

医療と介護の情報誌 [ケアキュア]

2018.9

No

41

豊資会 ご自由にお持ち帰りください

CareCure

ケアキュアとは?
care(介護)とcure(医療)
を合わせた造語です。
医療と介護で地域を支え
たいという願いを込めて。

特集

尿漏れ予防に、うれしいスタイル改善効果も!
いつでも、どこでも! 骨盤底筋体操。



昨今考えること

豊資会グループ 代表
医療法人豊資会

理事長 かの もとのり
加野 資典



日本は長寿社会になり、先日の報道では100歳以上が6万7千人で、その内に女性が88%を占めているということでした。75歳以上を後期高齢者と呼ぶのには抵抗がありますが、統計上75歳以上になると医療や介護の支援が必要な方が多くなるのは事実です。

私も9月に77歳となり家族から喜寿の祝いをしてもらいましたが、誕生日は運転免許更新の時期でもありました。まず認知症試験があり、受けて見て記憶力が落ちているのを気付かされます。後日、講習と運転実技の試験があり、常日頃、車載モニター頼りでバックをしていた身には、モニター無しのバックは気を遣いました。どうにか合格し免許の更新をしました。

クリニックへの通勤はもちろん、

剣道の朝稽古、休日のゴルフなど移動手段としての自動車は欠かせません。剣道とゴルフはもちろん好きでやっているのですが健康を保つためでもあり、免許が無くなったら体力の維持が出来ません。妻も一緒にゴルフをすることが多いのですが二人とも真剣みが足りないのか長年やっているのに上達しません。剣道も稽古量が少ないので八段には通りません。年齢を考えるとそろそろ諦めようかと思うこともあります。挑戦することが大切と周りに励まされて続けています。

振り返ると手術と剣道が大好きで剣道は継続していますが、現在では娘たちが中心となって新宮の加野病院で急性期病院として手術を頑張っています。

現在私は古賀の加野クリニックで泌尿器科の外来と透析、訪問診療の監督をしています。深夜の看取りや緊急診療も看護師の協力を得て駆けつけますし、加野病院とも連携して医療と介護をしています。透析の回診も透析スタッフが助けてくれて、楽しく行っています。

同級生は引退して、のんびりしている人が多いのですが、もうしばらくは実働部隊として頑張ろうと思っています。現役で働けることを感謝しつつ、職員皆にも感謝です。

こんなときどっちを受診？

泌尿器科と婦人科。

女性は、症状によって泌尿器科へ行った方が良いのか、それとも婦人科に行った方が良いのか、判断に迷ってしまうことがあります。今回は、泌尿器科と婦人科の違いについて解説します。

泌尿器科

腎臓・膀胱の病気

腎癌・膀胱癌・尿路結石・尿路感染症など

男性生殖器の病気

婦人科

女性生殖器(子宮・卵巣)の病気

子宮体癌・子宮頸癌・卵巣癌・子宮筋腫・卵巣腫瘍など

女性ホルモンに伴う疾患

月経困難・更年期など

大まかには、右表のようになりまます。泌尿器科は、排尿のトラブルを伴う、尿路系の疾患の診察が中心です。婦人科は、女性生殖器の疾患や女性ホルモンの影響による症状などの診察を行ないます。

60歳以上の女性の約4人に1人が、尿漏れの症状があると言われています。尿漏れの悩みを診察してくれるのは、泌尿器科です。骨盤底筋体操などの行動療法や投薬、手術など様々な治療法があります。どちらを受診すべきか迷う症状としては、骨盤臓器脱という病気があります。骨盤底の組織が弱くなると起こる病気で、子宮や膀胱、直腸などの臓器が会陰部より下垂してくる病気です。泌尿器

泌尿器科

婦人科



科と婦人科の両方が関わることがあります。女性専門外来やウロギネセンターなど、この疾患を専門に扱う外来も徐々に出てきていますが、まだ数が少ないようです。泌尿器科や婦人科は受診しづらいと考える方も多いようですが、気になる症状がある場合は、まずはご相談ください。

