

## 新院長挨拶

光風園病院 院長 木下 祐介



本年4月に光風園病院の院長に就任致しました木下祐介です。改めてご挨拶させていただきます。

私は長府小学校、長府中学校、下関西高等学校を経て、日本大学医学部を卒業しました。皮膚科専門医を取得後、リハビリテーションについて学び、平成17年に下関に戻りました。その後は回復期リハビリテーション病棟を立ち上げ、病棟医として研鑽を積んで参りました。

光風園病院は昭和15年に曾祖父友敬が開設し私で四代目となります。77年の歴史の中で地域のニーズに沿って高齢者医療やリハビリテーションなどの機能を充実させてきました。基本理念である「自分が受けて満足できる高度なサービスを提供する」を合言葉に、職員一人一人が患者さんやご家族の立場に立って、納得のいく医療やケアを受けていただけるように取り組んでいます。

平成24年に織島病院と合併。職員数も増え、看護師130名、介護職100名、リハビリテーションスタッフ70名を始め、医師、薬剤師、放射線技師、管理栄養士、社会福祉士、保育士、歯科衛生士、総務員など総勢400名を数える大所帯となりました。

平成26年に地域包括ケア病棟を開設。新しい病棟では、急性期病院での治療後のリハビリテーションや

在宅復帰の支援、ご家庭や施設で病気やケガをされた方の入院受け入れなど幅広く対応しています。具体的には肺炎など内科の病気、骨折などの外傷、神経難病、がんの治療や緩和ケア、認知症ケア、身体や嚥下のリハビリテーションなどを行っています。

回復期リハビリテーション病棟では脳卒中や骨折の患者さんを中心に、8割の方が在宅生活に戻られています。また、病状の重い患者さんの長期療養も更に充実できるよう取り組んでいます。

光風園病院では手術などの高度な急性期治療はできませんが、困った時には「光風園病院に行けば何とかできる」と信頼していただける、幅広い病状に対応できる「地域多機能型病院」を目指してこれからも質の向上に取り組んで参ります。

また、光風園病院にはすぐに入院できないというイメージをお持ちの方もいるかと存じますが、現在は、早い方は即日、長くてもご相談から1～2週間でご入院いただいております。お困りの際にはお気軽にご相談ください。

最後となりましたが、今後ともご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

## 光風園病院だより

### 医学ひとくちメモ 第41回

## 熱中症



光風園病院 副院長 藤田 博司

じめじめとした梅雨から、暑い夏を迎えようとしています。この時期には熱中症の報道が増えますが、皆さんは気を付けていらっしゃいますか。

熱中症とは、気温の上昇した環境下で、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が破綻して、さまざまな症状を起こす病気です。6月から9月に多く発生し、この病気で救急搬送された人は、2013年では58,729人に上り、年齢では65歳以上の高齢者が最も多く全体の47%を占めていました。

私たちは、体の中で熱を産生し、皮膚表面を冷やしたり、発汗することで外に逃がしています。これが破綻すると体に熱がこもり、熱中症を引き起こします。従って、高温だけでなく、高い湿度、弱い風速、強い照り返しなども原因となります。事実、梅雨明け前後の暑さのピークで、熱中症の発生リスクが最も高く、重症率も高い、また、梅雨の時期は、真夏よりも低い温度で熱中症を発症するといわれています。「暑さ指数」は、これらを総合した指標で、天気予報などで警報が出たときは、外出を控えるなど対応が必要です。

熱中症の症状は、程度により3段階に分けられます。最も軽い1度は、手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん、あるいは気分が悪くボーっとするという症状です。この場合は、涼しい所に移動し、冷やした水分・塩分を補給しましょう。更に2度になると、頭痛、吐き気や嘔吐などの症状から、全身の虚脱感、意識が何となくおかしくなり、3度となると、真直ぐに歩けない・走れない、呼びかけに対し返事がおかしい、体がひきつける、意識がないなど危険な状態になります。2度以上の時は、衣服を緩め積極的に体を冷やし、早めに病院を受診しましょう。

熱中症の予防には、扇風機やエアコンで室温を調節し、遮光カーテン、すだれを利用します。気温の高い日は、日中の外出をできるだけ控え、外出時は日傘や帽子の着用、時々日陰を利用しての休憩を心掛けます。水分補給も大切で、一日あたり、高齢者を含む学童から成人が500～1000mL、幼児が300～600mL、乳児で体重1kg当たり30～50mLが目安です。スポーツドリンクが良いのですが、塩分量が少なく、糖分が多いことを意識しましょう。頻回に飲むなら、経口補水液がおすすめです。梅昆布茶や味噌汁などもミネラル、塩分が豊富に含まれており熱中症の予防に有効と考えられています。

## 医療法人 愛の会 光風園病院

〒752-0928 山口県下関市長府才川2丁目21-2

一般窓口：083-248-0254 (9:00～17:00)

