

球磨郡公立多良木病院企業団 広報誌

恒星

KOU SEI



2021年12月発行

地域と共に!

—TARAGI municipal hospital public relations—

スポーツに関連する脳しんとう ～安全にスポーツを行うために知ってほしいこと～

内科・総合診療科医長 兼 古屋敷診療所長

才津 旭弘

- 新連載「医療・介護職への道」第3回 社会福祉士・精神保健福祉士職編
- 認知症予防と食事の関係
- 「医療よもやまばなし」 内科・総合診療科 稲田 啓介
- 「おなかのおはなし」 消化器科 小島 範大



田園シンフォニー

スポーツに関連する 脳しんとう

～安全にスポーツを行うために
知ってほしいこと～

内科・総合診療科医長 兼 古屋敷診療所長
才津 旭弘 Saitsu Akihiro

専門医等の資格

日本内科学会 暫定指導医/専門医/認定内科医
日本プライマリケア学会 指導医/認定医
日本老年医学会 老年科専門医
日本リハビリテーション医学会 認定臨床医
日本宇宙航空環境医学会 宇宙航空医学認定医
日本スポーツ協会 公認スポーツドクター
PHICIS Level 2スポーツにおける救急医療者の国際資格
日本医師会認定 健康スポーツ医/産業医、ICD
義肢装具等適合判定医、難病指定医
サルコペニアフレイル指導士、柔道4段



皆さん、はじめまして。今年度4月より公立多良木病院へ赴任しました才津と申します。どうぞよろしくお願ひします。

さて、皆さん、東京2020オリンピック・パラリンピックはご覧になられましたか。新型コロナウイルス感染症流行下の開催のため制限はありましたが、日本選手の大活躍に僕も興奮しました。連日増えていく感染者に不安を抱く中で、明るいニュースで元気をもらったという方は多かったと思います。そこで、今回はスポーツ医学の最近の話題である「スポーツ関連脳振盪（のうしんとう）」という病名についてお話ししたいと思います。

スポーツで人や物と頭をぶついたりするなどの頭部へのケガをまとめて「頭部外傷」といい、頭部外傷は命に関わる場合もあります。そのためスポーツの現場では緊急対応が必要となります（写真1）。頭部外傷の中では「脳しんとう」が最も多く発生するケガです。頭部への衝撃が原因で脳にゆがみが生じ、フラフラしたり意識を失ったり、また頭を打った前後のことを覚えていなかったりします。症状がはっきりしない状況でも脳しんとうを疑うことがあります（表1）。

これらの症状は一時的で自然に回復することもあれば、頭痛、耳鳴り、めまいなどの症状として何日も続くこともあります。脳しんとうの症状が治らない状態のまま、次に軽い衝撃があると重度の症状が出たり

する場合もあり、これは「セカンドインパクト症候群」といわれます。

特に子どもにおいては、大人と比べて体が未発達なので、衝撃による脳へのダメージも大きく、症状が強く出る傾向があります。時には勉強の妨げとなるほどの後遺症が出る可能性があるため、子どものスポーツ現場ではより一層対策をしなければなりません。国外をみると、子どもへの脳しんとう対策の一環として米国や英国のサッカー競技では子どものヘディングを禁止する動きもあるようです。

では、脳しんとうを起こした場合どのような対応がのぞましいと思いますか。まず脳しんとうを疑った場合、選手は直ちに競技をやめ、医師の診察を受ける必要がありますので、もし会場にスポーツドクターがいれば相談してください。精密検査ができないスポーツ現場では脳しんとうの診断が難しいため、選手を一人にせず誰かが付き添って状態を観察することが必要です。脳しんとうの疑われるまたは診断された場合には、各段階的に時間をかけて復帰させる必要があります。その中で最も大事なのが、十分に休息をとることです。身体はもちろんのこと脳に対しても充分な休息は必要ですので、長時間のテレビ視聴や視覚的刺激が強いゲームは控えた方がいいと言われています。その後、脳しんとうの症状が完全に回復してから次の段階の復帰プロト

表 2：コンタクトスポーツにおける段階的競技復帰プロトコルの例

- 1：活動なし（体も頭も使わずに完全に休む）
- 2：軽い有酸素運動
例）ウォーキングや自転車エルゴメーターなど
- 3：スポーツに関連した運動
例）ランニングなど頭部への衝撃や回転がないもの
- 4：接触プレーのない運動・訓練
頭への衝撃だけでなく、頭の回転を伴う運動も含まれる
- 5：メディカルチェックを受けた後に接触プレーを含む訓練
- 6：競技復帰

