

医療と介護の情報誌 [ケアキュア]

CareCure

2022.07
No. 49

ケアキュアとは？
care(介護)とcure(医療)
を組み合わせた造語です。
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、ぽっこりおなかの改善に。

骨盤底筋を甘やかさない。



医療と介護で楽しい人生を、ずっと。



厳しい環境を乗り越えよう

豊資会グループ 代表
医療法人豊資会 理事長

加野 資典 もとのり



新型コロナウイルスの対策で日常生活が制限されているなかロシアのウクライナの侵攻をはじめ、インフレと円安で日本経済にも大きな影響があります。また中国の海洋侵出と北朝鮮のミサイル発射、核開発実験の懸念は日本の安全保障にも影響しています。今までアメリカに頼っていましたが、日本も自力で守れるようにしなければならなくなってきました。その為防衛予算の制限を撤廃する議論が起っています。

今後中国、ロシア、北朝鮮の脅威に対抗する方策がますます必要になるでしょう。日本国民がウクライナの国民のように外敵に対処できるか不安です。

社会保障予算の増大は制限されるでしょうから医療も入院日数が短縮さ

れ、在宅での医療介護が推進されています。今後は二四時間三六五日いつでも対応できる訪問診療・訪問看護・訪問介護などが重要になります。訪問看護の充実を計って介護施設の信頼を得るように努力しています。

医療は泌尿器科、透析、腎臓内科を中心にしてきましたのでコロナの影響は比較的軽く済みました。介護の方は面会制限の緩和とともに入居の相談が増えてきました。優秀な人材の確保のため求人尽力するとともに、介護の質向上と適正な評価制度を目指してアセッサー研修を始めています。

働き甲斐や働きやすい職場をどう作っていくか、職員ともよく話し合い一つづつ課題を克服していきたいと願っています。

泌尿器科専門特化で開業してから四年経ちますが、豊資会の医療・介護施設で、両親、義父母、姉を見る事ができましたので苦労した甲斐があったのかなと思っています。

日本では少子高齢化が進んで人口の減少が緊急の課題で、子育てがしやすい方策が考えられ、出生数が増え、住みやすさが続くのを期待しています。

また外国人が国内に定着し易いような環境を構築して人口減少を防ぐのも一案かもしれません。

色々と課題はありますが協力して次世代につなぎたいと願っています。

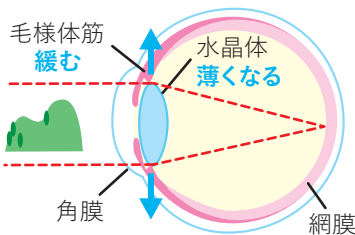
あなたは大丈夫？ スマホ老眼

いつの間にか私たちの生活にすっかり溶け込んでしまったスマートフォン。時間が空くとつい手に取ってしまう、という方も多いようです。大変便利なものではあります。長い時間使い続けると体に悪影響を及ぼすこともあり。スマホ老眼という言葉をご存知でしょうか？長時間スマートフォンを見続けると、目の筋肉が

固まり、老眼のような症状が現れるので、スマホ老眼と呼ばれています。放置していると、目の老化や視力低下、頭痛などの症状が出ることもあります。スマートフォンやタブレットの、長時間の使用は控えましょう。長時間使用する場合は、時どき遠くの景色を眺めるなど、目を休める時間を作るようにしましょう。

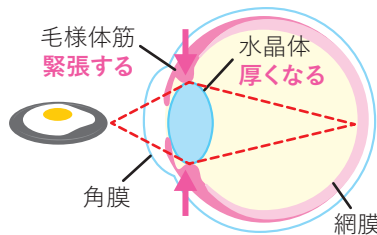
遠くの物を見るときは
毛様体筋が **緩む**

➤ 水晶体が薄くなる



近くの物を見るときは
毛様体筋が **緊張する**

➤ 水晶体が厚くなる



私たちの目には、水晶体という器官があり、毛様体筋という筋肉が緊張したり緩んだりして水晶体の厚みを変え、遠くの物や近くの物に焦点を合せています。通常の老眼は、加齢により毛様体筋や水晶体が硬くなって調節機能が衰えることが原因です。一方、スマホ老眼は、近距離でスマホの小さな文字を見続けることにより、毛様体筋が緊張した状態で固まって水晶体の厚みを変えられなくなります。結果として一時的に遠くの物がぼやけたり、かすんだりします。

