甲友会ナウ

甲友会の〝今〟をお届け　地域の皆さまへのお知らせ　広報誌

vol. 58
ご自由にお持ちください Aug. 2022

〈左〉理事長　大村 武久「第25回日本臨床脳神経外科学会を主催します」
〈右〉西宮協立脳神経外科病院　院長 辻 雅夫「多職種のご参加をお待ちしております！」

だから大切栄養素

糖質
SUGAR

だから大切ポイント

- 全身のエネルギー源
- 脳の唯一のエネルギー源
- からだの構成成分となる
- 筋肉の運動と、体温の維持に必要

こんな方にオススメ

スポーツや肉体労働など
エネルギー消費が高い人

含まれる食品

- 穀類（パン、めん類、ごはんなど）
- 芋類（さつまいも、じゃがいもなど）
- 果物類（バナナ、ぶどうなど）
- 砂糖、はちみつ
- お菓子類　⚠お菓子はほどほどに

糖質は1gあたり4kcalのエネルギーを生み出します。エネルギー源として分解や吸収が早く、たんぱく質や脂質に比べ、すぐに利用されるのが特徴です。糖質は体内で消化・吸収されブドウ糖に分解された後、エネルギー源として利用されます。脳や筋肉、神経系などはブドウ糖だけがエネルギー源として利用されるので、糖質の役割は非常に大きいと言えます。近頃は低糖質ダイエットの流行もあり、「糖質を摂ることは体に悪い」イメージが強くなっています。しかし、糖質を過剰に控えると全身がエネルギー不足となり、疲労感を生じます。さらに、糖質が足りないと、身体のたんぱく質が分解され、エネルギー源として利用されるため筋肉の減少につながることも。もちろん、摂り過ぎが続くと肥満の原因になりますので、お菓子はほどほどにしてごはんやパン、芋類のような食材を普段の食事から摂るようにしたいものです。糖質の代謝を高め、余分なブドウ糖を体内に貯めないためには、ウォーキングのような有酸素運動が最適です。

西宮協立リハビリテーション病院
栄養科　水川 佳子

Yasuragi
private residential home
介護付有料老人ホーム
やすらぎ
西宮市津門呉羽町9-10
西宮協立脳神経外科病院の目の前徒歩1分

豊かな、いきいきとした人生を
お気軽にお問合せください　https://www.nk-hospital.or.jp/yasuragi/
お問合わせ・資料請求はホームページからも
0120-4165-99（ヨイ ローゴ）

社会医療法人 甲友会　～すべてはみんなの笑顔のために～

- **西宮協立脳神経外科病院**　西宮市今津山中町 11-1　TEL.0798-33-2211
- **西宮協立リハビリテーション病院**　西宮市鷲林寺南町 2-13　TEL.0798-75-3000
- **西宮協立訪問看護センター**　西宮市今津山中町 6-32　TEL.0798-33-6233
- **西宮協立ケアプランセンター**　西宮市今津山中町 6-32　TEL.0798-33-6251
- **西宮協立デイケアセンターほほえみ**　西宮市津門呉羽町 10-13　TEL.0798-36-6780
- **西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ**　西宮市津門呉羽町 9-10　TEL.0798-33-3501
- **西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ**　西宮市津門呉羽町 10-13　TEL.0798-36-6780
- **西宮協立認定栄養ケア・ステーション**　西宮市今津山中町 11-1　TEL.0798-30-6080
- **介護付有料老人ホームやすらぎ**　西宮市津門呉羽町 9-10　0120-4165-99
- **西宮市瓦木在宅療養相談支援センター**　西宮市津門呉羽町 8-25-101　TEL.0798-32-5322
- **法人本部**　西宮市津門呉羽町 10-13 3F　TEL.0798-32-3251

法人理念
医療と福祉の連携により
質の高いサービスを提供し、
地域の人々の健康で
幸せな暮らしに貢献する。

甲友会ナウ
◎編集・発行責任者：法人本部 本部長　藤本 昌司
〒663-8245 西宮市津門呉羽町 10-13 3F
TEL:0798-32-3251（法人本部 / 広報担当）