- *各段階は 24 時間以上あげることが望ましい
- *症状がなければ次の段階に進む
- *症状が出るようならその段階の前の段階に戻り、24時間間の休息後に再度レベルアップを進める

写真 1：頭部外傷の選手への対応の訓練



表 1：脳しんとうを疑う状況

- 頭を叩いたり振ったりしている
- 試合（練習）中の動きがおかしい
- 試合（練習）後にぼんやりしている
- 繰り返し同じようなことを質問する
- 脳しんとうが起こりうるプレーであった

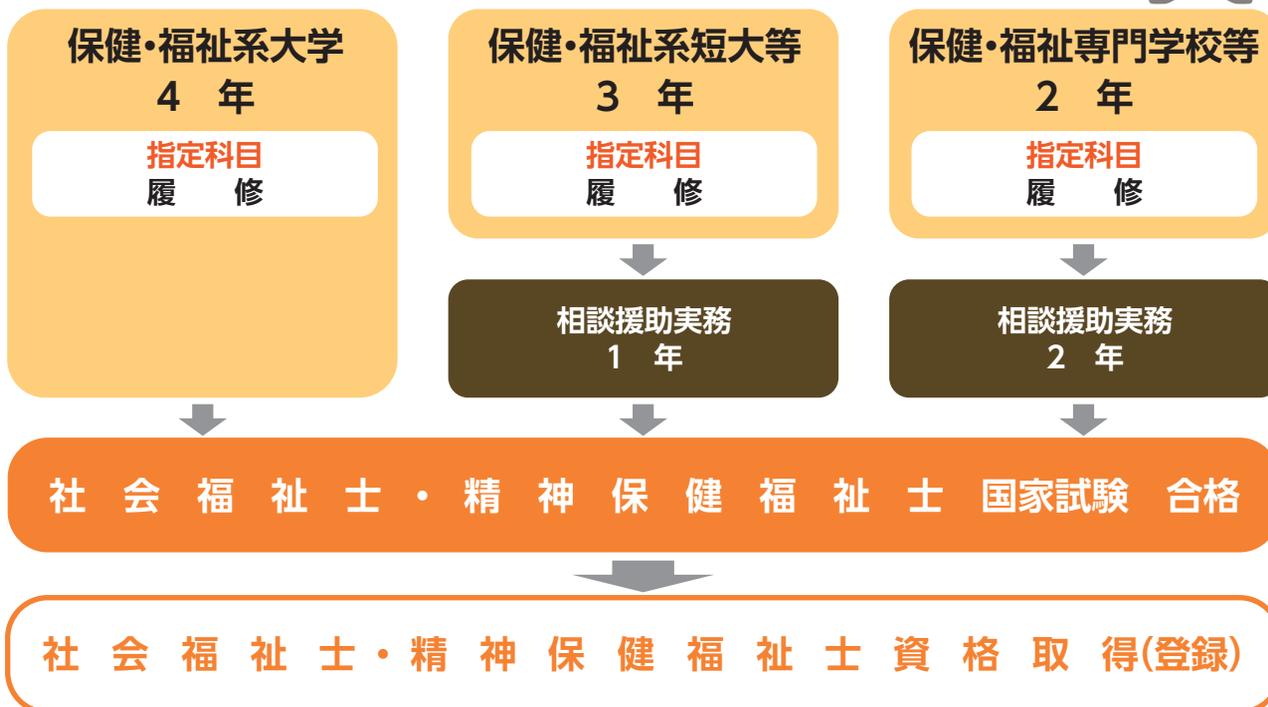
ゴールに進むことになります。（表 2）
 スポーツによる傷病は筋肉や骨の障害だけでなく、貧血、オーバートレーニング症候群、無月経、摂食障害、高尿酸血症（痛風）などの内科的な慢性障害も多く存在します。トップアスリートを目指すのであれば、傷病との付き合い方や内服に関する知識が必要です。何か不安やお困りのことがございましたら気軽に相談ください。

医療・介護職への道

第3回 社会福祉士・精神保健福祉士職編



社会福祉士・精神保健福祉士は国家資格の一つです。心身に病気を抱えるなどさまざまな事情から社会の中で何らかの支援を必要としている方やその家族の相談を受け、状況に応じた助言・指導、その他制度を活用しよりよい生活を送ることができるよう支援することが主な仕事です。精神保健福祉士は、心に病気を抱えた方を対象としています。



