

2018年
春 号
Vol.23

幸義会だより

岡山東部脳神経外科

おかげさまで開院20年

理事長 滝澤 貴昭



平成10年5月に赤磐郡瀬戸町（現在の岡山市東区瀬戸町）にて19床の有床診療所として開院し、無事に20年を迎えることとなりました。地域住民の皆様、行政関係者、医師会の先生方には大変お世話になりました。紙面をお借りして、お礼申し上げます。

今回の幸義会便りにて、20年の当院の歴史を振り返ってみたいと思います。

日本国内では、平成に入ってから以後、極端な僻地を除いて新規の病院開設は認められておらず、平成10年当時に、19床までは自由に開設できた有床診療所という形態でスタートしました。開院時の総職員数は30名で、医師は私と南先生の2名、入院と外来とデイケアを併設していました。当初から、岡山大学麻酔科勤務であった五藤先生とその後輩の麻酔科医の先生方に、大学の勤務時間外にお手伝いいただき、休日や夜間を中心に開頭手術などを行っていただきました。その後は、毎週水曜日と土曜日を定期手術日に設定できましたが、あ

いかわらず、夜間や休日の手術も多くありました。開院3年目あたりからは、全国の脳神経外科有床診療所の中では常に1〜2番目、岡山県内の病院と診療所すべての統計にては大学病院や専門病院を含めて4〜5番目の手術件数となり、また、手術後の成績も大病院と比較しても劣らないように努力してまいりました。その後、平成15年に岡山市北区牟佐に、同じく19床の有床診療所である岡山クリニックを開院し、平成27年12月に二つの病床を統合して38床の岡山東部脳神経外科病院と無床の東備クリニックに再編、介護保険サービスとしては通所リハビリの2施設を併設しています。現在常勤の職員数は116名となり、非常勤医師や嘱託職員を含めると約130名の大所帯となりました。しかも10年以上あるいは15年以上勤続の方も多くなっています。

医療の内容としては、できるだけ内科的治療を優先し、手術が必要な際にも非侵襲的外科治療を選択することをモットーにしています。そのような環境下において、技術とデバイス・診断装置の普及に伴い開頭術は若干減少し血管内治療や定位脳手術などが増えています。

認知症は、以前は「ぼけ」と表現されて医療の対象とされてきませんでした。当院の開院2

年後の平成12年に介護保険制度が創設され、また同時に抗認知症薬ドネペジルが発売開始されました。このことから認知症が疾患として認識され、徐々に薬物療法・非薬物療法の普及、社会的な見守りや家族支援などの環境が整備されてきました。私は、以前パーキンソン病やてんかんの外科治療などを専門にしていたので、脳神経内科の専門医も取得しています。そこで、当院では早くから認知症の診断と治療にも積極的に関わってききましたが、私や非常勤脳神経内科医のみではなく、常勤脳外科医も、治療可能な認知症である特発性正常圧水頭症などの外科治療に携わる機会が増えるにつれ、アルツハイマー型認知症などの治療にも進んで介入するようになりました。また高齢者の脳血管障害にて入院される方は少なからず認知症傾向をお持ちのことも多く、認知症診療を避けては通れない時代となりました。当院では常勤の認知症サポーター医が3名いますが、30年度の診療報酬改定にて認知症サポーター医による指導管理やかかりつけ医との連携診療に対する診療報酬が認められることとなりそうので、より一層、地域包括ケアの一端としてお役にたてればと考えております。

現在当院の常勤医師達の構成は、50歳前後の脳神経外科専門医が4名と30歳前半の脳神

経外科専攻医に、60歳台前半の麻酔科医と私であり、38床の小規模病院としては大変充実しています。しかし常勤の内科医がいなかったため、複雑な内科的合併症を有する方や、基礎疾患をたくさんお持ちの施設入所中の患者様への対応はお断りせざるを得ないことも有りますので、ご高配を賜ればと思います。さらにこれからの10年間は徐々に世代交代が起これると思いますが、地域住民の方々の脳神経・脳血管疾患については、センター的な医療施設として信頼されるよう、また時代のニーズに合わせてフレキシブルに変革できるように努力を重ねていきたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

桜海老ごはん
・桜海老・カルシウムが豊富で、抗酸化作用や疲労軽減効果のある色素成分アスタキサンチンも含まれます。

鰯の甘酒焼き
・鰯・春が旬の魚。脂がのっておりEPA、DHAが豊富です。

新玉ねぎとワカサギの南蛮漬け
・新玉ねぎ・軟らかく、辛みの少ない新玉ねぎ。水溶性のビタミンB1、血液サラサラに効果があると言われる硫化アリルをしつかりとるため、水で流さず20分程空気にさらして食べましょう。

ワカサギ・産卵を控えた冬から春にかけてのメスは子持ちで非常においしいと言われています。丸ごと骨も食べればカルシウム補給に、亜鉛も多く含まれています。

あさりと菜の花のすまし汁
・あさり・旬は春と秋。貝類の中ではビタミンB12がNo.1、カルシウム、カリウム、亜鉛、鉄などミネラルがたっぷり。タウリンは肝臓の機能を高めてくれると言われています。

菜の花・βカロチンやビタミンB1・B2・Cなど豊富な栄養素をバランスよく含む緑黄色野菜です。

母のショートケーキ
・母・冬によく見かける母。本来の旬は3〜4月です。ビタミンCが豊富で、赤い色素成分アントシアニンは眼精疲労回復や活性酸素を減らしてくれる効果があると言われています。