医師による病気解説

腎盂尿管がん

加野病院 院長

おんづか まさこ
恩塚 雅子



腎盂がん・尿管がんは、腎盂腎杯から尿管下端（腎臓から膀胱手前までの尿の通り道）までに発生する上部尿路の悪性腫瘍です。そのほとんどは尿路上皮がんです。尿路上皮とは、腎盂・尿管・膀胱をつないだ尿路の内側の粘膜のことです。ここから発生するがんを尿路上皮がんと言います。側腹部や腰背部に痛みを感じて気づく場合もあります。痛みが出ないことも多く、血尿が出て初めて気づいたり、他の疾患の検査中にたまたま見つかることもあります。

す。発生の頻度は膀胱がんの20分1程度と、あまり多くはないようです。

よくある症状

- 尿に血が混じる
(排尿に伴う痛みは感じない)
- 側腹部・腰背部に痛みを感じる

Q1 原因は？

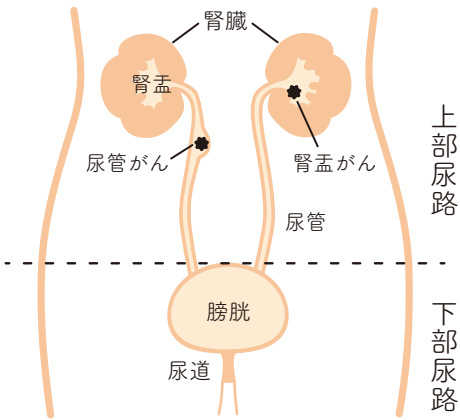
喫煙者は非喫煙者と比較すると発症リスクが増加すると言われており、最も重要な危険因子です。喫煙者や過去に喫煙していた方は、非喫煙者と比べて3倍の発症リスクがあり、喫煙期間が長くなるほど発症リスクが増加すると言われています。その他、尿路結石や尿路閉塞に伴う慢性細菌性感染などもリスク因子と考えられています。

Q2 どんな検査をするの？

尿中に癌細胞を認めるか調べる尿細胞診、エコーや、造影剤を使用したCT検査・逆行性腎盂造影（RP）

などを行い、尿路に腫瘍を疑う病変が無いかを検査します。CT検査は造影剤を使うことで、より詳細な検査が可能です。腫瘍の大きさや他の臓器への転移の有無も調べることができます。腎機能障害のため造影剤の使用が困難な場合や、診断困難な際にはMRIなどを追加することがあります。

腫瘍が疑わしい部分を認めれば、確定診断のために尿管鏡検査（尿道からカメラをいれて尿管の観察をします）による腫瘍生検を行います。尿管鏡検査は、麻酔が必要な検査になりますので入院が必要です。尿路悪性腫瘍が明らか場合は、尿管鏡検査を省略する場合があります。確定診断後、胸部CTや骨シンチ（骨へのがん転移の有無を調べる検査）を追加し、転移の有無を確認します。



Q3 治療はどうするの？

限局癌（転移が無い癌）の場合、手術を行います。標準的な手術は患側の腎臓および尿管の全摘出です。反対側の腎臓が正常に機能している場合は、術後の生活に特に制約はありません。身体的負担を減少させるため、基本的に腹腔鏡手術で行います。

既に転移のある場合は、全身化学療法（ゲムシタビン・シスプラチン併用）や、それも無効な場合は免疫チェックポイント阻害剤（キイトルーダ）を使用する場合があります。

腎盂尿管がんは、膀胱がんを併発する場合や、治療後30〜50%に膀胱がんを発生することがあります。膀胱内で再発した場合、内視鏡手術で治療できる場合もあります。早期に見ることが大切です。定期的な検診を受けなければ、お近くの泌尿器科を受診してください。