4年制の福祉系大学で指定科目を履修して卒業した場合、受験資格を満たしているため国家試験の受験が可能です。福祉系短大等を卒業した場合、指定科目を履修していたら3年制なら1年間、2年制なら2年間の相談援助実務を経験すると受験資格を得られます。

上図以外のルートもありますので、詳しくは社会福祉振興・試験センターのホームページをご確認ください。



乳がん検診啓発月間に 検診を実施しました



総合健診センター「コスモ」では、乳がん検診の啓発強化月間である10月にJMS（ジャパンマンモグラフィーサンデー）に賛同し、日曜日に検診を行いました。

JMSとは、子育て・介護・仕事・家事などで多忙な平日を過ごしていらっしゃる女性の皆様が日曜日に「乳がん検診」を受診できる環境づくりへの取り組みです。

今年は10月17日に検診を実施し、38名の方が受診されました。受診者は20代～70代の方で、就業中の方は全体の67%でした。20代の方も数名いらっしゃいました。利用された方々からは「日曜日に混雑なくスムーズに進んで良かった」「日曜日に検診できるのがありがたい」などの意見が聞かれました。

今年もコロナ禍ではありましたが、完全予約制で少人数ずつのご案内だったので、安心して受診していただいたのではないかと思います。

受診後のアンケートより乳がん検診の頻度について毎年受診されている方が62%を占めていました。乳がんは女性の身近にあるものなので、2年に1度は受診していただくようお勧めします。

総合健診センター「コスモ」では健康診断と合わせて乳がん検診も受診できますのでご希望があればお気軽にお問い合わせください。※乳がん検診のみ（単独のお申込み）の受付は通常行っておりませんのでご了承ください。

令和3年度 球磨郡公立多良木病院職員採用試験について

●試験職種、採用予定人員

区分	職種	採用予定数
資格免許職	看護師	3名程度
資格免許職	理学療法士	1名程度
資格免許職	薬剤師	2名程度
高卒程度	技士(施設係)	1名程度
高卒程度	介護員	1名程度

●受験手続

- 受付期間**
令和3年12月20日(月)から令和4年1月13日(木)まで【必着】（郵送又は持参）
- 採用日**
採用日は、原則として令和4年4月1日です。
- 申込先**
球磨郡公立多良木病院 管理部総務課人事係
電話 0966-42-2560 (代表)

※本試験に係る案内および申込書については、球磨郡公立多良木病院のホームページをご確認ください。
(http://www.taragihp.jp/staff/saiyo_shiken.html)



球磨郡公立多良木病院企業団の新入職員を紹介します。

坂田 杏奈 理学療法士 (シルバーエイト)

趣味は登山と野球です。患者様を笑顔に出来るように、精いっぱい頑張ります。

白柿 ゆずみ 准看護師 (外来)

10月から入職しました外来処置室の白柿です。業務に早く慣れる様に頑張ります。宜しくおねがいします。

神屋 奈美 事務補助 (医事課)

現在は医事課の業務を覚えることが多く、毎日慌ただしく仕事をしていてご迷惑をおかけするかと思います。早く慣れるよう頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

認知症予防と食事の関係

認知症の発症には、栄養・休養・運動といったライフスタイルが関係しているといわれています。また近年、適切な栄養・食事摂取が認知症になってからの進行も遅らせるとの報告もあり、認知症と食事は切っても切り離せないものといえるでしょう。

ここでは認知症予防に関係があるといわれている食べ物について紹介していきます。

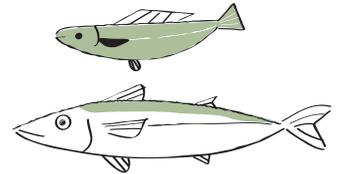
魚の摂取による予防

魚には、**DHA（ドコサヘキサエン酸）**や**EPA（エイコサペンタエン酸）**という**脂肪酸**が多く含まれており、不整脈や動脈硬化を抑える作用があります。これらの血管系の作用を通じて認知症を予防するといわれています。

DHA（頭の働きが良くなる効果） イワシやサバなど青魚、マグロなら霜降りのトロの部分

EPA（血液サラサラ効果） イワシ・サバ・アジなどの青魚の油部分に多く含まれています

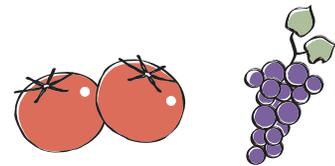
1日3食のうち、1食でも魚を摂取すると認知症になりにくく、摂取頻度が少なくなるほど発症のリスクが高くなると報告されています。