☆旬の食材をたっぷり使った献立で春を感じて、栄養素もしっかり摂りましょう。

栄養部より

「春の旬食材、満載の献立」



祝 岡山東部脳神経外科開院



平成10年開業時の職員集合写真



平成10年開業時の航空写真

有酸素運動について

高橋 良輔

健康志向が高まっている現代で有酸素運動と言う言葉を聞いたことがある人も多いはず。運動には有酸素運動と無酸素運動の二つがあります。簡単に言うと体内にある脂肪や糖質などを酸素を利用してエネルギーとして使用するか、酸素運動は言葉のとおり酸素を有する運動のことで、効果として体脂肪の燃焼・呼吸循環系機能の向上とあります。

目的…体脂肪の燃焼に加え、呼吸循環系の機能の向上が期待できる。長時間の運動には最大の酸素が必要となり酸素を体内に運ぶためには心臓と肺の働きが重要。

運動としてはウォーキングやジョギング・水泳など長時間継続して行うものが挙げられます。最大酸素量が増えることで糖尿病、メタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の予防や改善をすることだけでなく、加齢に伴う認知症のような神経障害リスクを低下もさせると言われています。運動は週3回程度で1回の運動時間は20分以上が目安としてありますので日々の生活に組み込んでみてはいかがでしょうか。

逆に無酸素運動とは筋グリコーゲンやATP（アデノシン三リン酸）を一気にエネルギーに変換します。運動は短距離走や筋力トレーニングなどのことを指します。

人間が運動を行う際に体内にあるグリコーゲンという糖を二酸化炭素と水に分解しその過程で産生されたATP（アデノシン三リン酸）をエネルギー源として使用する。しかしグリコーゲンのみでは限界があるため体脂肪を分離してエネルギーにする。

1回につき20分以上の有酸素運動を週3回行う。1日1万歩運動は急性効果として血糖降下作用。

運動を行うことでインスリン抵抗性の改善となる。↓糖尿病だけでなくメタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常症、非アルコール性脂肪性肝疾患などの生活習慣病の予防と改善に寄与する。

有酸素運動は最大酸素量を増加させインスリン抵抗性も改善させることができる。したがって最大酸素量の多い人は2型糖尿病を発症するリスクが低いと考える。

レジスタンス運動・有酸素運動 動脈の硬さを和らげる 血圧変動少ない 運動後や夜間に低血糖になりにくい。



院内感染勉強会に出席して

感染対策として基本的な手指衛生、予防具類の適切な使用方法の再確認が出来ました。

患者様と接触する機会が多いため、自身へ、また他の患者様への感染に繋がる可能性が多く、今後の業務にしっかりと繋げていきたいと思っています。特に手指消毒に関しては、急いでいるとき等、雑になってしまいがちなので、忙しい時ほどしっかりと衛生管理を心がけていきたいと思っています。

また、感染予防注意点の動画を拝見し、公共施設や複合施設内トイレの感染予防設備も様々で、動画内で警告が出ているような設備も数多いことに気がつきました。病院内だけでなく、外出先でも今回で学んだことを生かして行き、感染経路を増やさないように気をつけていきたいと思っています。



通所リハビリテーション

岡山東部脳神経外科 東備クリニックの北にある通所リハビリテーションは、昨年4月よりデイサービスセンター 歩夢（あゆむ）から現在の事業所になり1年が経ちました。

デイサービスのときは違い体幹や下肢筋力の維持、向上を目的とした体操・訓練を増やし、リハビリに取り組んでいます。また手作業、趣味活動、脳トレーニング、知的レクリエーション、音楽療法、ゲーム等も引き続き行っています。利用者様数人のグループとなり、利用者様同士が協力しながら問題を解いたり、ゲームでは全身をしっかりと使いゲームを楽しみ、得点がとれたときには、みんなで喜び、リハビリをしています。音楽療法では自分達が子供だった頃、仕事を一生懸命していた頃、子育てをしていた頃など思い出を、回想療法も引き続き行っています。

慢性期のリハビリということもあり、効果が目に見えにくいものです。そんな時、仲間がいることは、とても心強く励みになります。一人一人、個々に合わせてゆつくりとりハビリを行い、家庭での生活が少しでも長く送れるよう、職員一同今後もお手伝いをさせて頂きたいと思っています。これから暖かくなってくるので、屋外での歩行訓練も少しずつ行っています。目標に向かって前へ一歩ずつ歩いていきましょう。



ワールドカフェに参加して

2月1日東区地域における多職種意見交換会「ワールドカフェ」に法人より3名参加させて頂きました。19・30からと遅い時間の開催ですが多くの多職種との連携が取れる場なので毎回参加しています。

今回のテーマは「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）を多職種で考える」です。みなさん。ACPを耳にされたことはあるでしょうか。

今後の治療・療養について、患者様、ご家族（代理決定者）と医療従事者があらかじめ話し合う自発的なプロセスのことを言います。

ACPについての貴重な講演や、参加者1グループ約5人の多職種での構成で、ロールプレイを通じて気づきを確認してきました。

とても大切でとても難しい事だと思っています。ただ日頃より誰かに自分の思いを伝えておくことの大切さを実感しました。

このような場を提供してくださる岡山市医療政策推進課地域ケア総合推進センターに感謝しつつ今後も顔の見える意見交換会には積極的に参加してまいります。

