



かわはた



熊本城（済生会学会にて） 撮影：総務人事課 係長 佐藤怜

< 目次 >

～医師コラム～

- ・ 副院長 大庭敬 「糖尿病とサルコペニア・フレイルについて」

～地域連携室～

- ・ 検査入院のご案内
- ・ レスパイト入院のご案内
- ・ 生活支援リハビリ入院のご案内

～済生会学会～

- ・ 第76回済生会学会、令和5年度済生会総会開催 in熊本

～緩和ケア委員会 No. 5～

- ・ ACP：アドバンス・ケア・プランニング(愛称:人生会議)とは!?

～マイナ受付について～

～診療予定表～



ホームページはこちらのQR
コードよりご覧いただけます



糖尿病とサルコペニア・フレイルについて

副院長 大庭 敬

人口の高齢化に伴い、高齢者の認知症、サルコペニア・フレイルが問題となっています。サルコペニア・フレイルがあると死亡、入院、救急受診、QOLの低下、認知機能障害、要介護のリスクが上昇するとされています。

糖尿病に罹患すると、フレイルが1.48倍、サルコペニアは1.52倍起こりやすいというデータがあります。

したがって、高齢期ではサルコペニア・フレイルを考慮した糖尿病治療が望まれています。サルコペニアの診断の定義は骨格筋量の低下、筋力低下、身体機能の低下です。

2019年の診断基準では、握力低下（男性28kg未満、女性18kg未満）または5回椅子からの立ち上がり時間延長（12秒未満）のいずれかがある場合はサルコペニアの可能性ありと判定されます。糖尿病患者では筋肉の質が低下しやすいと言われています。

次にサルコペニア・フレイル予防対策について述べます。

1. 食事療法

糖尿病ではカロリー制限食が推奨されますが、適正なエネルギー量を摂取し、極端なエネルギー制限は避けて十分なタンパク質を摂取することが大切です。

少なくとも1.0～1.2g/1kg/体重が必要です。根拠はロイシンが筋肉のタンパク質合成を促す作用があることに基づいています。ロイシンは魚、乳製品、大豆、卵に多く含まれています。

食品の多様性が大切で「**さあにぎやかにいただく**」の10食品（魚、油、肉、牛乳（乳製品）、緑黄色野菜、海藻、いも、卵、大豆製品、くだもの）の中で7品目以上を毎日とることが予防になります。ビタミン（DAB群）も大切です。

フレイル予防のために食品の多様性を高くする食品

（さ）（あ）（に）（ぎ）（や）（か）に（い）（た）（だ）（く）



さかな あぶら にく ぎゅうにゅう やさい かいそう いも たまご だいず くだもの

※ 1種類を 1点として毎日7点以上をめざしましょう

2. 運動療法

筋力トレーニング（レジスタンス運動）が良いとされています。

具体的には、ジム、太極拳、ヨガ、スクワットです。生活環境で行いやすいものを実行してください。

3. 当院における試み

当院では毎月第3週目の火曜日、午前10時30分より外来待合室で生活習慣病に対する情報をお伝えする「健康小話」を行っております。病院のスタッフが色々な角度から視点を変えて患者さんやご家族のためになる話題をお話しています。質問を受付けておりますので、是非ご参加ください。

また、介護保険に関することなどわからないことはご相談ください。デイサービスの利用などもフレイルに有効です。サルコペニア・フレイルを予防して、質の高い生活を楽しみましょう。



入院のご案内

当院では、患者さんやご家族に安心して在宅生活を長く続けていただくために、目的に応じた各種入院をご提案しております。ご利用希望の方は、かかりつけ医または担当の介護支援専門（ケアマネージャー）にご相談ください。

●レスパイト入院

★レスパイト入院とは

レスパイトとは、「一時休止」「休息」「息抜き」という意味です。在宅介護などで介護者が日々の介護に疲れを感じ、介護力の限界を超え、介護不能となることを予防する目的で短期間の入院を利用できます。また、冠婚葬祭、介護者の病気、出産、旅行など家族の事情で一時的に在宅介護が困難になった場合に病院に患者さんを一時的に移し、医療保険を利用する入院をレスパイト（介護休暇目的）入院と言います。

