

誠愛 TIMES

広報誌
平成20年 7号
医療法人社団 三光会
誠愛リハビリテーション病院

◆新年度挨拶

理事長・名誉院長・院長

◆院内行事

入社式・花見

◆その他

SAS・うつ・花粉症



年度始めのご挨拶

昨年11月1日に医療法人社団三光会の理事長として着任しました。昨年7月末に急逝いたしました山下貴史元理事長は私の義兄（家内の兄）にあたり、その後3ヵ月理事長であった黒川徹院長は九州大学医学部入学以来の親友です。また誠愛リハビリテーション病院の医師の多くは九大二内科で研究室は異なるものによく知っている方々です。私にとっては大変ご縁の深い場所に参りました。私は終戦後から嘉穂高等学校卒業まで飯塚市、その後福岡市に住まい、平成4年九大二内科助教授から新日本製鐵（株）八幡製鐵所病院に移り、同病院院長を経て、平成9年同病院を分社独立させて医療法人社団新日鐵八幡記念病院に変えて理事長、病院長を務めました。平成14年病院の近くで、おのやまクリニックを開業していましたが、急遽知人に譲り福岡に戻って参りました。専門は内科、腎臓、高血圧、循環器です。三光会の構成施設である三光クリニックとは私の専門である人工透析を通して以前から関係していました。三光会は誠愛リハビリテーション病院を中心に介護老人保健施設、通所リハビリテーション、訪問看護、居宅支援などの施設を通じて障害者の方々の治療と自立支援を目的に活動しています。これには地域の皆様のご協力、ご支援あつてのことと深く感謝申し上げます。今後も地域に密着した医療施設を目指して努力してまいります。よろしく願いいたします。

理事長 小野山 薫



病院の前の桜が咲き春がやってきました。年々歳々花相似たり、歳歳年々人同じからず、と言います。春は別れのと出会いの季節でもあります。桜は去る人には惜別の情を、来る人には希望と喜びを与えてくれます。わが国は今物価は上昇し、個人間の格差も都市と農村の格差も大きくなりつつあります。医療界の状況もきわめて厳しいものがあります。

当院は脳卒中のリハビリが専門ですが、脳卒中は最近、40代に発症するなど若年化の傾向にあります。脳卒中のリハビリは益々重要になり、地域社会の期待は大なるものがあります。この4月から後期高齢者医療が始まります。75才以上の人を後期高齢者と言います。日野原先生は75歳以上の老人のことを新老人と呼んでいます。後期高齢者に特徴的な三大疾患は骨折、認知症と老衰であります。骨折を防ぐには運動、認知症の予防には新しいことを学ぶこと、老衰に対しては壊れていく細胞や低下していく身体機能を早いうちに修復していくことが大切です。これらはリハビリの得意とするところでもあります。

こどもの病気も時代とともに変わってきています。日本の子どもは体力も学力も少しずつ低下していると伝えられています。そして発達障害と不登校は何故か増えています。このようなことに関しましても地域との連携を図りながらやっていかねばなりません。

当院は地域の皆様に慕われる病院、なくてはならない病院、高い専門性をもつ一流のリハビリ病院を目指して努力していきたいと思っています。

名誉院長 黒川 徹



新院長のご挨拶

医療法人社団三光会
誠愛リハビリテーション病院院長
(九州大学大学院 病態機能内科 特任准教授併任) 井林 雪郎



<自己紹介と就任挨拶>

本籍：北海道 結婚後 福岡に移籍

東京都私立武蔵高等学校出身、1979年に九州大学医学部卒業（第2内科に入局、九大病院にて研修の後 故 藤島正敏教授の脳循環代謝研究室に9人目のメンバーとして配属となる）。1986年から2年間、米国ワシントン州立大学医学部脳神経外科 (Winn 主任教授) 留学。1989年より、九州大学医学部助手、2002年4月から助教授（のち准教授に改称）され、2008年4月より現職。専門は内科学・脳卒中学・老年病学、とくに生活習慣病に基づく脳卒中の病態・診断・治療ならびにその予防。実験的脳虚血の病態解明と遺伝子治療など新規治療の開発。最近では、福岡脳卒中登録 (Fukuoka Stroke Registry) データベースを立ち上げ、遺伝子多型を含めた脳卒中臨床研究を後輩たちと共に展開中。