尿失禁 その①



加野病院 院長
恩塚 雅子

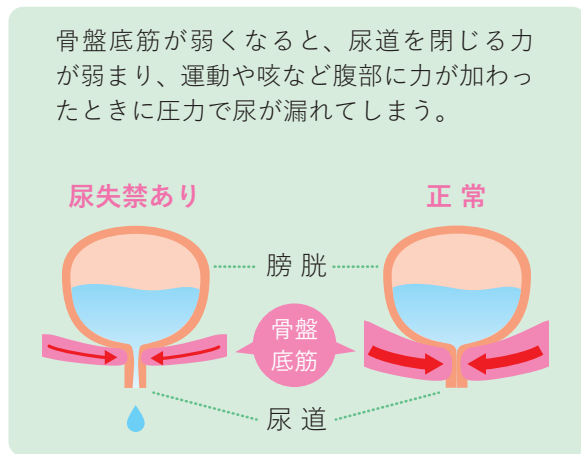
重い物を持ったとき、くしゃみや咳をしたとき、運動をしたときなどに尿が漏れる尿失禁。悩んでいる方は多いのですが、恥ずかしさから受診できずに我慢してしまう方も多くいます。状態に応じた治療法がありますので、気になる方は泌尿器科を受診してみてください。

尿失禁とは？

尿が漏れることを、尿失禁といいます。尿失禁には、様々なものがあり、症状や検査からどのような尿失禁かを見極め、病状に応じた治療が必要になります。ここでは、女性に多くみられる腹圧性尿失禁の症状と治療について説明します。

腹圧性尿失禁とは

妊娠や出産、肥満、加齢、閉経などにより、尿道を支える組織（骨盤底筋）が弱くなった状態で、お腹に力が入ると尿が漏れてしまいます。



骨盤底筋が弱くなると、尿道を閉じる力が弱まり、運動や咳など腹部に力が加わったときに圧力で尿が漏れてしまう。

治療はどうするの？

尿失禁の程度により、体操や内服薬、手術などで改善を目指します。

骨盤底筋体操

膣やお尻の穴を締める運動を行います。尿道の周りの筋肉を鍛えて尿

漏れを軽くする方法です。次ページで詳しく解説しています。

内服

スピロペントという内服薬を使って尿道括約筋の力を強めます。

手術

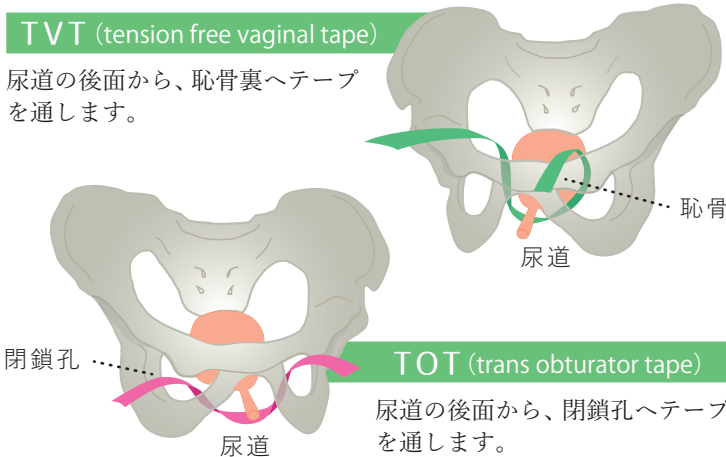
体操や服薬で十分な効果が見られない場合には、手術による治療を行います。腹圧性尿失禁の手術としては、TVTとTOTが広く普及しており、いずれの術式も、尿道の後面にテープを通して尿道内圧を上昇させ、尿失禁を改善します。体への負担が少なく、高齢の方にも行なうことができます。手術時間も短く、術後の入院も数日程度です。

TVT

高い効果と再発率の低さが特長です。膣壁を1センチほど切開して、尿道の後面から恥骨の裏側へU字型にテープを通し、恥骨上の皮下に留置します。このテープが腹圧時に尿道を支えて尿漏れを防ぎます。

TOT

TVTは、テープを通すとき、まれに膀胱や腸、血管などを傷つけてしまうことがあり、改良された術式がTOTです。膣壁と両足付け根の内股付近を僅かに切開し、尿道の後面から閉鎖孔にテープを通して尿道を支えます。テープを通す経路がTVTと異なり、腸や血管を傷つける心配がありません。また、術後の排尿困難のリスクが少ないことも利点です。どちらを選択するかは、十分な検査を行なって決定します。



TVT (tension free vaginal tape)

尿道の後面から、恥骨裏へテープを通します。

TOT (trans obturator tape)