★ご利用できる方

主に対象となる方は、病状は安定しているものの、褥瘡処置、たん吸引、麻薬の管理、経管栄養、気管切開、点滴、在宅酸素など常時医療及び介護が必要な方です。

原則、介護保険でのショートステイの利用が難しい方が対象となりますが、ショートステイの申込はしているが空きがないなど、社会資源の不足による入院のご相談に応じます。

●生活支援リハビリ入院

★生活支援リハビリ入院とは

在宅での療養生活をしている方が、体調の変化や身体機能の低下、介護負担の増加により一時的に在宅療養が難しくなった際の入院リハビリテーションです。1人ひとりの患者さんが、その人らしく在宅生活を継続できるよう全身状態を確認しながら、目標に合わせたリハビリテーションメニューを組み合わせて提供します。

★ご利用できる方

①機能維持・介護予防リハビリテーション型

食事や入浴・排泄といった生活動作に対するリハビリテーションや筋力、関節可動域などの身体機能維持を目的とした個別リハビリテーションを行います。

②リハビリテーション栄養型

管理栄養士と協働して、栄養の摂取状況とリハビリテーション提供によるエネルギーの消費状況のバランスを取りながら、適正なリハビリテーション提供量を定め介入していきます。

●検査入院

★検査入院とは

寝たきりなど様々な事情により、外来での検査が困難な方や訪問診療を受けている患者様に対し、ご希望に応じて入院での検査を行っております。定期的な検査を行うことによって新たな疾病の早期発見や重症化を未然に防ぎ、この地域で在宅療養されている患者様の健康増進に寄与します。

★ご利用できる方

- ①訪問診療を利用している方
- ②寝たきりの方
- ③外来で検査を待つことが困難な方
- ④その他の理由
（ご相談に応じます）

第76回済生会学会・令和5年度済生会総会開催 in熊本

第76回済生会学会・令和5年度済生会総会が1月27・28日の2日間、熊本城ホールにて開催され、全国から約2,700人が参加しました。

《命を支える杖になる 済生のこころのアウトリーチ》をテーマに、総会では3名が永年勤続表彰を受け、渡辺浩志院長と加藤久美副看護部長が演題発表を行いました。表彰者よりコメントを頂きましたのでご紹介いたします。



渡辺院長 演題発表

～永年勤続10年表彰～

総務人事課 係長 佐藤 怜

この度済生会川俣病院に10年間勤務し、永年勤続表彰の機会をいただきました。このことは私がこれまでどれだけ他の職員の皆さまに助けていただいていたかを示すものでもあります。この気づきによって今後も皆さまの助力に尽力したいという意志を新たにしました。これから一生懸命努力する所存です。よろしくお願いいたします。

検査室 臨床検査技師 長澤 僚

私は、第76回済生会学会・済生会総会に永年勤続10年表彰者として参加させていただきました。総会の参加者の多さに驚き、改めて済生会の組織の大きさを実感しました。次は20年表彰に参加できるよう、日々業務に励んでいこうと思います。

