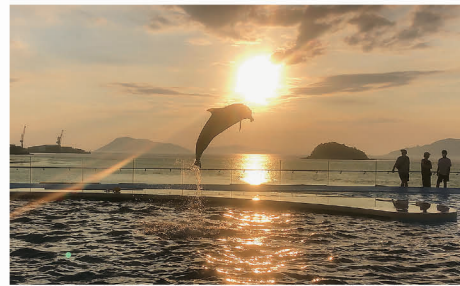


ナニージャ

発行元 徳島県立中央病院広報委員会

県中的情報源



四国水族館 イルカサンセットプログラム



リハビリテーション技術科

阿木 健 悟



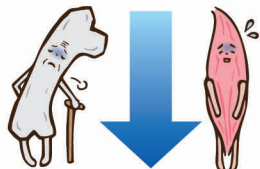
●最近、「体力が落ちた」と思うことはありますか？

最近、「転びやすくなった」「疲れやすくなった」「歩くスピードが遅くなった」と感じる方は、もしかすると、サルコペニアの疑いがあるかもしれません。

●サルコペニアとは？

加齢に伴い骨格筋量の減少が起こることを指し、

**低筋力+筋量・質の低下
+歩行スピードの低下→重症サルコペニア**と定義しています。



●サルコペニアを評価するテスト

●指輪っかテスト

両手で親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い部分に軽くはめてみます。指輪っかとはふくらはぎの間に隙間ができていない場合はサルコペニアの疑いがあります。



●片足立ちテスト

片足立ちが30秒程度できるか試し、ふらつくようであればバランス機能は低下していると考えます。

●5回椅子立ち上がりテスト

椅子から手の支えなしで5回立ち座りするタイムを計測します。12秒以上かかるようなら筋力低下があると考えられます。

●6m歩行テストか、歩行の観察

6mを6秒以内で歩けるか測ってみます。横断歩道を渡るときに、青信号で渡り切れないスピードと言われています。



●サルコペニアへの対策

筋力運動と有酸素運動を並行し、継続して行うことが効果的です。

【時間】 1回30分～60分を目安に行います。10分×3セットなど、分割し運動するのも良いです。

【頻度】 できれば毎日、難しそうなら週3～4回（2日に1回程度）を目指します。合計して、週に150分程度の運動時間を目標にします。

【運動強度】 運動しているときにおしゃべりできる程度で、かつ「ややきつい」と感じる程度が望ましいとされます。

【運動の種類】

① スクワット -----
→ 10～20回を1～3セット。
太ももが「ややきつい」と感じる程度で行います。



② 踵上げ -----
→ 10～20回を1～3セット。
ふくらはぎが「ややきつい」と感じる程度で行います。



③ ウォーキングなど、有酸素運動 -----
→ おしゃべりができるくらいの低強度の自転車運動などを実施します。

※万歩計を利用したり、運動時間を測定し、運動量の把握をすることも大事です。



※両方とも、机などを手で支えながら行うことで、負荷量の調節ができます。

日焼けが皮膚に及ぼす影響

『紫外線は罪深い?』



皮膚科 山村里恵

まさにこの原稿を書き始めた2022年6月24日の朝、“ZIP! (日本テレビ)”で「夏のトレンド予測」旅人気 No.1 に徳島県がランクインしていました。今回の“ナニージャ”が発行される頃、阿波踊りの3年ぶり、屋外の本格開催が実行され、皆さんは多くの県外観光客とともに大盛り上がりされているのでしょうか。そして、強烈な紫外線も浴びていることかと思えます。

紫外線は、骨の生育に必要な血中カルシウム濃度を高める作用のあるビタミンDの生成に必要で、環境省ではビタミンD生成促進のため1日1回15分(日向)又は30分(日陰)の日光浴(照射部位:両手の甲)を推奨しています。一方、紫外線が皮膚に与える害も気になるところです。ずばり、紫外線はシワやシミ、乾燥などの光老化、皮膚癌を起こします。光老化と言えば有名な図1の写真があります。この男性は69歳で28年間トラックの運転手をしており、紫外線に曝露された顔の左半分に老化が進んでいるのが分か