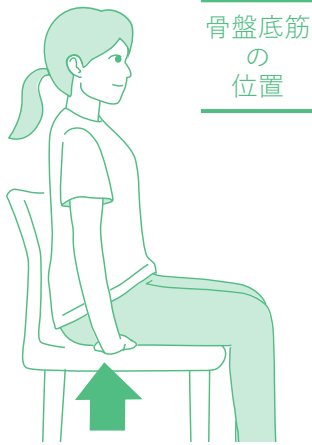
尿道の後面から、閉鎖孔へテープを通します。

特集

尿漏れ予防に、うれしいスタイル改善効果も！ いつでも、どこでも！骨盤底筋体操。

頻尿や尿漏れなど、尿トラブルの原因は様々ですが、多くは骨盤底筋の衰えから起こります。でも大丈夫。骨盤底筋も筋肉の一種ですから、他の筋肉と同じように鍛えることができます。今回は、いつでもどこでも簡単にできる骨盤底筋体操をご紹介します。スタイルの改善にも効果があるので、ぜひチャレンジしてみてください。

ところで骨盤底筋とは、どういったものでしょうか。椅子に腰掛けて、両手のひらを上にしてお尻の下に置くと、指に固い骨（坐骨結節）が当たる感触があります。その骨と



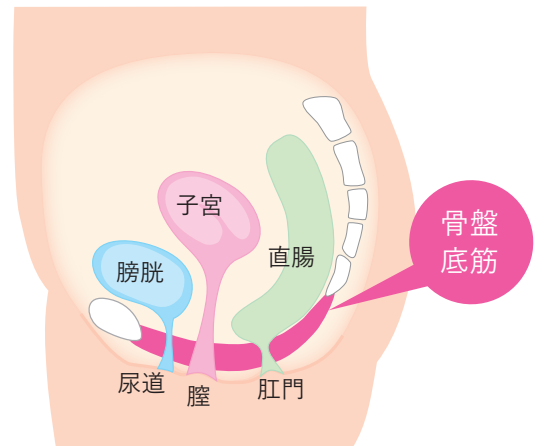
骨盤底筋
の位置

骨の間にあるのが骨盤底筋です。どのあたりにあるのか一度確認して、体操を行なうときに意識して動かしていきましょう。

骨盤底筋は、名前の通り骨盤の底にあり、膀胱や子宮、直腸など骨盤内の臓器が下がっていかないように、ハンモック状に支えています。その筋肉が弱まると、尿漏れが起きたり、骨盤内の臓器が腔に向かって下がってきます。（骨盤臓器脱）これを防ぐためにも、骨盤底筋体操でしっかりと予防していきましょう。

やり方は簡単です。肛門と膣付近の筋肉を、息を吸いながらギュッと引き締めたり、息を吐きながら緩めたりを繰り返して10回1セットで行ないます。このとき、正しい姿勢で腹式呼吸を意識してみてください。

この体操の良いところは、時間や場所を問わずできること。例えば、



歯磨きをしているときや、洗濯物をたたむとき、お風呂に浸かりながらや、就寝時に横になったタイミングなど、生活の中に取り入れて、気がついたときにやってみましょう。習慣にしてしまうのが長く続けるコツです。他の筋肉と同様、急には強くなりません。続けることが大切です。

また、骨盤底筋が弱まり、臓器が下がってくると、自然とポッコリお腹になってしまいます。ですから、骨盤底筋を鍛えることで、ポッコリお腹の改善も期待できます。女性だけでなく男性にもオススメです。今日からさっそく続けてみてください。

豊資会 地域交流ミニ講座

加野ヘルスケアセンターでは、尿トラブルを題材にミニ講座を行なっています。看護師による、尿漏れをはじめとした尿トラブルについての講演や、健康運動実践指導者・ひめトレベリンクインストラクターによる骨盤底筋エクササイズ、看護師ほか、専門職によるお悩み相談コーナーなど、楽しく開催しています。どなたでも参加できますので、ぜひお問い合わせください。

お問い合わせ 担当・山下

080-1755-6611

介護に頼らない身体づくり

現在は、自治体で介護予防・日常生活支援総合事業を実施することが定められており、古賀市では、加野ヘルスケアセンターが認定を受けています。要支援1〜2の方、自治体から認定を受けた方が対象です。運動する習慣を身につけて、介護に頼らない元気な身体づくりを一緒に始めませんか？



加野ヘルスケアセンター
古賀市花見南2丁目11-1
tel.090-2505-5386 (重藤)