野菜・果物の抗酸化物質による予防

お茶、野菜、果物、コーヒー、ワインなど（抗酸化物質）

脳に悪影響があると考えられている活性酸素という物質を処理することが重要であり、除去するためには、抗酸化物質が常に必要となります。なかでも緑黄色野菜に効果があったと報告されています。ちなみにワインはアルコールが入っており飲みすぎると逆に危険性を高めるためグラス1~2杯程度にしてください。



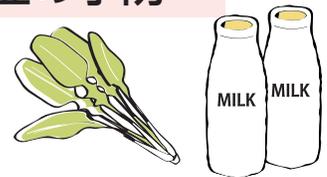
葉酸・ビタミン摂取による高ホモシステイン血症の予防

葉酸 緑色野菜（ブロッコリー、ほうれん草など）

ビタミンB6・B12 魚介類、肉類、レバー、牛乳、大豆など

葉酸が不足すると血清ホモシステインが増加し、認知症発症のリスクが高くなります。

血清ホモシステインを下げるためには、葉酸を摂取するとともにビタミンB6とビタミンB12が必要です。



最後に

肉ではなく野菜や魚中心のバランスの良い食事を心掛けることが予防の一步となります。またそれらを自身で調理するというのも、材料や手順、量などを考え、頭で考え作ることで、二つの作業を同時に行うこととなり効果も高まりおススメです。

作業療法士 上村 莉帆

こんには。肺活量がバッチリな管理栄養士の瀧田尚子です。私は現在も、社会人吹奏楽に所属しており、皆で楽しく演奏することはストレス発散の一つでもあります。さて、今回は音楽と栄養の関係性・・・ではなく、栄養指導についてお話ししたいと思います。栄養指導と聞くとなんかイメージをお持ちでしょうか。まだ若いから大丈夫、難しいことを言われるのだろうか、どうせ分かりきったことを言うてくるのだろうか・・・様々だと思います。

食習慣というものは、1日2日では変えることは出来ません。毎日の積み重ねが大事です。その中で、我々栄養士は改善できる点を一緒にサポートしていきたいと考えています。なんだ、そんなことではないのかと思ったことも毎日続けていくのはなかなか難しいことです。改めて自分の食生活を見直すきっかけにもなります。

栄養士の話の厳しい指導と捉えずに（笑）いつまでも楽しい食生活を送れるように一緒に考えていきましょう。

今回は、心臓リハビリチームでお世話になっている、料理が得意な看護師の池田由衣さんにバトンを渡したいと思います。



管理栄養士
瀧田 尚子

恒
星
リ
レ
ー
エ
ッ
セ
イ

「医療よもやまばなし」第4回 不眠症

内科・総合診療科 稲田 啓介

多くの患者さんが困っている症状の一つに、「不眠」があります。眠れないと、不安になったり疲れがたまったり、生活に支障を来します。現代の国民病ともいえる不眠症は、主に次のように分類されます。

- ① 入眠障害 (眠るまでに時間がかかる)
- ② 中途覚醒 (途中で目が醒めてしまう)
- ③ 早朝覚醒 (起床時間が早すぎる)
- ④ 熟眠障害 (ある程度眠っても満足感がない)

不眠症があると、生活習慣が悪化し、集中力や記憶力が低下し、抑うつ気分や不安などの精神症状や、高血圧や心臓病など持病の悪化を引き起こすことがあります。

不眠の原因は、年齢、痛みやかゆみなどの身体症状、家庭や仕事の精神的ストレス、お薬の副作用などです。痛みやかゆみが原因の場合、その症状自体に対処することが必要です。生活習慣の原因には、アルコールやカフェイン、運動不足、長時間の昼寝、睡眠場所の環境(温度、音、光)があります。アルコール(寝酒)に頼った睡眠では、「浅い睡眠」は増えますが「睡眠の質」は改善しづらいものです。

睡眠の目的はエネルギーの回復です。人間は疲れないければよく眠れません。高齢者は特に活動量が少ないため、昼間に適度な運動をして身体に適度な疲労を与えましょう。

人間の睡眠は、年齢とともに変化します。必要な睡眠時間が減るため早寝早起きになり、睡眠が浅くなる

ため物首や尿意で起きやすくなります。

眠気がないのに、やることがないからと早く寝床に入ることは、お勧めできません。寝つきが悪くなり、途中で起きることが増えてしまいます。また「どうせしばらく眠れないから」と部屋の電気やテレビ、ラジオをつけたまま寝ている方もいますが、これもよくありません。不眠に悩む患者さんは多いのですが、正しく寝る準備をできていない方もいらっしゃるのでは、ぜひ参考してみてください。