五月晴れです... こちらに赴任して1ヶ月が経ちましたが、朝は一番に来て夜は遅く帰るという、長い間に大学病院で身に付いた妙な癖から中々抜けきれないでいます。もともと誠愛病院のシステムに十分慣れておりませんし、以前からの積み残しの仕事なども少なくなく、やる事が結構たまっておりますので仕方ありません。私の恩師は昔から、FILO (First In, Last Out の頭文字) を実践され、若かった我々の LIFO (Lirst In, Fast Out) 生活を黙って見過ごしていらっしやいましたが、今から考えますと大変申し訳なく、失礼かつ恥ずかしい気持ちになります。しかし一方で、集中して仕事を早く終わらせ、自分の趣味や家族との時間を有意義に過ごすことは、共働きが増えた昨今では大切な生き方の一つでもあるようです — 勿論そればかりでは、武士道を重んじてきた日本人としてちょっと格好悪いようにも思われますけれども...。医局の奥の廊下に、着任早々、在院 / 離院 (白 / 赤) の名札版を掲げさせていただきました。当院に赴任後この1ヶ月間は、新しい職場と重要なポジションに早く慣れたい所為もあってか、ほとんど連日 FILO 生活でしたが、朝が異常に早いのはいつまで続くか分かりません。かかる小さな習慣ではありますが、一日の始まりとしての気持ちが引き締まり、FILO 生活も満更悪くはないものです (皆様には不評かもしれませんが、自分自身のためにも暫く続けて行ければと考えております)。

さて、今年のゴールデンウィークも終わり、仕事が再開し何やら憂鬱な気分になる「五月 (皐月) 病」とは、「四月に入った新人社員などに、1ヶ月を経た五～六月頃に襲いかかる、新環境に対する不適応病状の総称 (大辞林)」のことです。英語では、“new employee apathy”、“freshman apathy” などと呼称され、春という季節に憂鬱になるという意味では “spring fever” という言葉もあるそうです。また、思い描いた新生活が想像と違い「こんなはずじゃなかった」という意味を込めて、“buyer’s remorse” という俗称もあるようです。元々は、商品を買った (buy) 後に妙に後悔 (remorse) する気持ちを表したもののようです。こんな五月病の予防・解決のための気分の持ちようとしては、頑張り過ぎず、自分の思うままの地を出して、自然に行動し生きることがとても大事な気がします。

“雲のように高く、雲のように白く、雲のようにとらわれず”

昔から好きな言葉の一つです。新米院長として、気負わず自然体で頑張っ参りますので、これからどうぞ皆さんご協力のほど宜敷くお願い致します。

入社式

4月1日より、晴れて誠愛リハビリテーション病院の職員としてスタートを切ることが出来ましたことを、大変光栄に思っております。これからは、諸先輩方からご指導、ご助言を頂き、誠愛リハビリテーション病院の理念である「一人一人の明日のために、質の高いリハビリテーション医療を提供し、患者様の活動と社会参加を支援します」その言葉に忠実に、患者様と真摯に向き合うことのできる医療従事者に成長していきたいと思っております。まだまだ未熟で、至らないことも多くありますが、日々成長していく為、誠実さをもって最大限の努力をしていく所存ですので、どうぞ宜しくお願いいたします。

リハビリテーション部 菊地愛美

4月より2病棟に勤務しています、看護師の廣田です。

以前は循環器病棟で働いていました。検査のみで数日で退院される患者様が一方、経過の長い方や、ある程度治療が終わっても機能障害が残り、すぐには以前の生活に戻れず、転院しなければならない患者様も多くいました。そういう患者様は障害を持ったまま新しい生活を作っていかななくてはならず、その時リハビリテーション医療が大きな力になると思えました。当院では質の高いリハビリテーションを行っている聞き、私もその様な病院で看護がしたいと思えました。

病棟に勤務して数日ですが、患者さまがリハビリを懸命にしている姿や、それを支えるスタッフのチームワークの良さ、広くて明るい病室やリハビリ室など、驚くことが多くありました。

まだ分からないことや慣れないことが多く、回りの方々に助けられながら仕事をしています。早く病院になれ、良い看護ができるようがんばりたいと思っております。ご支援よろしく申し上げます。