加野病院

糟屋郡新宮町中央駅前1丁目2-1
電話 092-962-2111

加野クリニック

古賀市花見南1丁目2-15
電話 092-944-1212

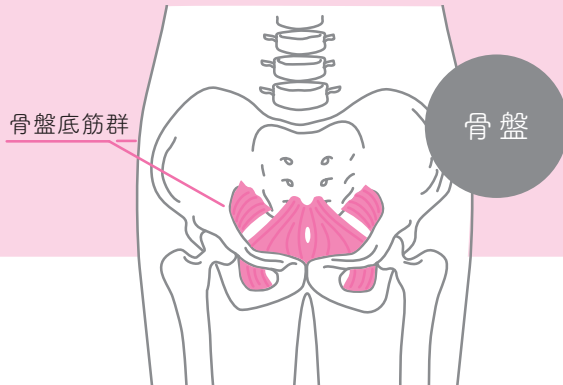
尿漏れ・ぼっこりおなかの改善に。

骨盤底筋を甘やかさない。

寒い季節に蓄えてしまった脂肪を燃焼させるのに良い季節になりました。今回ご紹介するのは、加野病院リハビリセンターが監修した「おなか・足・おしり」の筋肉と、「呼吸法」を使った運動です。骨盤底筋を効率よく鍛えることができるのでポッコリおなかの改善も期待できます。運動は明日から・・・と、ついつい先延ばしにしてしまう習慣は卒業して、今こそ骨盤底筋を鍛えましょう！

骨盤底筋とは

骨盤の底で、膀胱や腸などの臓器を支えたり、肛門や尿道を締めている筋肉を「骨盤底筋」といいます。この筋肉が加齢や出産などで弱まると、臓器が下がってポッコリおなかになったり、尿道を締める力が弱まって尿漏れを起こしたりといった症状が現れます。



スクワット！

今回ご紹介するスクワットは、きつい運動が苦手な方でも大丈夫。従来のスクワットほど強い負荷はかかりません。でも骨盤底筋には、しっかり効いていますから、どんどんやってみましょう！

トレーニング1

1～2の動きを5回繰り返す

息を吐く
はあ～
1・2・3・4・5秒

ひざがつま先より
前に出ないように

息を吸う
す～

2 おなかに力を入れて、息を吐きながらまっすぐに立ちます。お尻の穴は締めておきます。

1 足は肩幅に、つま先は少し外側に向けます。背中は、まっすぐにしたまま、椅子に座るように腰を下しながら息を吸います。

トレーニング2

しゃがんだ状態をキープ

息を吐く
はあ～
1・2・3・4・5

息を吸う
す～

3 つま先をひざと同じ方向に向けます。おなかをへこませたまま、おしりの穴を締めて、息をたくさん吸い、5秒間息を吐きます。

トレーニング3

リズムカルに5回はずむ

息を吐く
はっ！はっ！

息を吸う
すっ

5 おしりの穴を締めて勢いよく「はっ」と息を吐きながら矢印の方向にはずませます。

4 しゃがんだまま息を吸います。

素早く跳ね上げる

骨盤底筋の場所

骨盤底筋の場所も確認しておきましょう。意識して動かすことで、より効果的に鍛えることができます。イスに腰かけて、両手のひらを上にしてお尻の下に置くと、硬い骨が指に当たります。その骨と骨の間にあるのが骨盤底筋です。



おしり上げ運動

この体操ではボールを使います。太ももにボールを挟むことで、内ももや肛門に力が入りやすくなり、骨盤底筋を鍛えるのと同時に、おしりと太ももの筋肉も鍛えられます。

トレーニング 2

腰を上げたままキープ

- 4 大きく息を吸い込み、ボールをしっかり挟みながらおなかをへこませ、おしりの穴を締めた状態で 5 秒間息を吐きます。



トレーニング 3

リズムカルに 5 回はずむ

- 5 おしりの一番下を少し天井の方へ上げ、息を吸います。



- 6 ボールを挟んだまま、短く勢よく「はっ」と息を吐きながら、矢印の方にはずませます。



トレーニング 1

- 1 ~ 3 の動きを 5 回繰り返す

- 1 背中と床の間は、手のひらが入るくらい開けて、太ももの間（股の近く）にボールを挟みます。



- 2 手を床にのばして、おしりの一番下を少し天井の方へ上げます。



- 3 足で床を押しながら、骨盤を転がすようにおしりを上げます。ボールはしっかり挟んでお腹をへこませ、おしりの穴を締めます。



どこに住む？

高齢期の住まい その2

前回、高齢者向けの住まいの中でもポピュラーな有料老人ホームについて解説しました。第二回となる今回は、認知症の症状がある方が安心して暮らすことができる、「グループホーム」について解説します。