ご意見・ご感想につきましては下記メールアドレスまでご連絡いただくか、
西宮協立脳神経外科病院・西宮協立リハビリテーション病院設置の「声の箱」へご投函ください。
ご意見・ご感想はメールにて　koyukai-now@nk-hospital.or.jp

ホームページ更新中！
スマートフォンからも
ご覧いただけます。
https://www.nk-hospital.or.jp/

2022. 8. 26発行

インタビュー

辻院長に聞く 学会のあれこれ

“学会”に対する素朴なギモン

学会、というと大学や研究機関のイメージがありますが……？

多種多様な医学会はどれも、専門家たちが知識や技術を高め合い、最終的には医学に還元するためにあります。学会に所属する医師たちは、臨床経験とともに学会発表、論文提出、専門医試験などをクリアし専門医や認定医を名乗りますが、私たちのような民間の病院と、こうした医学会の関係はなかなかイメージしにくいかもしれません。今秋、当院が主催する「日本臨床脳神経外科学会」はこのような医学会とは若干趣旨が異なり、さまざまな職種が集まって、日々の経験や成果を発表し合う学会です。全国各地の脳神経外科病院での取り組みなどを共有することにより、優れた脳神経外科医療を目指します。

「研究発表はもちろん、論文の執筆も大事にしています！」

発表内容が論文形式として残る、つまり文字にして残す医学会もあります。医学の進歩・発展という意味では、文字にして記録を残すことは大変重要です。当院は、三宅院長（前院長）の頃より学会への積極的な参加だけでなく、論文の執筆も推奨しています。最近では医師だけでなく、看護師、セラピストなどにも優れた英語論文などを書くスタッフがおられて、大変頼もしく思っています。

辻院長が印象に残っている学会のこと

大学院在籍頃から、研究発表や論文、症例報告、また、少しですが教科書などを書いてきました。自分の専門分野に留まらず、脳循環代謝学会や臨床薬理学会など他領域で発表したこと、当時の論文が有名な学会誌で取り上げられたり英文の教科書に掲載された際や、大手製薬会社さんの新薬開発のお手伝いが少しできた時などは嬉しかったです。

日本臨床脳神経外科学会はどんな学会？

医師だけでなく、医療の現場で働くすべての職種が参加・発表できる学会です。「臨床脳神経外科学会」では、実際に患者さんに接する日々の取り組みや新たな試み、さまざまな場面で得られた知識を共有することで、よりよい医療・介護につなげていきます。テーマにもあるよう「多職種」からの幅広い発表や意見交換を期待しています。

「未来を拓く～多職種でつくる地域共生社会～」に込めた思い。

少子高齢社会では、地域ごとの特色を踏まえた上で、病院をはじめ多様な医療・介護サービスが互いの専門性を認め合いながら手を取り合うことが絶対に必要です。そうすることで地域医療の未来を切り拓いてゆくことが期待できるでしょう。未来のために、私たち医療者は今何をすべきか。多職種で考える機会にしたいと思っています。

西宮協立脳神経外科病院
院長　辻 雅夫

第25回 日本臨床脳神経外科学会を主催します。

日本臨床脳神経外科学会の詳しい情報はこちら 検索

主催：西宮協立脳神経外科病院

未来を拓く～多職種でつくる地域共生社会～

会　期　2022年 11/22(火)～23(水・祝)