身ひとつでできるコスパ最強運動

筋膜リリース

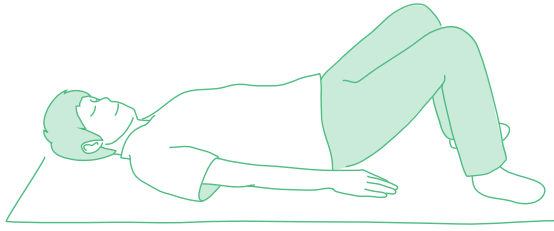


加野病院
リハビリセンター
理学療法士
飯野 順貴

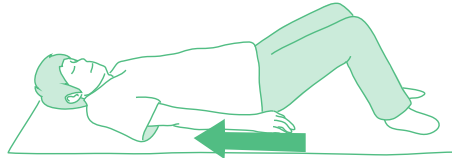
筋膜とは、皮膚の下にある全身を覆う膜のことです。この膜が硬くなったり動きが悪くなると、全身に様々

な影響を及ぼします。硬くなった筋膜を引き剥がしてスムーズな動きを再構築していく方法が、近年、筋膜リリースとして様々な形で普及してきています。関節柔軟性向上・筋出力向上・痛みの緩和・リラクゼーション効果など、様々な効果があります。いろいろな方法がありますが、今回ご紹介する運動は身ひとつで出来るコスパ最強の運動です。就寝前・起床時、運動前後（パフォーマンス向上効果あり）に行うと、より効果的です。

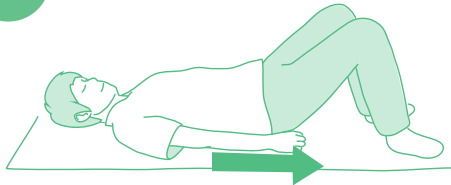
基本の姿勢 仰向けに寝て膝を立てます。



1 脚で背中を頭の方向に押しします。肩が耳の位置まで来るように。



2 脚を元に戻し、基本の姿勢に戻ります。



①と②を20回ほど繰り返します。

ポイント

背中中の皮膚が床についていることを感じながら、背骨が上に動くように意識してください。皮膚と背骨が擦れている感じがすれば成功しています。リズミカルに行なうと、より効果的です。

高齢者の住まいをご検討の方へ

入居までの流れ解説

近年、一人暮らしの高齢者の孤立が社会問題化しています。ご近所付き合いなどの地域との繋がりが希薄になりつつある中で、頼れる人が居なくなり、孤立してしまう方も少なくないようです。高齢者向けの住まいへの入居を考えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

住まいの種類も様々で、入居の条件なども施設によって変わってきます。具体的には、年齢や要介護度、医療依存度などが施設ごとに細かく決められていて、施設側で対応できる範囲を超えた方が入居することは出来ません。

施設に空き部屋があり、入居を希望したとしても、必ずしも入居できるわけではない点に注意が必要です。実際には、下図のような流れになります。申し込んでから入居するまでには、1ヵ月以上かかる場合もありますので、入居したい施設が決まったら、日程に余裕をもって申し込むと良いでしょう。

1 入居申し込み

入居を希望する住まいへ、入居申込書を提出します。（仮受付）

2 書類提出（1〜3週間）

かかりつけ医より診療情報提供書を受け取り提出します。施設により、健康診断書が必要な場合があります。健診後、結果が出るまで2〜3週間かかることがあるので、早めに確認しておきましょう。

3 訪問面談

住まいの担当者が、ご家族・ご本人と面談を行ないます。

4 入居審査（約2週間）

訪問面談の内容を受けて審査を行ないます。

5 契約・入居（体験入居）

入居が可能と審査された場合は、本契約を行ない、入居日を決めて入居となります。また、施設により本契約の前に体験入居ができる施設もあります。



デイサービス花梨
ウエディングドレス寄贈式

7月19日(木)、ウエディングドレスの寄贈式を行いました。豊資会グループの事業所では、デイサービス桑の実に続いて2度目となるこの式は、ウエディングドレスをご利用者様に着ていただきたいとの、ベルクラシック福岡大濠様からのご厚意により開催しています。

この日は、2名のご利用者様(と、2名の職員)に、ドレスをお召しいただき、皆が見守る中で、ご入場からケーキ入刀、ドレスを着た職員による花嫁の挨拶まで、結婚式の流れを再現し



ご利用者のみなさんに制作していただいた、ウエディングケーキに入刀です。紙で出来たケーキですが、ご利用者様の楽しそうな笑顔があれば、まるで本物のケーキのように見えるから不思議です。