図1

ります。自動車運転歴25年の私の顔右半分にも明らかに左右差のあるシワ、シミができていますので人ごとではありません。

また、紫外線曝露が関係し、皮膚科でよく見かける皮膚癌に日光角化症があり、湿疹などと区別が付きにくい場合も多いですからご注意ください。図2に示すように、赤くて少し薄皮がついているだけなので一見ただの湿疹にも見えます。日光角化症は上皮内癌ですが、進行すると図3のような有棘細胞癌に発展します。他にも紫外線が一要因として考えられている皮膚癌にはボーエン病、基底細胞癌、悪性黒色腫などがあります。顔など露光部に赤や何色やらの発疹ができていて消えないなど、心当たりがあれば一度皮膚科を受診下さい。



図2



図3

では、紫外線防御にはどうすれば良いのでしょうか。紫外線による皮膚の障害を防御するものはサンスクリンと定義されており、外用サンスクリン剤(日焼け止め)、内服サンスクリン剤、衣服・帽子・日傘・眼鏡などがあります。外用サンスクリン剤単独で紫外線防御を行うことは不可能で、他のサンスクリンを組み合わせることが重要です。

皆さん、丈夫な骨づくりのためにも過剰な紫外線防御は良くないですが、サンスクリンをうまく利用して紫外線の害から逃れましょう。



再掲

ボウケンを知る シリーズ①

【病理医の現状】

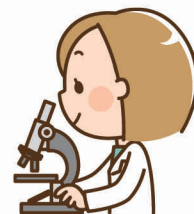
例えば、がんを疑う病変が見つかった場合、外科や内科の医師がメスや針などで病変の組織や血液を採取します。それを詳しく検査し、確定診断をすることで、がんの悪性度やがんの病態に適合する正確な治療方法を決めていくことができるわけですが、この詳しい検査と確定診断をする大事な役割を担っているのが病理医(正確には日本病理医学会専門医)なのです。

しかし、我が国は他国に比べ人口に対する病理医が圧倒的に少なく、この病理医の養成が大きな課題となっています。その原因の一つが病理解剖の件数が不足していることです。

病理医不足が進むと、病気を正確に診断する医師が足りずに、適切な治療に行きつかない患者さんがでてくる危険性もあるわけです。

これからシリーズで病理解剖について掲載します。

当院は病理解剖の実施機関です。死因の究明と病理医の養成を通じて医学の発展のために、病理解剖をご提案させていただくことがあります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



※ボウケン：剖検・解剖検査のこと。病理医が行う病理解剖と法医学医による法医学解剖がある。



ナニージャを手にとってくださった皆様、はじめまして。研修1年目の葉久鈴菜です。今年の4月から、ここ、徳島県立中央病院で研修医として日々勉強させていただいております。まだまだ不慣れですが、少しずつ成長し、自信を持って働くことができるよう頑張っていきたいと思っております。簡単に私のプロフィールを紹介させていただきます。私は、高知県生まれ、徳島県育ち、大学は香川大学とずっと四国の中で暮らしています。そして今も初期研修先として徳島県を選びました。四国はどこに行っても住みやすく、働きやすいと感じております。生まれてこの方、ずっと四国の中で住んではいますが、まだまだ知らない場所、知らない魅力があるのでこれからどんどん知っていきたいと思っております。

ところで皆さんは何か好きなものはありますか？「あの歌手が好き」「この食べ物が好き」「この場所が好き」

「家族のことが好き」「仕事が好き」「住んでいるこの家が好き」などなど、いろいろな好きがあると思います。好きなもの何もないな～と書いていても、見方を変えると、実は好きかも！と発見するかも知れません。私は好きなものがとても多く、例えば、「四国」「かわいいキャラクター」「釣り」「家庭菜園」「ダンス」「小さなエビを飼うこと」「写真撮影」「動画編集」「お酒」「お刺身」「グレープフルーツ」などが好きです。あげだすときりがありません。休日には、家で飼っているエビを眺めたり、家庭菜園で育てているピーマンの収穫をしたり、徳島の海で釣りや写真撮影をしたりと、好きなものに没頭する時間が私の癒しとなっています。旅行ができるようになったら、旅行先でおいしいお酒、おいしいご飯を楽しんだり、新しい好きなものを発見したりしたいなと思っております。是非皆さんの好きなものを探してみてください。そして、ずっと昔から好きなもの、新しくできた好きなものを大事にしてください。