年齢を重ねるごとに、実際に眠れる時間が短くなるのは、とても自然なことです。若い頃のような睡眠時間を望むのは、「ないものねだり」といえます。睡眠時間にこだわりすぎて、睡眠に対し義務的な感情を持つことは逆効果ですので、少しだけ大らかに考えるようにしましょう。

次に睡眠薬のお話をします。睡眠薬には多くの種類があり、効き方、作用時間、強さなどが異なります。薬を飲むだけで不眠の悩みが軽減できるなんて、素晴らしいことです。自分の不眠の特徴を医師に伝えて、上手に使いましょう。ただ、薬にはデメリットもあります。睡眠薬は脳に作用する薬ですから、「眠気」「ふらつき」「依存」「健忘(記憶障害)」「などが主な副作用です。特に高齢者では「転倒」に注意が必要です。睡眠薬には筋弛緩作用を有するものも多く、夜中にトイレに行く際などに転倒される方が増えます。お薬を工夫することで危険を少なくすることも可能ですので、ご相談ください。

睡眠薬では、耐性や依存もよく起こります。睡眠薬の内服を続けているうちに耐性ができてしまい、効きづらくなり、量を増やさなければ眠れなくなり、また依存が形成されてしまうと、薬を減量・中止したときに、不安やイライラ、動悸、手の震えなどの離脱症状

を呈することがあります。睡眠薬はメリットとデメリットをよく考えて開始し、中止や調整の際は主治医とよく相談しましょう。

なお認知症に伴う不眠については特に注意が必要です。根気強く工夫しながら付き合う必要があります。専門医への相談も考慮する必要があります。

不眠はとても辛く嫌なものです。睡眠薬を上手に使うことも有効ですが、同時に運動や睡眠習慣・生活習慣の改善も大切です。この機会に、ご自分の睡眠習慣について改めて見直してみたいかがでしょうか？

「良い睡眠のための10か条」

- ① 睡眠は人それぞれ、昼間眠気で困らなければ充分
- ② 眠る前には刺激を避けて自分なりのリラクゼーション
- ③ 眠くなってから布団へ、寝る時間にこだわらない
- ④ 毎日同じ時間に起床する
- ⑤ 午前中に30分は外出し日光を浴びる
- ⑥ 規則正しい3度の食事、規則正しい運動習慣
- ⑦ 昼寝をするなら午後13時までに30分以内
- ⑧ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠の元
- ⑨ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全
- ⑩ 激しいイビキや無呼吸がある方は医師に相談

※ただし高齢、認知症の方は要注意



おなかのおはなし

今回のテーマ「うんち大特集！」

消化器科 小島 範大



さて今回は「便」を特集します。一応言っておきますが、お食事中の方はご注意くださいね。たくさん「便」が登場しますので、せめてかわいく、今回は「うんち」と呼ばせていただきます。早速ですが、みなさんは自分のうんちをちゃんと見ていますか？うんちは健康のバロメーターです。うんちの色や形、においなど自分の目で見て確認してみましょう。理想的なうんちは茶色くバナナのような形状のうんちです。今回は様々なうんちのトラブルについて学んでいきましょう。

便秘

うんちが硬い！すっきり出ない！出したのに残っている感じがする！お腹が張る！これらは便秘の症状です。まずしっかり認識していただきたいのは、便秘は病気ということです。便秘は身近な存在で、なんとなく放置している方も多いと思いますが、なんと最近の研究では、放置すると寿命が短くなるという驚きの結果が出ました。水分や食物繊維を多く摂るという基本を守っても便秘が改善しない場合には、薬を使って治療することが必要です。出ないときだけ内服するような頓服薬よりは、毎日定期的の内服し、便を出しやすくするタイプの薬の方が腸への負担も少なくおすすめです。

下痢

短期間の下痢であればあまり心配はいりませんが、下痢が持続する場合には原因に応じた治療をする必要があります。下痢の原因は多数ありますが、原因が分からないうちにむやみに下痢止めを使うのは良くありません。下痢のときに一番重要なことは水分補給です。脱水にならないように十分に水分を補給し、消化の良い食べ物を食べましょう。

うんちに赤い血がつく（血便）

痔出血の可能性もありますが、大腸から出血していることもあります。少量の出血でも、それが何日か続く場合には大腸癌などが隠れている場合があります。そもそもお尻から血が出ることは普通のことでありませんので、必ず医療機関を受診しましょう。