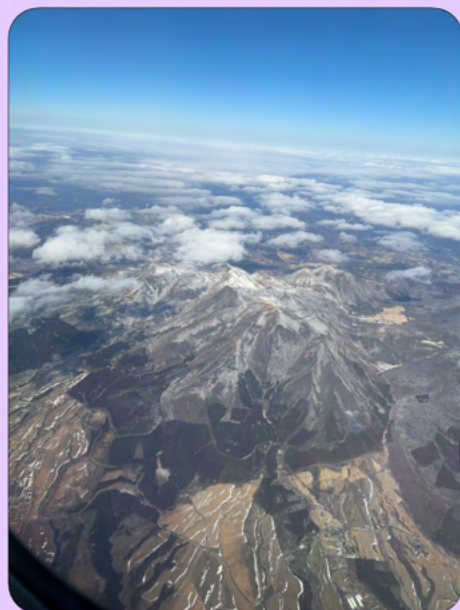
川俣町地域包括支援センター 所長 宮口 正稔

永年勤続10年表彰は熊本県。私が行った日本最南端の記録を更新しました。

今回の第76回済生会学会のテーマが「命を支える杖になる～済生のこころとアウトリーチ～」であり、まさに地域包括支援センターに求められるテーマでもあると感じました。

今後は命を支えるため、地域へのアウトリーチを意識して活動が続けたいです。

今回表彰を受けたメンバーで永年勤続20年表彰を目指していきたいと思います。



熊本県上空



永年勤続表彰おめでとうございます

ACP：アドバンス・ケア・プランニング』（愛称：人生会議）とは！？

済生会かわまた居宅介護支援事業所
所長 大久保可奈子

皆さんは、命に関わる大きな病気やケガをした時に、

- どのような医療（治療方針など）やケア（介護など）をしてほしいですか？
- 考えたことはありますか？
- また、家族等と話し合ったことはありますか？？

緩和ケアの場面では複数の専門職に関わりますが、

その中心であり軸となるのは、“**本人の望み**”です。人生の最終段階である大事な場面において、この“望み”は何よりも尊重したいと考えます。



しかしながら、命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。だからこそ、「縁起でもないこと」と後ろ向きに避けるのではなく、「自分の人生を豊かにする為に」と前向きに捉え、元気なうちから考えておくことが大事なのかと思います。また、家族など看取る側の気持ちになった時「これが本人にとって最善の選択だったのか…」と悩んだり心残りにさせてしまわないよう、話しておけるといいのかと思います。

＊マザーテレサさんの言葉『人生の99%が不幸だとしても、最期の1%が幸せならば、その人の人生は幸せなものに変わる』

11月30日(いい看取り・看取られ)は
人生会議の日



★★ マイナンバーカードを保険証として利用できます ★★

受診の際は、 マイナンバーカードを。

あなたのマイナンバーカードをお持ちいただければ、
同意することで、健診情報や処方された薬の情報などを見られるので、
医師もそれらの情報に基づいた診療が行えます。



 厚生労働省 ひとくらし、あらいぬき
Ministry of Health, Labour and Welfare

保険証の代わりにマイナンバーカードを使う新たな方法

「マイナ受付」に対応しています。さまざまなメリットがありますので、是非ご活用ください。



ポイント①より良い医療が可能に！

薬剤情報等の提供に**同意**をすると、初めての医療機関等でも、
薬剤情報の閲覧機能を使い、今までに使った薬の情報が共有でき、
より適切な医療が受けられます。

さらに**健康保険証**で受診した場合と比べて、**初診時等の窓口負担が安くなります。**

ポイント②手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に！

限度額適用認定証がなくても、**手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが
免除されます。**

総合受付にてご案内しておりますので、ご不明な方はお問い合わせください。

外来診療予定表

令和7年2月1日

休診日

日曜日、祝祭日、年末年始(12月30日～1月3日)、第1・3土曜日

			受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	一診	8:45~11:30	佐々木俊教	数田 良宏	佐々木俊教	大庭 敬	大庭 敬	大庭 敬 佐々木俊教 数田 良宏 第2・4・5 (交代制)
		二診	8:45~11:30	角田理恵子	君島 弘子	渡辺 浩志	君島 弘子	第1・3・5 佐久間博史 第2・4君島弘子	佐久間博史 渡辺 浩志 第2・4・5 (交代制)
		三診	8:45~11:30					福島医大 大平 弘正 (不定期 予約)	
		循環器	8:45~11:30		福島医大				済生会福島 第2
		リウマチ	8:45~11:30					福島医大	
	午後	一診	13:00~15:30	佐久間博史	福島医大	数田 良宏	渡辺 浩志	君島 弘子	
		リウマチ	13:00~15:30					福島医大	
外科	午前		8:45~11:30		福島医大	芳賀 志郎		済生会福島	
	午後		13:00~15:30		福島医大				
整形外科	午前		8:45~11:00	福島医大		福島医大			福島医大 第2・4・5
泌尿器科	午後		13:00~15:30	山中 直人	山中 直人 (予約)	山中 直人 (予約)		山中 直人	
眼科	午前		8:45~10:30				福島医大 (予約)		福島医大 第4 (予約)
	午後		13:00~15:00			福島医大 (予約)			
皮膚科	午前		8:45~11:00		福島医大 (予約)				



済 生 会 川 俣 病 院



済生会川俣地域ケアセンター

済生会川俣病院

電話：024-566-2323

ホームページ <http://www.kawamata.saiseikai.or.jp/>

済生会春日診療所

電話 024-566-2707

川俣町国民健康保険山木屋診療所（指定管理）

電話 024-563-2024

介護老人保健施設 めがみ

電話 024-566-2661

特別養護老人ホーム はなづか

電話 024-566-2661

養護老人ホーム 済生会川俣光風園

電話 024-566-3221

済生会川俣光風園訪問介護事業所

電話 024-538-0035

済生会川俣訪問看護ステーション

電話 024-566-2323

済生会かわまた居宅介護支援事業所

電話 024-566-2657

川俣町地域包括支援センター

電話 024-538-2600

済生会川俣病院指定訪問リハビリテーション

電話 024-566-2323