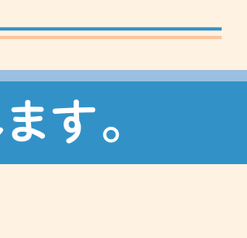
会　場　神戸国際会議場

事務局　西宮協立脳神経外科病院

- テーマは「未来を拓く～多職種でつくる地域共生社会～」
- 多職種のスタッフが気軽に参加でき、気楽に発表できる
- 脳神経外科に携わる全職種のための研究発表会
- 日頃の仕事内容・思い・疑問点などを発表し、共有することで連携を発展させる
- さらなる地域貢献をめざす

about our hospital

学会を主催する西宮協立脳神経外科病院について



地域との連携を大切にし、皆さまの健康な暮らしと救急医療に貢献する急性期病院です。

救急患者の受入　24時間 365日

救急の搬入台数　約365件/月

緊急に処置が必要となる脳卒中治療にも 24 時間対応しており、治療後の患者さんのQOL（生活の質）を大切に考えています。

手術件数　約2,400件/年

診療科目

脳神経外科・脳神経内科・整形外科・
リウマチ科・内科・循環器内科・消化器外科・
外科・リハビリテーション科・形成外科・
麻酔科・放射線科

※件数は 2021 年度の実績です

ドクターに聞いてみよう。

西宮協立リハビリテーション病院
院長 三宅 裕治

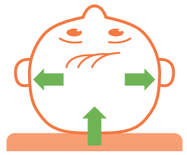
位置的頭蓋変形について ～気になる乳児の頭の形～

位置的頭蓋変形とは何か？

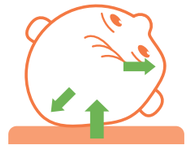
皆さんはお子さまやお孫さまの頭の形で悩まれたことはありませんか？ 頭蓋骨の柔らかい乳児では、寝癖等で同一頭部に圧迫が加わると、直下の頭蓋骨の成長が妨げられて扁平化してきます。「位置的頭蓋変形」と総称され、乳幼児突然死症候群防止のために仰向け寝が推奨されて以降増加しており、生後8～12週時点で、健康な満期出生乳児の38％に斜頭がみられると報告されています。

真上を向いて寝る子は短頭に、向き癖がある場合は斜頭に、生後NICU（新生児集中治療管理室）管理などで横向けに寝ることが多かった子は長頭になりやすく、短頭斜頭や長頭斜頭という具合に変形が合併する場合も少なからず見られます。

また、斜頭の場合、イラストのように後頭部の平らな側の耳が前方へ偏位、額の突出、顔面の非対称、対側（非突出側）の眼の開きの狭小化、噛み合わせへの影響等が見られることがありますが、病的頭蓋変形とは異なり精神発達遅滞や神経行動学的障害を来すことはまずありません。



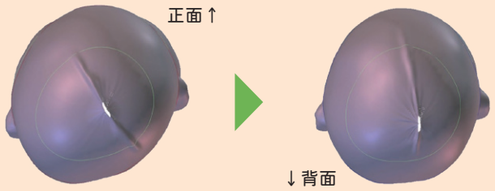
短頭症



斜頭症

長頭症

斜頭症の治療例



治療前　　治療4.5ヶ月後

頭蓋変形外来の治療をご紹介

当院では毎週火曜日・金曜日の午後に頭蓋変形外来を設け、放射線被曝の少ない撮影でヘルメット治療の適応診断を行っています。ヘルメットをかぶることで扁平部分との間に隙間を確保し、そこに頭蓋骨の成長を誘導する無理のない治療で、脳への悪影響はありません。

ヘルメット装着後何もしないと、次第に頭皮への当たりが強くなって傷が生じ得るので、特に頭蓋の成長が速い生後7～8ヶ月位までは、2～3週間毎の頭皮チェックとヘルメット調整による予防をおすすめしていますが、万が一頭皮に傷ができても、その時点できっちり対処すれば痕も残らず、すぐに治るので過度なご心配は不要です。また頭皮トラブル以外に、今まで重篤な合併症は経験していません。治療は首がすわった後できるだけ早期、できれば生後6ヵ月までに開始することが望ましく、開始月齢や重症度によっては数ヶ月で改善することもあり、満足度の高い治療です。1つのヘルメットの最大装着期間の目安は6ヶ月ですが、2つ目が必要となることはまずありません。

