



石井病院

じんけいクリニック

Now Vol.153

- Since 2008

JINKEIKAI NEWSPAPER

発行：2020.12

石井病院 併設施設 “メディカルフィットネス135°” リニューアルが完了しました！

この度、デイケアセンター3階の運動療法室のリニューアル工事を行いました。以前の広さの約2倍になり、様々なクラスが同時進行で行えるようになりました。そのため、生活習慣病クラスを午前中に1つ増設することができ、これまでの予約が取りづらさが改善されました。

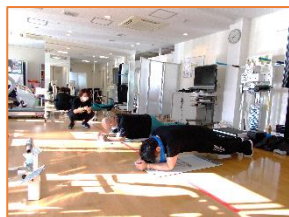
生活習慣病クラスが全面使用できる時は、今までやりたかった★ラダートレーニングやサーキットトレーニングなどで激しく動き回れるようになり、これまで以上に強度を上げてしっかりとトレーニングできるようになりました。重点的にストレッチをしたり、筋トレをしたり、その時のメンバーに合わせて内容は変わっていますが、継続している方は皆さん年齢に関係なく体力が向上しています。2～3年前とは別人のように健康的になっている方もおられ、良い刺激を受けながら皆で頑張っています。生活習慣病クラスの他にもデイケアの介護予防クラス、心臓リハビリテーションクラス、減量入院クラス、ボクササイズも同じフロアで行っており、他職種が連携して和気藹々と運動指導をしています。



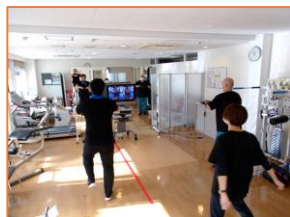
健康運動指導士

塩谷 悠子

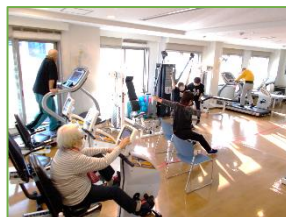
皆さんもぜひお気軽に広くなった運動療法室を見に来てください。そして一緒にトレーニングしましょう！！



(減量入院クラス)



(生活習慣病クラス)



(ボクササイズ)



★「ラダー (Ladder)」とは、「はしご」の意です。はしごを地面において、つまづかないようにマスをステップするトレーニングです。「ラダートレーニング」とは、脳の指令を筋肉に伝える速度を上げることが主な目的としてあります。素早いステップワーク、切り返し、減速加速のトレーニングであり、運動神経を向上させる効果が期待できるトレーニングのひとつです。

石井病院 「トライやるウィーク」に参加協力しました

トライやるウィークとは、兵庫県下の中学2年生が地域の事業所などで働くことを経験し「働くことの意義」や「楽しさ、厳しさ」を学ぶ貴重な体験の場です。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、11月10日午後の2時間ではありますが、マスク・フェイスシールドの着用、体験場所の限定など感染症防止対策を徹底したうえで、明石市立大蔵中学校の生徒さん3名を受け入れました。

以下、生徒さん達の感想になります。(一部抜粋)

デイケアセンターで皆さんと一緒にレクリエーションができて楽しかったです。とても貴重な経験になりました。フェイスガードを初めてつけて自分が思っているよりも声が通らなかつたりと初めての経験でしたが、私達に優しく接して下さったり、温かい言葉もかけて頂けて励みになりました。(M.Tさん)

病院ではXTV室、内視鏡室、CT室の中へ入らせて頂き、初めて見る機械だらけでした。病院の外でも新型コロナウイルス対策の工夫がたくさんあり、勉強になりました。私は将来医者になりたいと思っているので、今回の体験で学んだことを今後の進路選択に生かしていきたいと思いました。(K.Mさん)

病院を訪れる人への対応など、普段ではできないようなことを体験でき、本当に有意義な時間を過ごすことができました。今回のトライやるで学んだ、コミュニケーションの大切さや仕方などは、これからの自分にとっても重要になってくると思います。(K.Uさん)



(病院前の受付にて)

感染チェック表を使って
来院患者様の体調確認をしました

COVID-19（新型コロナ）が、兵庫県で感染者数100名越えを記録し、第3波となっています。この環境下で当院では、多人数の集まる場所へ行かれることを徹底して避けて頂いております。患者様には、大変なストレスの中での生活を余儀なくされていると思っておりますが、御協力いただき、ありがとうございます。