時節柄、体調に気をつけてお過ごしください。



愛媛県もええとこです。
是非四国制覇して下さい！ 研修担当 ㊞



ナニージャをご覧の皆様、はじめまして。研修医1年目の箕手 鴻(みのて こう)と申します。城東高校を卒業後、鳥取大学医学部に進学し、徳島県立中央病院の初期研修医として再び徳島へ帰ってきました。この文章を書いているときは、循環器内科で研修させてもらっております。循環器内科では、ほとんど毎日行われている心臓カテーテル検査の助手を、研修医が担当させてもらっていることが多いです。カテーテルは体内に入る物のため清潔に保つ必要があるのですが、細長い上に水で滑りやすく扱いに苦戦しています。

このコーナーは研修医の生活や趣味を発表するコーナーだと伺っておりますので、私自身の私生活のことについても少し話させてください。

最近はサブスクライブのサービスが多く、定額制で利用し放題というサービスが増えてきています。私自身もNetflixのサービスに登録しており、月々決まった額で映画やドラマなどが見放題となっています。大

学生の頃は働き始めたら、あれも買おう、これも買おうなどと思っていたのですが、いざ働き始めて買うことができるようになると、古い物を捨てるのが勿体なくて結局買い物を控える自分には、定額制というのは性に合っていると実感します。また、あらすじではあまり面白なさそうに見える作品なども、いざ再生してみると面白かったり俳優の演技が上手だったりなど、再生してみるまでは分からないことが多く、今まで興味の無かった分野にも手を伸ばせられるのもいい点だとも思っております。

まだ残暑がきびしいと思いますので、熱中症対策に水分をしっかり摂って健康に過ごしてください。



サブスクの全ての自計金額は、
こわくて計算できません。

研修担当 ㊞

“全身を駆けめぐる 歯周病細菌”

歯科口腔外科 菅原千恵子

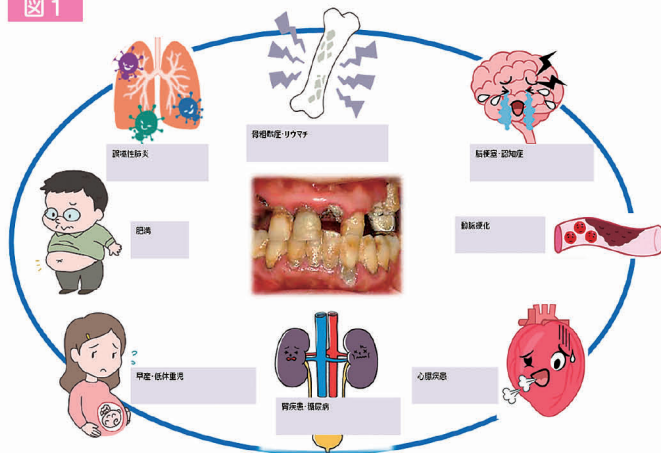


『口はわざわいのもと、病は口から』の第2弾。この原稿のネタを考えている頃、おどろきの発表がありました。皆様も報道発表でご存じでしょうが“国民皆歯科検診”！これは国民全員に毎年歯科検診をすることを義務化させるというもので、厚労省が国民の健康寿命を延伸させるためにかかげた目標です。現在の日本人は、10年前後の介護生活を送っており、この間の医療・介護費は多額になっています。介護状況になる原因は人それぞれですが、そのほとんどの方々に関係するのが、口の状況悪化と歯周病に関連する全身疾患です。



そこで今回は『全身を駆けめぐる歯周病細菌』をテーマにお話しすることにしました。歯周病は もっとも古く、最も蔓延している感染症です。“太古の時代”から存在し、しかも人類最大の感染症、日本では3人に2人が歯周病です。この歯周病、口の問題だけにとどまらず、原因菌と歯周炎で生じた化学物質が血液中を流れて全身を駆けめぐり、図1に示すように様々な臓器に悪事を働き、重大疾患を招いていることがわかってきています。現在の徳島での歯周病検診の受診率は数%です。国としては歯周病検診の受診率をあげて、口の状態をよくすることでこれらの病気を減らし、国民の健康と医療・介護費の支出を減らしていきたいというわけです。歯周病検診率があがれば、いずれは慢性疾患にかかる人たちも少なくなることが期待されます。