甲友会の施設・事業所をご紹介

介護保険を利用するリハビリテーション

西宮協立デイケアセンター ほほえみ・第2ほほえみ

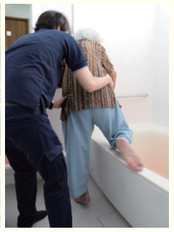
クローズアップ甲友会

POINT 1 自立度・介護度で選べる通所リハビリテーションです

半日制の「ほほえみ」と、入浴・食事によるリハビリもある1日制の「第2ほほえみ」があります。さらに、訪問リハビリの事業所もあり、自立度・介護度に合わせて利用者さまに最適なサービスを提案します。

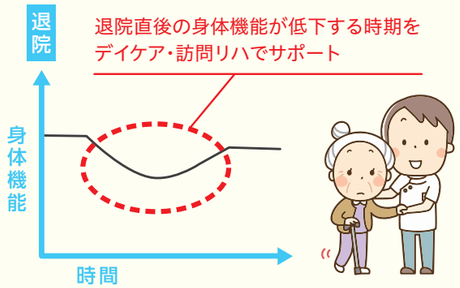
POINT 2 実際の生活を第一に考えます

利用開始時には必ずご自宅を訪問します。その後も、利用者さま・ご家族の「生活の場」を専門職が必要時に確認することで、実際の生活につながるリハビリを実践しています。



POINT 3 退院直後や難病発症時、体力低下のケアにも利用できます

退院直後は、心身ともに不安定になることで、日常生活に不便さを感じる方がいらっしゃいます。そうした時期を乗り越えるために、専門職がいるデイケアのサービスを活用できます。また、難病発症時や、コロナ禍で体力・認知機能が低下した方も利用されています。



大切なのは主体的なリハビリ

デイケア（通所リハビリテーション）は、ご本人・ご家族と一緒に「○○ができるようになりたい！」という具体的な生活の目標を立て、その目標を達成するための計画的なリハビリテーションを行う事業所です。

西宮協立デイケアセンターほほえみ・第2ほほえみが大切にしているのは、利用者さまの主体性。デイケア利用中には、次にどんな運動をするか自分で決める、休憩時には自分でお茶を淹れる、デイケアで覚えたリハビリを自主トレとして自宅でも行う……など、スタッフが適切にサポートをしながら取り組みます。利用者さまの主体的なリハビリを通し、生活の場でも「自分でできる！」という自信を持っていただきたいと考えています。また、利用者さま同士が励まし合うような活気ある雰囲気も特徴のひとつです。

暮らしの相談室

暮らしにひそむ熱中症の危険

西宮協立訪問看護センター
看護師　建部 恵・森井 妙

熱中症といえば「炎天下の屋外に長くいる場合や、運動をしているときになるもの」というイメージがあるかもしれません。しかし、実際には約40%が室内で発症しているというデータがあります（環境省環境保健部）。身体が暑さに慣れていない時期や、暖房器具を長時間使用している時などに発症する可能性が高まるのです。では、どのようなことに気を付ければいいのでしょうか。

Q そもそも熱中症とは？

体温の上昇とその調整機能のバランスが崩れ、身体にどんどん熱が溜まっていく状態が熱中症です。高い気温や湿度、風が弱いといった環境の変化、激しい労働・運動を行う場合などには注意が必要です。身体が熱に十分対応できないことで、熱中症になるリスクが高まります。

気温が低い日でも湿度が高いと汗をかきにくく、身体に熱が溜まってしまうことがあるので注意が必要。冬でも暖房がきいている室内は発症リスクが高い！

Q どういう症状に注意したらいいの？

めまいや立ちくらみ、身体のだるさや吐き気、体温が高い、皮膚が乾いている、汗を多量にかく、もしくは汗を全くかかないなど、さまざまな症状がみられます。重度の場合は声をかけても反応がなかったり、ひきつけを起こしたり、まっすぐ歩けないなどの症状がみられることもあります。