2病棟 廣田里香



花見

平成20年度 外来患者様お花見会

4月12日(土)の12:00より、病院玄関前の立体駐車場にて今年度のお花見会を開催いたしました。

今回は、当病院に通われている患者様61名、職員含め総勢147名と例年に比べ患者様の参加人数も多いものとなりました。天気も良く、桜も散るかと不安でしたがなんとかもちこたえてくれました。今回も、新入職員は最初の大仕事となる余興を準備しており、患者様に楽しんでもらえるよう、連日、歌や踊りなど練習していました。その成果あつてか患者様の笑顔も多く、一緒に楽しんでもらえたようです。また、本年度は患者様参加型の余興であったため一緒に踊る方も多く、その後の患者様のカラオケでも希望者が多く、時間内に収まらず歌えない方が出るほど活気づいていました。

料理は、お花見弁当や職員手作りの豚汁、飲み物はジュースやビールなどもあり、普段交流の少ない職員や患者様同士でも食ったり飲んだりしながら楽しい一時を過ごすことができました。患者様の笑顔と一緒に楽しい時間を過ごせたことで、各部署の職員皆で患者様に楽しんでもらうために共同で一生懸命準備を行ってきて本当に良かったなあと思えました。風で桜が舞ったとき、「うわー、きれい」と職員や患者様、またその家族様から声が上がリ、何とも言い難い感動がありました。無事に終わることができて良かったです。また、来年も良い天気の中で一緒に楽しみたいです。

実行委員長 小笠原智子



睡眠時無呼吸症候群 (Sleep apnea syndrome:SAS) を知っていますか？

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは、その言葉どおりに睡眠をとっている間に息をしていない状況 (頻回の一過性窒息状態) です。

無呼吸とは、10秒以上の呼吸停止です。そして、その時間が長ければ長いほど、より体に悪い影響 (酸欠状態) を与えます。健常者でも睡眠時に無呼吸が少しあります。しかし、睡眠時無呼吸症候群 (SAS) は、睡眠中の1時間あたり5回以上無呼吸または低呼吸 (無呼吸に近い状態で、空気の通り道が狭くなる) が見られる場合に診断されます。睡眠中は、いびきや無呼吸を自覚することは少なく、他人から指摘されて気づくことが多いです。また、自覚症状として、日中の眠気 (昼寝をする、食後にウトウトする、いねむり運転等)、夜間頻尿 (睡眠の途中で起床し、小便に行く)、不眠 (寝つきが悪い、睡眠の途中で起床する、熟睡できない)、起床時口渴感 (起きた時口の中がからから・べとべと)、起床時頭重感 (朝起きた時頭が重い・痛い、午後になると改善) 等があります。

なかなかこのような症状があっても自覚せず、自己判断で睡眠時無呼吸症候群 (SAS) ではないと思う人が多いのも現状です。私は睡眠時無呼吸症候群 (SAS) ですが、私もなかなか症状を自覚できませんでした。また、上記症状があったり、高血圧 (アメリカ高血圧学会では本態性高血圧の原因第1位がSAS)、糖尿病 (SASの治療にて血糖コントロールが良好となる方が多い)、メタボリックシンドローム (SASが40-60%合併)、心筋梗塞・狭心症、心不全、高脂血症 (特に善玉コレステロール低値)、脳梗塞 (いびきでも発症の原因、SASだけでも2倍発症のリスク)、脳出血 (高血圧が多くの原因:高血圧の項参照) 等を合併している人は、睡眠時無呼吸症候群 (SAS) が原因の場合があります。適切な診断、治療を受ける必要があります。ぜひ、誠愛病院外来 (吉村 月曜日午前中) 受診を考えてみてください。

医師 吉村力

脳こうそく・脳出血後の「うつ」について

診療内科・精神科を担当しております寺尾です。

皆様は「うつ」と聞いて、どんな印象をもたれるでしょうか。何か得体の知れない、こわい病気と思われてはいませんか。脳こうそくや脳出血などのご病気から「寝つきが悪い」「夜中に何度も目がさめてしまう」「食欲がない」「気分が落ちこむ」「やる気がでない」「イライラして気持ちが落ち着かない」などの症状がひどくなりお困りの方がおられましたら、それは「うつ」の可能性もあります。脳の発作を起こされたかたのうち10人に2人~7人が「うつ」になると言われていますが、軽い不眠や食欲不振だけの方も含めると、実際はもっと多くいらっしゃるようです。これを「脳こうそく後うつ」と言い、原因はまだ不明な部分も多いのですが、発作をきっかけに、脳内の「セロトニン」という物質が足りなくなると言われています。「脳こうそく後うつ」を放置すると、リハビリや退院後のご生活に多大な支障を来すばかりか、リハビリそのものが続けられなくなる事もありますが、多くの方は適切なお薬を内服していただくことでよくなります。もちろん、ご家族のご協力や気分転換なども欠かせませんが、「気持ちの持ちようだから」とか「弱気にならずに頑張れ」などの周囲の安易な励ましは、かえって患者様ご本人を追い込むだけですから禁物です。発作を起こしてから、眠れず、食欲がなく、気分が落ちこむ・・・このような症状でお困りの方は、どうぞ遠慮なく主治医の先生に申し出てください。