うんちが黒い（タール便）

食道、胃、十二指腸などから出血している可能性があります。（※鉄剤を内服している方は、薬の影響で便が黒くなります。）胃カメラで直接見てみる必要がありますので、胃カメラを受けることができる医療機関を受診しましょう。

うんちが白い

バリウム検査を受けたわけではないのに白っぽい便が出るのは異常です。ロタウイルス感染や、肝機能が非常に悪くなっている可能性があるため、医療機関を受診しましょう。

今回のポイント！

うんちは健康のバロメーター！





基本理念

地域中核病院として質の高い包括的医療を提供することにより、住民の皆様様に信頼される病院を目指します。

基本方針

- ・地域住民の健康増進
- ・患者中心の納得診療
- ・地域に開かれた病院
- ・へき地医療の充実
- ・24時間救急体制
- ・健全経営

患者さんの権利

- ・患者さんは皆平等に安全で最善の医療を受ける権利があります。
- ・患者さんは医療機関を自由に選べる権利があります。
- ・患者さんは受ける医療を自ら決定する権利があります。
- ・患者さんは自らに関する情報を知る権利があります。
- ・患者さんはプライバシーが守られ個人の尊厳が保たれる権利があります。

看護理念

私たちは看護師としての責任を自覚し、患者さん中心の看護を提供します。

1. 患者さんの安全・安楽に努め、優しさと思いやりのある看護を提供します。
2. 患者さんとご家族の権利を尊重した看護を提供します。
3. 看護の質の向上を目指し、自己研鑽に努めます。



球磨郡公立
多良木病院企業団

TEL0966-42-2560

■総合健診センター「コスモ」
TEL0966-42-2410

■介護老人保健施設「シルバーエイト」
TEL0966-42-5288

■上球磨地域包括支援センター
TEL0966-42-6006

■居宅介護支援事業所
TEL0966-42-2560(内線810)

■在宅医療センター
訪問看護ステーション「たいよう」
TEL0966-42-3301

■病児・病後児保育施設「ホッと館」
TEL0966-42-2828

診療科受付時間 (2021年12月現在)

[午前 / 8:30~11:00]

診療科	医師	月	火	水	木	金	土
内科・総合診療科	常勤	○	○	○	○	○	—
循環器科	非常勤	○		○	○	○	—
呼吸器科	非常勤	○	○		○		—
消化器科	常勤	○	○	○	○	○	—
肝臓病外来	非常勤					第1	第3
外科	常勤	○	○	○	○	○	—
整形外科	常勤	○	○	○	○	○	—
脳神経外科	非常勤				○		—
産婦人科	常勤	○	○	○	○		—
小児科 0966-42-2596	常勤	○	○(非常勤)	○	○	○	—
泌尿器科	常勤	○	○(非常勤)	○	○	○	—
眼科	常勤	○	○	○	○	○	—
皮膚科	非常勤	○			○		—
歯科 0966-42-2323	常勤	○	○	○	○	○	—
腎臓内科 *完全予約制	非常勤					第2・第4 (午後)	
訪問診療	常勤	○	○	○	○	○	—

※消化器科は令和2年度から平日毎日診察します。

※腎臓内科外来開始しました。受付時間は第2、第4金曜日の13:30~15:00です。
(要予約)

※総合診療科の午後(毎週火曜日)の受付時間は13:30~15:00です。

※腎臓内科は完全予約制です。

予約については内科外来(内線108)13:30~17:00まで。

※歯科・小児科は午後も受付けます。

※急患は上記受付時間外でも受け付けております。

詳細は、来院前にお問い合わせください。

交通アクセス

車 : 人吉インターより22km (約35分)
人吉球磨スマートインターより17km (約26分)
バス : 九州産交バスを利用 (公立病院前下車)



編集後記

朝、吐く息が白く、冬の凛とした空気を感じるようになりました。今年はコロナ禍で人と人が集う機会が少なくなって、オンラインで繋がる経験をされた方も多いのではないのでしょうか。便利なのですが、会話がどうしてもぎこちなくなったり、何となく味気ない気持ちになってしまいます。

コロナの感染状況次第ですが、迎える年末年始は家族や友人とおいしい料理やお酒を囲んでゆっくり過ごすことができるといいですね。もちろん、感染予防を忘れずに。

来年は当たり前だった日常が少しずつ戻って来て、本紙でもイベント事のご案内やご紹介ができるようになるのを期待したいところです。