POINT 熱中症にならないためのポイント！

夏場は涼しい服装で過ごし、日傘・帽子を使いましょう。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動して身体を休めます。冬場でも暖房使用中は定期的に換気を行い、乾燥を防ぐことで脱水症状を予防しましょう。また、のどが渇いていなくてもこまめに水分をとってください。1日あたり1.2リットルが目安です。入浴前後や起床後も、まず水分補給を行うことが熱中症にならないためには大切です。大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに！　経口補水液が効果的です。屋外で十分な距離が保たれているときはマスクを外しましょう。

経口補水液の簡単な作り方

1リットルの水に
砂糖大さじ2〜4杯、
食塩小さじ0.5杯を溶かす。
レモン汁を加えると
飲みやすくなります。

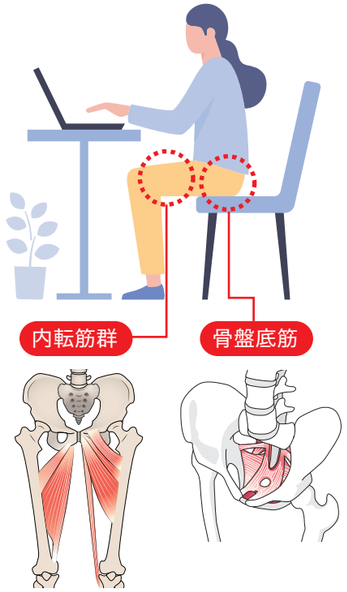
おうち時間に運動をプラス

自宅でできる！ながらエクササイズ

骨盤底筋・内転筋を鍛えて、尿もれストップ&姿勢改善！

西宮協立デイケアセンターほほえみ・第2ほほえみ
所長　谷口 貴子

座ったら膝が開く、気づくと足を組んでいる、おなかが出ている、尿もれする……といったことはありませんか？　これらは、**骨盤底筋と内転筋が弱っているサイン。**特に女性は年齢を重ねると、骨盤底筋が弱ることで尿もれが生じやすくなるのです。内転筋を鍛えることで、骨盤底筋にも自然に力が入り、効率的な尿もれ予防だけでなく、姿勢改善や歩行の安定につながります。今回は身近にあるもので気軽にできる筋トレをご紹介します。診察待ちの時間、デスクワーク中、テレビを見ながらなど、生活の中で取り組んでみましょう！



準備　**椅子に浅めに座り、**骨盤を立てて座ります。
背中を伸ばして、足をそろえ、膝の間にペットボトルを挟んだら準備完了。

1. ペットボトルを内ももで挟んでつぶすように力を入れ、10秒キープ
2. ペットボトルが落ちない程度に少し緩めて休憩

①と②を繰り返しましょう。

- 内ももで挟むときに息を吐き、緩めたときに息を吸います。
- はじめは10秒。慣れたら20秒・30秒と時間を伸ばしましょう。
- 内ももの筋肉に「ぐぐッ」と力を入れるように意識しましょう。特に、骨盤に近い内ももを意識すると骨盤底筋が働きやすくなります。

膝の間に挟む物は、サイズが大きいものから少しずつ小さい物にすることで、難易度を上げることができます。

西宮協立脳神経外科病院

クイック脳ドック・クイック脊椎ドックのご案内

寝たきりや要介護状態の原因になり得る、脳梗塞や脳出血などの脳疾患と脊椎の疾患。これらを未然に防ぐには、健診による病態の早期発見・治療が大切です。当院では、画像診断を専門とする放射線診断専門医が脳外科医と整形外科医の読影に加わり、ダブルチェックの体制をとることで、精度の高い画像診断を実施しています。

料金　22,000円（税込）
※クイック脳ドック・クイック脊椎ドックとも同料金です。

注意事項
心臓ペースメーカーのある方、刺青・アートメイクなど、状況に応じてお受けできない場合がございます。

ご予約
下記にお電話、または総合受付にてお申込みください。
西宮協立脳神経外科病院　地域医療課
TEL：0798-32-3218（平日9時〜17時）