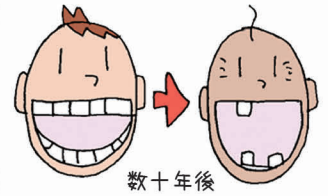
図1



当院に搬送される高熱の“敗血症”の患者さんの血液中からは、歯周病菌が検出されることが少なくありません。抗がん剤治療中には、歯が原因で熱がで

てがん治療を中断することもあります。手術には様々な人工物（血管・心臓の弁・関節など）が使用され、体内に挿入されますが、人工物は感染を生じやすく、これも血液中をたどる歯周病の菌が原因のことがあります。

高校生までは学校検診があり、口の中の状況を知る機会もあったでしょうが、働くようになるとなかなかその機会は減って口の状況は悪化します。『知らんうちに歯がぬけてしまうんだよ。』こんな発言をよく聞きます。



歯を失う一番の原因はう蝕より歯周病です。歯周病はう蝕と違って痛みを感じるのが少なく、全身に悪影響をまきちらしながらゆっくりと歯を支えている骨を破壊し続け、とうとう歯がぬけてしまうというわけです(図2)。歯を失うと食べられる食材の種類が変化し(図3)かたよった食生活になり、栄養状態が悪くなります。歯を失って咬まなくなるため口周囲の筋力が衰え動きが悪くなり、誤嚥性肺炎をおこすようになります。

図2

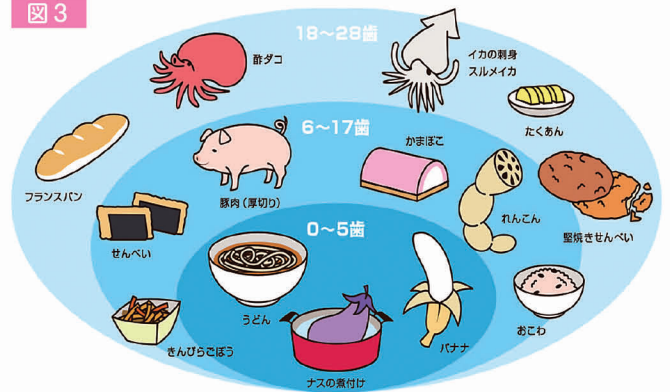


う蝕：歯が溶ける



歯周病：骨が破壊される

図3



出典：「老人保健法に基づく歯の健康教育、歯の健康相談の担当者となったら」

痛みなくじわじわすすむ歯周病は、糖尿病と同様『サイレントディーズ』と呼ばれています。痛ければ歯医者に行くでしょうが、しらないうちに重症化する歯周病は自分自身では気が付きにくいのです。ですから、軽症のうちから治療するためには、定期的に散髪や美容室に行くように、歯科の診察をうける習慣が必要なのです。



知っておくと役立つ社会保障制度

～身体障害者手帳～

病気や怪我などによって身体に著しい障害が残った場合や、先天性（生まれつき）身体に障害がある場合に身体障害者手帳の交付を受けることができます。障害の分類として肢体不自由、視力障害、聴力障害又は平衡機能の障害、音声機能・言語機能またはそしゃく機能の障害、内部障害（心臓障害、呼吸障害、肝臓障害、じん臓障害、直腸・膀胱障害、小腸障害、免疫障害）があります。等級は1級から6級まであり、数字が小さいほど重度であります。等級について障害年金と混同される方もいますが、障害者手帳と障害年金の基準は異なります。