現在の日本では、平均寿命の伸びに伴って高齢化が進行しており、今後高齢者の割合は増えていくことが分かっています。このような社会情勢の中で、65歳以上の6人に1人は認知症を患っていると言われており、今後も認知症患者の数は増えていくことが予想されています。

身の回りに認知症を患った人が居ない場合、自分には関係ないことのように思えるかも知れません。しかし、将来的に家族など身近な人が認知症になる可能性が無いとは言い切れません。

そこで、先々のために知っておいていただきたいのが、認知症を患った方に特化した入居施設「グループホーム」です。認知症の高齢者の方が安心して穏やかに、自分らしく暮らしていくた

めの住まいです。加えて、ご家族の介護負担を減らすことができるのも利点になります。

認知症対応型共同生活介護

グループホームとは

地域密着サービスのひとつで、認知症のある高齢者が共同生活を送るための入居施設。専門のスタッフによるケアを受けながら生活することが出来ます。

入居要件

- ①介護認定が要支援2もしくは、要介護1以上の方で認知症と診断された方
- ②施設所在地と同一施設内に住居および住民登録のある方

受けられるサービス

食事・入浴・排泄などの介護。また、日常生活に関する支援。

生活環境

1ユニット9人という少人数での共同生活

では次に、グループホームの特長について説明します。

特長

●地域密着型のサービスなので、住み慣れた地域を離れることなく暮らすことができる。

●少人数での生活なので、他施設よりも比較的家庭に近い環境で生活できる。環境の変化が少ないため馴染みやすく、認知症の進行も穏やかに。

かかる費用はどのくらい？

グループホームを利用するには、入居時に支払う入居一時金と、毎月の利用料が必要になります。

入居一時金

施設を利用するための費用です。施設によって金額が異なり、無料の場合もあれば、100万円を超える場合もあります。

月額利用料

月々かかる費用は、施設や介護度によって異なり、おおよそ15〜20万円程度です。内訳は家賃・光熱費・食費等の日常生活費と、介護サービス費になります。

その他、雑費として理美容や消耗品の費用が必要になります。また、グ

ープホームには医師や看護師の配置義務がない為、医療的ケアが必要になった場合の費用も必要です。

豊資会のグループホーム

前述の通り、グループホームには医師や看護師の配置義務がなく、日々の健康管理や、医療的ケアが必要になった場合の対応が難しい場合があります。豊資会では、医療と介護が連携しており、定期的な訪問診療や、看護師の訪問を行うことができます。日々の健康管理や、一部医療的ケアを行うことが出来るので、高齢の方でも安心して過ごすことができ、ご好評をいただいています。グループホームをご検討の際のご参考になれば幸いです。

■グループホームどんぐり

福岡県古賀市青柳町803

092・943・7622

■グループホーム花梨

福岡県古賀市花見南2・14・15

092・940・7203

■グループホーム杏

福岡県宗像市田野1370・2

050・3733・2144

豊資会の取り組みやイベント、お知らせ
ぞうさんかわら版



令和4年度辞令交付式

令和4年4月1日、加野クリニック研修室で新入社員の辞令交付式を行いました。毎年、新入社員の成長も参加して入社式を行うのが通例なのですが、昨年に引き続きコロナ禍のため、最小限の人数にて辞令交付式のみを行ないました。今年も9名の新卒社員が入職しました。辞令交付式のあとは、グループの一員として必要な知識を身につけてもらうための社会人研修を実施しました。はじめは、とても緊張している様子でしたが、終盤では少し緊張がほぐれたようで、新入社員同士で会話をする場面も見られました。配属先が違っていても、協力して楽しく働いて欲しいと思います。