ました。皆さんに喜んでいただき、会場となったデイサービス花梨は、笑顔であふれました。ご利用者様の記憶に残る、楽しい思い出のひとつとなれば、これに勝る喜びはありません。

デイサービス新宮中央
上府あおぞら保育園交流会

2カ月前から制作を始めて、読み手も何度も練習を重ね、感情の表現や声量など、ご利用者様同士がアドバイスしあったり、自主的に読み合わせの練習をされたりと、楽しみながら取り組まれました。当日は、配役に合わせた色の服をお召しになるなど、細部に至るまでのこだわりが随所に見られました。

普段は、ボランティアの方々や地域のみなさんをお招きして、来ていただくことが多いのですが、今回は訪問する立場になり、心地よい緊張感と充実感を感じていただけたようです。園児のみなさんとのふれあいに心も満たされて、たくさん笑顔に包まれました。



5月24日(木)、上府あおぞら保育園にお招きいただいて、デイサービス新宮中央のご利用者様と園児のみなさんとの交流会を行いました。この日は、園児のみなさんに楽しんでいただくこと、紙芝居と歌を準備しての訪問です。紙芝居は、ご利用者のみなさんの手作りです。



地域のお医者さん

竹村医院 院長
竹村 聡 先生



今回は、新宮町下府の竹村医院院長竹村聡先生にお話を伺いました。

— 診療で気をつけていることは？

小児科の治療などには、特に気を遣っています。当院は、0歳から100歳まで幅広い患者さんが来られますので、それぞれのニーズに合った診療を心がけています。

— 医療的な観点から、地域の変化などありますか？

新宮町は、昔から漁業や農業に従事する方が多く、大家族の構成だったのが、近年、若い人たちが増えて核家族化が進んでいます。昔は、在宅での看取りが当たり前でしたが、最近では、病院に入院して・・・という方が多くなりました。

— 加野病院に期待することはありますか？

高齢化が進む一方で、地域に在宅医が少ないです。加野病院も在宅医療を行なっているので、協力して地域を守れたらいいな、と思っています。泌尿器科病院として期待しています。

● 地域のみなさんへ一言

地域の皆さんが、気軽に相談できるようなクリニックにしていきたいと思っています。何か不安なことがあったら、遠慮なくご相談ください。少しでも力になればと思います。

竹村医院

診療科目

内科・消化器科
胃腸科・小児科

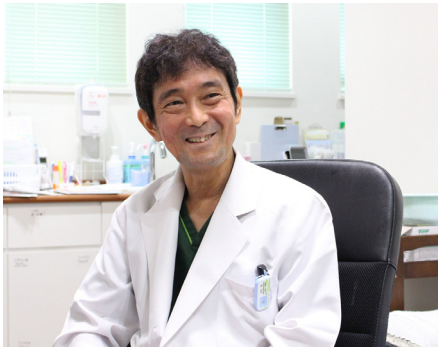
診療時間

午前 8時30分～13時
午後 14時30分～18時

日・祝日休診 金・土曜午後休診

〒962-0846 新宮町下府5丁目12-8

092-962-0846



「休日は、専門医の資格取得のため、県外の研修やセミナーに参加することが多く、良い気分転換になっています。」大変勤勉な竹村先生。

「秋鮭のちゃんちゃん焼き」

カラダにうれしい
かんたんレシピ



ほうしキッチン

監修

管理栄養士
原口みつえ



秋鮭は、秋味とも言われ、9～11月頃、産卵のために川を遡上してくる白鮭を言います。

鮭の赤い色素のアスタキサンチンは抗酸化作用に富み、脳の活性化に効果的なDHAやEPAも多く含まれます。鮭と味噌の旨みで、野菜がたっぷり食べられる、北海道の郷土料理。フライパンで作るクイック料理です。

作り方

- ① 鮭は、うすく塩・こしょうをしておく。
- ② じゃが芋は、8ミリ幅位の半月切り、玉ねぎ・黄パプリカは1センチ幅の短冊切り、キャベツは、ざく切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ③ Bを合わせて混ぜ、調味味噌を作る。
- ④ フライパンを熱してサラダ油を入れ、鮭の皮を下にして並べる。周りにじゃが芋を並べ入れ、焼き色がついたら裏返す。
- ⑤ ④にAの野菜を加え、Bを流しかけて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤の火を止めてバターを入れる。
- ⑦ 鮭の身を大きくほぐしながら、野菜と合わせていただく。