相談窓口：083-248-1716 (9:00～17:00) ※日曜・祝日は除く

### アクセス

・JR山陽本線 長府駅より  
徒歩約15分

・新幹線 新下関駅より  
タクシー約20分

無料タクシーのご案内  
(長府駅～光風園病院)

|        |   |          |
|--------|---|----------|
| 【長府駅発】 | ⇔ | 【光風園病院発】 |
| 9:45   |   | 9:55     |
| 11:30  |   | 11:40    |
| 14:00  |   | 14:10    |
| 16:00  |   | 16:10    |



リハビリ  
ひとくち  
メモ

認知症を予防しよう！～大切な家族のためにできること～

光風園病院 理学療法士 杉山 寛行 / 光風園病院 作業療法士 竹永 紋香

認知症とは、物忘れのような記憶障害や人柄が変わり怒りっぽくなる・物事への興味を失うなど、日常生活に支障をきたす状態を言います。日本は高齢化に伴い認知症を発症する方の割合が年々増えています。しかし残念ながら、現在の医療では認知症を完全に治療する方法はまだありません。

認知症の始まりは分かりにくく、気付いた時にはかなり進行しているということがよくあります。ここでは認知症早期発見の目安をいくつか紹介します。

- 物忘れがひどい
  - 同じことを何度も言う・問う・する
  - 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
  - しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 判断・理解力が衰える
  - 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
  - 話のつじつまが合わない
- 時間・場所が分からない
  - 約束の日時や場所を間違えるようになった
  - 慣れた道でも迷うことがある
- 人柄が変わる
  - 些細なことで怒りっぽくなった
  - 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 不安感が強い
  - 一人になると怖がったりさみしがったりする
  - 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 意欲がなくなる
  - 下着を変えず、身だしなみを構わなくなった
  - 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった



普通の老化現象と区別が付きにくいものがほとんどです。多くに該当した方は要注意です。もし、こうしたことに気づいたら、「少し様子が変わってきたけれど、もし何かの病気だったら心配。」と、家族として心配ということを伝え、一緒に専門機関を受診することをお勧めします。

諸説ありますが認知症を予防するため有酸素運動である散歩は様々な研究で効果が証明されています。頭を使う音読・読み書き計算も有効です。ただし、ストレスになる事は脳の一部しか働かず逆効果になります。ポイントは【楽しみながら行う】という点です。趣味を楽しむのは認知症予防に有効です。また、家庭の中で役割を持つこと、例えば誰かのために料理をする、野菜を育てる等も良いです。当院のリハビリにおいても効果を向上するため、患者さんの生い立ち、趣味、生活歴等の生活背景を本人・ご家族さんからお聞きし、その人らしさをプログラムへ反映する取り組みを行っています。

認知症予防は、早期発見が重要です。あなたの大切な家族のためにできることから始めてみませんか？

お口の  
ひとくち  
メモ

オーラルフレイルを予防しよう

光風園病院 歯科衛生士 奥野 奈々

オーラルフレイルとは、お口の機能が弱くなることです。このオーラルフレイルが発端となって低栄養、身体機能の低下、社会性の低下、精神性の低下、そして虚弱な状態に陥ってしまう可能性があります。そうならないようにオーラルフレイルを予防できると右記項目のようなことが期待できます。

- 食事を十分に噛むことのできる歯の本数が多いほど寿命が長い
- 残っている歯が多い、又は入れ歯などでお口の機能を維持できている人ほど認知症のリスクが低くなる
- くいしばる歯が多いほど転倒しにくい
- 口腔ケアをすることが肺炎予防につながり体調を維持できる等

定期的な歯科健診と必要な治療を行い、歯の喪失を防ぎ補うことが大切です。

噛むことや飲み込む力を保つためには、口の周りや首などをよく動かすことがよいでしょう。ここではバタカラ体操をご紹介します。できるだけ早く、はっきりと発音してみましょう。「パパパパ…タタタ…カカカ…ラララ…」食前に、準備運動として行うとよいでしょう。食事がさらに美味しくなりますよ。

～バタカラの効果～

- パ 唇の筋力を鍛える効果があります。食べこぼしの予防にもなります。
- タ 舌の前方を上を持ち上げ鍛えることができます。食べ物を押しつぶしたり、飲み込みやすくなったりします。
- カ のどの奥に力を入れます。食べたものをスムーズにのどの奥へ運ぶ練習になります。
- ラ 舌先を上顎の前歯のうらに付ける動きが、口の中で食べ物を動かす舌の動きを鍛えます。



栄養レシピ紹介

当院でのおすすめ献立

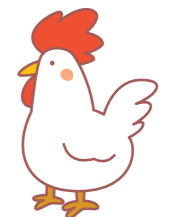
★タンドリーチキン

〈材料1人分〉

- 鶏もも肉..... 80g
- プレーンヨーグルト..... 20g
- カレーパウダー..... 1g
- ケチャップ..... 4g
- レモン(汁)..... 3g
- 塩・コショウ・サラダ油..... 適宜

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は火の通りが良いように身を開いておき、塩コショウをします。
- ② 調味料全部混ぜ合わせ鶏肉を漬け込み1～2時間寝かせます。
- ③ オーブンで230℃で6分、裏返して6分焼きます。



カレーパウダーがスパイシーで食欲が増します。