降順次公開

- 友愛医療センター
- ★臨床研修医サイト
- ★リクルートサイト

★マークのついた事業所ホームページはURLが変更となります。

リニューアルオープン後、お気に入り設定や各種リンクの変更をお願いします。

※介護事業部は豊見城中央病院のホームページに統合されます。 ※友愛会、友愛医療センター、豊見城中央病院は現在のURLに変更はありません。



管理栄養士
監修
★★★

春～初夏の食材を使用したメニュー

ハンダマ入りネバネバトッピング豆腐

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐 ……小1パック(150g)
- ハンダマ ……1/2束
- オクラ ……3本
- 納豆 ……1パック
- 青ネギ ……少々
- 付属の納豆のタレ ……1袋
- ポン酢 ……小さじ2

2人分

エネルギー/225kcal
塩分/1.6g

作り方

- ①ハンダマは葉だけを摘んで熱湯でさっと茹で、冷水にとり冷まし、水気を絞り細かくきざむ。
- ②オクラは塩をまぶして板ずりし、熱湯で茹でる。冷めたら小口切りにする。
- ③少し大きめの器に、絹ごし豆腐を縦4つに切ったものをお皿に花びらのように広げて置き、その中央にハンダマ、納豆、オクラを盛り付け、納豆のタレ、ポン酢を全体にかける。仕上げに青ネギを上に乗せて出来上がり。
※ごま油をお好みで少量かけても美味しいです(栄養計算外)

クッキングアドバイス

- 豆腐やハンダマなど、水気をしっかり切っておくと、水っぽくなりません。それでも味が薄く感じる場合は、おろし生姜やわさびを足すと美味しく食べられます。
- 夏場は豆腐の代わりにそうめんにしても楽しめます。(その場合、めんつゆにする)

ハンダマはポリフェノールを含むほか、ビタミンやカルシウムを多く含み、鉄分も豊富なことから、沖縄では昔から「血の薬」と呼ばれ、食されてきました。βカロテンも豊富に含んでおり、βカロテンは体内でビタミンAに変換され、活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守るとともに、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きや免疫を高める働きもあります。



管理栄養士
吉田さん

【ゆうあい編集後記】 新たな年度を迎えました。今年も多くの新入職員が入職するのを見ると、私自身も初心に戻り身の引き締まる思いで新年度を迎える気持ちになります。今号では私が在籍する豊見城中央病院の回復期リハビリテーション病棟について前号(ゆうあい1月号・2022年1月発行)から2回に渡りご紹介いたしました。今後も皆様により良い情報をご提供して参りたいと存じます。
(広報誌編集委員:瀧本慶太)

2つの病院で下記の医療相談を承ります。

- 病気、治療の不安に関するご相談
- 退院後のご相談
- 治療費が心配
- ご意見や苦情など
- 福祉や介護制度のご相談
- セカンドオピニオンについて
- 地域の医療機関との連携
- かかりつけ医の紹介
- 受診、入院に関するご相談

友愛医療センター 地域医療部のご案内

友愛医療センターは、地域医療支援病院として沖縄県から承認を受けた病院です。地域医療支援病院とは、地域のクリニック(かかりつけ医)や介護施設などから紹介された患者さんに精密検査や手術治療などを行う医療機関です。当院での検査・治療が終了した方は紹介元のクリニック(かかりつけ医)や介護施設などへ逆紹介し、日常の健康管理を行っていただきます。患者さんの紹介、逆紹介の手続きやご相談は病院の地域連携室や入退院支援室で行います。



友愛医療センター 地域医療部

対応時間
月～金 8:30～17:00まで
土曜日 8:30～12:00まで

☎ 098-850-3811

豊見城中央病院 地域連携室のご案内

豊見城中央病院は南部地域を中心とした地域包括ケアシステムの拠点として、在宅訪問診療や外来診療、また介護施設やクリニックなどからの入院受け入れや各種検査を行っており、地域連携室はその相談対応窓口です。また当院は地域の介護・老人入居施設との医療・介護連携がスムーズに行えるよう、相談窓口「医療介護相談センター」を設置し、入退院支援看護師、ケアマネジャー、社会福祉士がご相談に対応しています。



豊見城中央病院 地域連携室

対応時間
月～金 8:30～17:30まで
土曜日 8:30～12:30まで

☎ 098-851-0501



〒901-0225 沖縄県豊見城市豊崎1番412

社会医療法人友愛会 豊見城中央病院附属

豊崎クリニック 沖縄PET画像診断センター

TEL:098-840-5151

受付時間 (月～金) 8:00～17:30
(土) 8:00～17:00

| | |
|-----|-----------|
| 休診日 | 水曜、日曜、祝祭日 |
|-----|-----------|



〒901-0225 沖縄県豊見城市豊崎3番49

社会医療法人友愛会 豊見城中央病院附属

健康管理センター

TEL:098-852-2000

受付時間 (月～土) 9:00～15:00

※土曜日は不定期で営業していますので事前にお問い合わせください。

県内初の男女別検査フロア

| | |
|-----|------------------------------|
| 休診日 | 土曜 (当センターカレンダーによる) 日曜・祝祭日 |
|-----|------------------------------|



〒901-0243 沖縄県豊見城市字上田25番地

社会医療法人友愛会 介護老人保健施設

友愛園

TEL:098-856-4707

窓口対応時間 8:30～17:30

| | |
|--------------------|--|
| 日曜・祝祭日の窓口業務はお休みです。 | |
|--------------------|--|

社会医療法人友愛会 豊見城中央病院介護事業部

TEL:098-851-5234(代表) 〒901-0243 沖縄県豊見城市字上田25番地

●ホームヘルパーステーション友愛
TEL:098-851-9413

●友愛会訪問看護ステーション
TEL:098-851-9414

●豊見城中央病院ケアプランセンター
TEL:098-851-9408

●友愛会ケアプランセンター
TEL:098-850-4165

〒901-0224 沖縄県豊見城市字与根50番地5
(友愛医療センター内)

●豊見城市地域包括支援センター友愛
TEL:098-850-1324

●豊見城中央病院通所リハビリテーション
TEL:098-851-5158