材料（2人分）

玉ねぎ・・・1/2個
キャベツ・・・1/8個
黄パプリカ・・・1/2個
しめじ・・・1/2P

鮭（骨を除く）・・・2切
塩・こしょう・・・少々
じゃが芋・・・1個
サラダ油・・・小さじ2
バター・・・大さじ1

味噌・・・大さじ2
さとう・・・大さじ1と1/3
みりん・・・小さじ2
酒・・・大さじ1
濃口醤油・・・小さじ1
おろしニンニク・・・少量

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	塩分
	273kcal	17.2g	1.2g

豊資会は、介護職を目指す方を応援します。

介護の資格取得のための研修事業を行っています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

研修	概要	開講時期	開講実績
介護職員初任者研修	基本的な知識や技術、考え方を身につける	年2回開講 次回 10月11日開講	2015年より 計6回開講
介護福祉士実務者研修	介護福祉士資格取得時に必須	次回2019年 春開講予定	2018年より 開講中



お問い合わせ

●受付時間 | 月 - 金曜 9時 - 17時
0120-658-441 担当 | 高橋

外来担当表 2018年9月現在

加野病院(新宮)						※赤字は女性医師		
	泌尿器科				内科		腎臓内科	
	午前 9:00 ~ 12:30		午後 13:30 ~ 17:30		午前 9:00 ~ 12:30	午後 13:30 ~ 17:30	午後 14:00 ~ 15:00	
月	魚住	佐藤	小西	—	大本	—	—	
火	魚住	北田 恩塚	佐藤	武居	原田	—	加藤	
水	小西	佐藤	魚住	武居	山崎	—	—	
木	小西	恩塚	後藤	武居	—	—	—	
金	小西	魚住	恩塚	武居	柴田	—	—	
土	武居	九大医師	武居	—	九大医師	九大医師	—	

加野クリニック(古賀)	
	泌尿器科
	午前 9:00 ~ 12:30
月	加野
火	武居
水	武居
木	武居
金	武居
土	—

※加野病院 武居医師の午後診療 14:30 より ※加野病院は日・祝日休診、加野クリニックは土・日・祝日休診

※受付は診察終了時間 30分前迄 ※手術等の都合により担当医が変更になることがあります。ホームページ、院内掲示をご確認ください。

※加野病院 女性専門外来(予約制) 水曜日 14:00 ~ 15:00

脳の健康教室

二字熟語 漢字穴埋め問題 ※答えは右下にあります。

□に共通する漢字を入れて、二字熟語を完成させましょう。

①

必	
発	物
学	

②

神	
商	会
訓	

③

日	
基	棚
物	

脳の健康教室は、いつまでも元気に過ごしたい方への脳の活性化を目指す教室です。無料体験もできます！お気軽にお問い合わせください。

受講者の **90%** に効果！

軽度認知障害や認知症疑いのある受講者の9割が、受講後、正常範囲に戻るといった成果ができました。

【会場】花見南区公民館 福岡県古賀市花見南2丁目23-7

お問い合わせ

●受付時間 | 月~金曜 9:00 - 17:00

担当 / かわばた 川畑 **tel.080-2775-9421**

医療と介護で楽しい人生を、ずっと。



医療・介護のお問い合わせは、豊資会コールセンターへ

受付 | 月曜~金曜 9時~17時
ロゴハ
ホウシカイ
0120-658-441

加野病院	新宮町中央駅前 1-2-1	092-962-2111	ハイマート花梨	古賀市花見南 2-14-15	092-940-7200
加野クリニック	古賀市花見南 1-2-15	092-944-1212	ハイマートどんぐりの森	古賀市青柳町 803	092-943-7810
ハイマート橘	新宮町中央駅前 1-2-1	092-962-2188	ふれあいセンターりん	古賀市青柳町 801	092-940-2002
ルーエハイム安心	古賀市花見南 2-11-1	092-943-2130	余香庵	古賀市今の庄 1-2-12	092-940-1722
ハイマート杏	宗像市田野 1370-2	0940-38-7500	ハイマート桑の実	古賀市駅東 2-11-14	092-942-1983

豊資会ホームページ <http://www.houshikai.or.jp/>

facebook 豊資会公式ページ <https://www.facebook.com/houshikai.zousan/>



本誌の表紙写真を募集しています。お名前(ニックネームも可)を添えて、Eメールでお送りください。

▶ info_hphou4@houshikai.or.jp

★⑤ ② ① ◀ ▶