**加野病院
 新ドクター紹介**

4月から加野病院に赴任した新しいドクターを紹介します。

初めまして。2022年4月より赴任して参りました山田茂智（やまだしげとも）と申します。これまで市中の基幹病院や大学病院を1〜2年おきに異動しながら勤務して参りましたが、今年度よりやっと、ここ加野病院で腰を据えての診療ができることとなりました。皆様のお役に立てますよう、また地域に根付いた医療が提供できるようこれまで以上に研鑽を積んでいきたいと思っております。

若輩者ではありますが、これからどうぞ宜しくお願い申し上げます。



ちよつと贅沢

サザエご飯

磯の香りとコリコリした食感が美味しいサザエには、たんぱく質や亜鉛・鉄・ビタミン類も豊富です。サザエは春から初夏にかけてが旬。今回は、ちよつと贅沢にサザエご飯にしてみました。

作り方

- ①米をとき、ざるにあげておく。
- ②人参は3cm長さの線切り、大葉は縦に二つ切りにして細かく刻む。
- ③サザエは殻から外して肝を除き、身を塩でもみ洗いで汚れを取り、小さく薄切りにする。
- ④鍋にAを入れて沸騰させ煮きつたら、サザエを加えて弱火で3分くらい煮て火を止め、サザエを取り出し汁を冷ます。
- ⑤米を釜に入れて④の煮汁を加え、2合の目盛りまで水加減し、人参を入れ炊飯する。
- ⑥炊けたら、サザエを釜に入れ3分位追い炊きをして20分蒸らす。
- ⑦サザエをさっと混ぜ合わせて茶碗に盛り、大葉をのせて出来上がり。

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

ingredients!

材料 (4人分)	
大葉	4枚
米	2合
酒	60cc
サザエ	5個
みりん	10cc
塩	10g
だし汁	350cc
人参	40g
薄口醤油	20cc

A



栄養量(1人分) | 熱量 289kcal たんぱく質 9.6g 塩分 0.7g

豊資会は、介護職を目指す人を応援します。

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 2022年9月8日	2015年より計13回開講
介護福祉士実務者研修	介護福祉士国家資格 受験時に必須	年1回開講 次回2023年5月予定	2018年より計3回開講

外来予定表 2022年7月現在

月	加野病院(新宮)						※赤字は女性医師		加野クリニック(古賀)	
	泌尿器科			腎臓内科			内科		泌尿器科	
	午前 9:00~12:30			午後 13:30~17:30			午前 9:00~12:30		午後 9:00~12:30 13:30~17:00	
月	佐藤	山田	恩塚	小西	片淵	片淵(予約)	森	○	○	
火	恩塚	山田	—	佐藤	片淵	片淵(予約)	是石	○	○	
水	佐藤	小西	原	山田	片淵	片淵(予約)	松本	○	○	
木	恩塚	小西	原	原	片淵	片淵(予約)	—	○	○	
金	小西	山田	江頭	恩塚・江頭	片淵	—	片淵	○	○	
土	九大医師	常勤医師	—	常勤医師	—	—	九大医師	—	—	

●加野病院 日・祝日休診・受付 | 午前 11:30 まで / 午後 16:30 まで ●加野クリニック 土・日・祝日休診・受付 | 診療時間終了30分前まで
●腎臓内科 午後診療は予約制 ●加野病院 片淵医師 第2月曜・第2火曜日休診 ●手術等の都合により担当医が変更になる場合あり

脳の健康教室

なぞなぞ

人生にも前頭葉にも、ときには刺激が必要です。なぞなぞで頭の体操をしてみましょう。こたえは下にあります。

- いつもほっぺたを痛がっている植物はなに？
- 夜が明けると、大きな声で吠える花はなに？
- 食べると、ある動物の味がする花はなに？
- 単品でしか買えない花はなに？
- 洋服にくっついていてる花はなに？
- いつも何かに耳を傾けている花はなに？

表紙の写真

佐賀県唐津市のランドマークと言え
ば唐津城です。初代唐津藩主、寺沢
志摩守広高が1608年に築城。別
名、舞鶴城とも呼ばれ、地域の人に
親しまれています。



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