等級の一部をご紹介します。

級別	視覚障害	聴覚又は平衡機能の障害		音声機能、言語機能又はそしゃく機能の障害	肢 体 不 自 由				心臓、じん臓若しくは呼吸器又はぼうこう若しくは直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫若しくは肝臓の機能の障害							
		聴覚障害	平衡機能障害		上 肢	下 肢	体 幹	乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害		心臓機能障害	じん臓機能障害	呼吸器機能障害	ぼうこう又は直腸機能障害	小腸機能障害	ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害	肝臓機能障害
								上肢機能	移動機能							
1級	両眼の視力（万国式視力表によって測ったものをいい、屈折異常のある者については、きょう正視力について測ったものをいう。以下同じ。）の和が0.01以下のもの				1 両上肢の機能を全廃したもの 2 両上肢を手関節以上で欠くもの	1 両下肢の機能を全廃したもの 2 両下肢を大腿の2分の1以上で欠くもの	1 体幹の機能障害により坐っていることができないもの 2 不随意運動・失調等により日常生活活動がほとんど不可能なもの	不随意運動・失調等により日常生活活動がほとんど不可能なもの	不随意運動・失調等により歩行が不可能なもの	心臓の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限されるもの	じん臓の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限されるもの	呼吸器の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限されるもの	ぼうこう又は直腸の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限されるもの	小腸の機能の障害により自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限されるもの	ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により日常生活がほとんど不可能なもの	肝臓の機能の障害により日常生活活動がほとんど不可能なもの
2級	1 両眼の視力の和が0.02以上0.04以下のもの 2 両眼の視野がそれぞれ10度以内でかつ両眼による視野について損失率が95パーセント以上のもの	両耳の聴力レベルがそれぞれ100デシベル以上のもの（両耳全ろう）			1 両上肢の機能の著しい障害 2 両上肢のすべての指を欠くもの 3 一上肢を上腕の2分の1以上で欠くもの 4 一上肢の機能を全廃したもの	1 両下肢の機能の著しい障害 2 両下肢を大腿の2分の1以上で欠くもの	1 体幹の機能障害により坐位又は起立位を保つことが困難なもの 2 体幹の機能障害により立ち上がることが困難なもの	不随意運動・失調等により日常生活活動が極度に制限されるもの	不随意運動・失調等により歩行が極度に制限されるもの	心臓の機能の障害により家庭内の日常生活活動が著しく制限されるもの	じん臓の機能の障害により家庭内の日常生活活動が著しく制限されるもの	呼吸器の機能の障害により家庭内の日常生活活動が著しく制限されるもの	ぼうこう又は直腸の機能の障害により家庭内の日常生活活動が著しく制限されるもの	小腸の機能の障害により家庭内の日常生活活動が著しく制限されるもの	ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により日常生活が極度に制限されるもの	肝臓の機能の障害により日常生活活動が極度に制限されるもの
3級	1 両眼の視力の和が0.05以上0.08以下のもの 2 両眼の視野がそれぞれ10度以内でかつ両眼による視野について損失率が90パーセント以上のもの	両耳の聴力レベルが90デシベル以上のもの（耳介に接しなければ大声を理解し得ないもの）	平衡機能の極めて著しい障害	音声機能、言語機能又はそしゃく機能の喪失	1 両上肢のおや指及びひとさし指を欠くもの 2 両上肢のおや指及びひとさし指の機能を全廃したもの 3 一上肢の機能の著しい障害 4 一上肢のすべての指を欠くもの 5 一上肢のすべての指の機能を全廃したもの	1 両下肢をシヨバ一関節以上で欠くもの 2 一下肢を大腿の2分の1以上で欠くもの 3 一下肢の機能を全廃したもの	体幹の機能障害により歩行が困難なもの	不随意運動・失調等により日常生活活動が著しく制限されるもの	不随意運動・失調等により歩行が家庭内での日常生活活動が著しく制限されるもの	心臓の機能の障害により家庭内の日常生活活動が著しく制限されるもの	じん臓の機能の障害により家庭内の日常生活活動が著しく制限されるもの	呼吸器の機能の障害により家庭内の日常生活活動が著しく制限されるもの	ぼうこう又は直腸の機能の障害により家庭内の日常生活活動が著しく制限されるもの	小腸の機能の障害により家庭内の日常生活活動が著しく制限されるもの	ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により日常生活が著しく制限されるもの（社会での日常生活活動が著しく制限されるものを除く。）	肝臓の機能の障害により日常生活活動が著しく制限されるもの（社会での日常生活活動が著しく制限されるものを除く。）

厚生労働省HPより抜粋

身体障害者手帳を取得することで医療費の助成や福祉サービスなどを受けられます

1) 医療費の助成

障害を軽くするための手術等を受ける場合の医療費が軽減されます（自立支援医療）。対象の医療はあらかじめ決められています。

また重度（徳島県では1級、2級）の身体障害者手帳の交付を受けた方は、医療費の支払いが免除されたり、医療機関で支払った医療費の払い戻しを受けることができます（重度心身障害者等医療費）。*所得制限があります。