医師 寺尾 大



花粉症について

花粉症の正体は花粉に対して人間の体が起こす異物反応、つまり、体の免疫反応が花粉に過剰に反応して花粉症の症状を発症するのです。最近の研究では、花粉症を悪化させている可能性があるものとして空気中の汚染物質やストレスの影響などが考えられています。(環境省発行冊子「花粉症保健指導マニュアルー2008年2月改訂版ー」より)

花粉症対策として薬を服用されている方も多くかと思いますが、そこで、薬効を最大限引き出す方法をご紹介します。鼻水や鼻づまりに点鼻薬を使うときは、鼻汁がたまっているところに薬を入れてもあまり効果はありません。

- ①市販の生理食塩液か、もしくは0.9%程度の薄い塩水を作り、大きめのカップに入れます。
- ②その中に鼻を入れ、ズルズルとその液を鼻の中へ吸い込み、よく鼻の中を洗います。こうすると花粉やほこり、細菌なども洗い流され、鼻の中はきれいになります。
- ③ここで点鼻薬を噴霧するか、または滴下します。口の中に落ちてきた薬は飲み込まずに必ず吐き出します。

鼻が詰まって苦しいときは

- ①熱い蒸しタオルで鼻を覆い温めます。
こうすると鼻の粘膜の血管が拡張し、鼻水が出やすくなります。
- ②そうしたら鼻をかみ、それから薬を使用します。

<関西地方>

ヒノキとスギの植林面積がほぼ等しくなっていますが、現在のところヒノキは幼齢林が多いので、今後はヒノキ科の樹木(一部の地域ではネズミサシ)の花粉が多くなっているものと予想されます。

<九州地方>

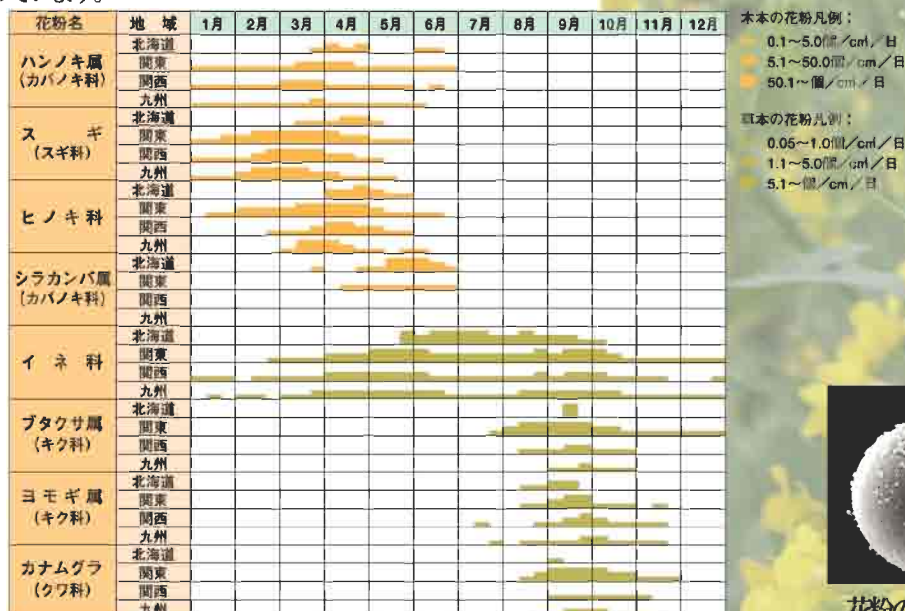
九州地方においては、スギは花をつけにくい品種の割合が多いので、植林面積の割にはスギ花粉量が少なくなっています。

<沖縄>

沖縄ではスギは少なく、全体的に花粉の飛散量が少ないため他府県に比べて花粉症は少ないと考えられています。

○花粉の飛散時期

主な花粉の飛散時期は、スギ、ヒノキなどの樹木では春が中心ですが、イネ科(カモガヤ、オオアワガエリなど)の場合は真夏から秋口になっています。



花粉の拡大写真