当院では、半年に一度InBodyという検査を透析終了時に行っております。この検査は、筋肉量・脂肪量・体水分量を測定し、透析患者様では、特に体水分量に着目し、適正体重であるかを、体調、体重増加、血圧、レントゲン等と複合的に診て医師が決定しております。

InBodyは、筋肉量も調べているため、サルコペニアという病態を判別する尺度の一因となっています。サルコペニアとは、サルコペニア診療ガイドライン2017より引用すると「サルコペニアは高齢期にみられる骨格筋量の減少と筋力もしくは身体機能（歩行速度など）の低下により定義される」とされています。透析患者様のサルコペニアも同様であり、定義は変わらないが、状態として、高齢者のみならず若年層であろうと骨格筋量の減少と筋力もしくは身体機能の低下がみられることがあります。

透析患者様は、週に3回透析治療に来院され、約5時間（透析開始前後30分+透析時間4時間）をベッド上安静で過ごされること、透析後の倦怠感・時間的拘束などにより、透析後の活動量が低下すること等が原因となって、筋力の低下が起こるとされています。そして、COVID-19により外出することが少なくなっております。ただでさえ高齢になれば自然と筋力低下が問題になる事に追加され、透析患者様では、このような状況の中で筋力を維持していかなければなりません。**サルコペニアの病態として、骨格筋細胞の筋蛋白合成が低下し、分解が亢進している状態であり、筋肉が作られず、作られにくい状態になっています。**その原因には、透析患者様特有の原因も関与しています。

当院でもサルコペニアには大変興味を持ち、現在患者様に協力してもらい、InBodyに追加して握力測定も行っております。最新のサルコペニアの基準として、AWGS2019が発表されており、その基準を利用し、InBodyにて骨格筋量と握力測定の筋力を測定しサルコペニアの可能性を評価しています。

サルコペニア予防として、食事・運動・薬物療法・透析治療などがあり、薬物療法として、活性化ビタミンD剤やカルシウム製剤などの投与も含まれております。食事療法としては、炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよく摂取すること、肉、魚類、野菜をバランスよく摂取することが重要ですが、すべて適正な量があります。管理栄養士と相談することも一つですので、希望される場合は、お声かけください。次に運動療法ですが、いきなり運動をするのではなく、日常生活をしっかりと行うことを重点に置いて、無理なく現状から少し足していくことから始めて頂けるとよいと思っております。当院では、**患者様の検査データをもとに個人に合わせたオーダーメイド透析**を行っております。常に**患者様の病態に応じて、一つ一つ丁寧に対応**していきます。

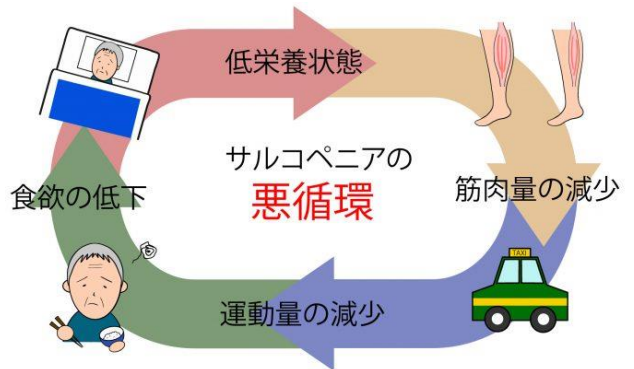
COVID-19が猛威をふるっている中、患者様には色々な面でご協力いただいております。本当に感謝するとともに未だ気を許せる状況ではありませんので、これからもスタッフ一丸となり患者様を守り、励まし、誠心誠意治療を行ってまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。



仁恵会本部長補佐兼
じんけいクリニック
事務長代行
はら しんいちろう
原 真一郎



(InBody 機器)



■ 医療連携相談室

TEL 078-918-1512 FAX 078-918-1725
平日 9:00 ~ 12:00 14:00 ~ 17:00
土曜 9:00 ~ 12:00
担当 酒見 古門 上野

編集・発行

医療法人社団 仁恵会 石井病院 広報委員会
〒673-0881 明石市天文町1-5-11
TEL 078-918-1655 FAX 078-918-1657
<http://jinkeikai-group.or.jp/ishii/>