2) 福祉サービスの利用

補装具（車椅子、盲人安全杖、補聴器など）の購入費用の軽減、日常生活用具（ストーマパウチなど）の給付、ホームヘルプサービスや就労支援事業など福祉サービスの利用ができます。

3) その他

所得税や住民税の控除、自動車税の減免、JRや公共交通機関の割引などが受けられます。（等級によって異なります。）

手続き

主治医に障害等級に該当する状態にあるかを確認する



該当するのであれば、診断書や写真など手続きに必要なものを準備する



市町村役場で申請



交付（徳島県では赤色の手帳が交付されます）

*申請から交付まで2ヶ月程度かかります



身体障害者手帳の申請についてご相談がある場合は、1階 患者支援センター までお越しください。



「恥ずかしながら…」

今から五十年前の二月二日、羽田空港に五十六才の元日本兵が帰ってきた。戦争終結後二十八年間、グアム島のジャングルで日本兵として潜伏していた「横井庄一」さんである。帰国の第一声は「恥ずかしながら…」であった。この言葉に戦前の日本人の思想が詰まっていた。現在、高齢者といわれる方々には、その後のセリフは言わずもがなである。

その二年後に、フィリピン・ルバング島から、それこそ現役の帝国陸軍少尉が帰ってきた。「小野田寛郎」さんである。陸軍中野学校二俣分校出のエリートで、会見での眼光の鋭さは忘れられない。これらの出

来事のと、日本は再び太平洋戦争を忘れ始めた。ところがコロナ騒動のさなか、本年二月にヨーロッパで戦争が始まった。情報がすぐ手に入る近年、その理不尽さは明らかであり、戦況も痛ましい。

そんな三月の十九日の深夜、「恥ずかしながら…」私は中央病院救急外来を受診し即入院となってしまった。下血による貧血で、血色素が正常の半分以下になり輸血を受ける羽目に。出務していた徳島市夜間休日急病診療所で体調不良を感じ、血液検査したところ、貧血が判明。横にいた看護師いわく「今日受診した患者さんの中で一番重症じゃないですか。救急車呼びましよう」。しかし、そこはそれ、恥ずかしながら、勤務終了後に自力で救急外来へたどり着いた。

おかげで、現在は全く健康である。ところで、コロナ流行と欧州の戦場との暑さは、どないかならんか。飲酒量を制限しているこの酔っ払いは、最近とくにこのりっぱいだ。

あなたの声ポスト

ご意見



自動精算機に係員呼び出しボタンを設けてほしい。おつりがでない等自動精算機にトラブル等があった場合、自動精算機から離れることができたため。

ご意見



歩行器を設置されていないのはなぜですか？整形外科のある病院なら、大抵置いてあります。

回答



ご意見いただきありがとうございます。自動精算機の不具合により、おつりがでない等のトラブルが発生した場合は、担当窓口内に「警告」が表示されるシステムとなっており、係員が直ちに自動精算機に向かうこととしています。しかしながら、現在玄関ホール天井改修工事に伴い、自動精算機を一時的に窓口からやや離れた場所に移動していることから、より迅速、確実にトラブルに対応するため、係員の「呼び出し」ボタンを設置いたしました。

回答



ご意見いただきありがとうございます。歩行器は、慣れていない方には危険であるため、正面玄関には設置しておりませんでした。歩行器が必要な患者様は、総合案内にお声がけいただけますと、担当職員が歩行器を適切に使用できるよう調整を行った上で、ご準備させていただきます。



緩和ケアチーム

編集後記

【編集後記】

本号が発行される頃には、新型コロナウイルスの第7波はピークアウトしているだろうか。感染者は増えているものの、ワクチン接種や社会情勢を鑑みて、以前のような強い行動制限は今のところない。だが、私自身、遠出する意欲がここ2、3年ですっかりなくなってしまった。以前はプライベートや出張で、県外にバンバン出かけていたが、今は出不精。コロナが終息したとしても、以前の自分に戻るには長い期間リハビリが必要になりそうだ。

ナニージャ 副編集長 有馬信夫