

医療法人 新松田会 **愛宕病院**

体と心を健康に。
地域に元気を発信する広報誌。

あたご Atago

〈特集〉全国に先駆けて開設

自動車運転外来について

活動報告

健康フンポイント

元気に歩くセルフケア

あたごNEWS

愛 LOVE クッキング

大根とホタテの煮物

あたごINFO

2017 秋号
11月発行

ご自由にお取りください



〈特集〉全国に先駆けて開設

認知症疑いの高齢ドライバーを対象とした

自動車運転外来について

高齢ドライバーの安全運転推進のために

社会の高齢化が進む中、高齢運転者による交通事故が急増しています。2017年3月に改正された道路交通法により、交通違反をして認知症診断書提出命令を受ける軽度認知障害や認知症が疑われる高齢運転者の急増も予想されます。ところが、運動機能や認知機能が低下した高齢者に対して、自動車の安全運転を維持あるいは推進するための対策は十分とは言えないのが現状です。

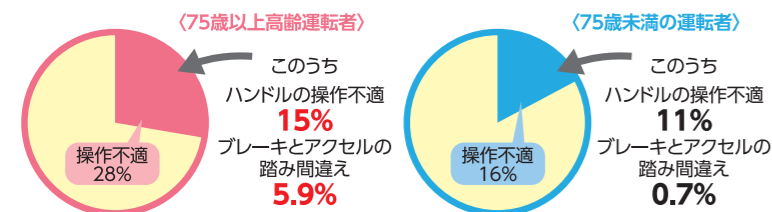
愛宕病院では2017年10月から、3テスラの超伝導MRIによる精細な脳画像診断を基に、最新のドライブシミュレータを用いて安全運転に必要な運動・認知機能評価を行い、さらにリハビリテーション治療による安全運転能力の向上を目指す**自動車運転外来**を開設しています。微力ながらも、当院の自動車運転外来が安全・安心な高齢社会の実現に少しでも役立つようにスタッフ一同頑張る所存です。

認知症疑いの患者さまに対するリハビリテーション治療と連動した自動車運転外来は全国初の試みであり、皆さまのご意見や県警のご指導を賜りながら、より良い診療活動を目指したいと考えています。



高齢ドライバーの事故傾向

75歳以上の高齢運転者による死亡事故の原因として操作不適が挙げられます。ブレーキ、アクセルの踏み間違えによる死亡事故は、全体に占める割合は低いものの、**75歳以上の高齢運転者による死亡事故は5.9%**であり、75歳未満の運転者による死亡事故(0.7%)に比べて**約8.4倍高い水準**にあります。操作不適は、リハビリ治療によって改善される可能性が高いと考えられます。



死亡事故の人的要因比較 出典:警視庁交通局 資料高齢運転者に係る交通事故分析(2016年分析)

ご存知ですか?

~知っておきたい高齢者運転に関する法律~

75歳以上の運転者が認知機能が低下したときに起こしやすい一定の違反行為(18基準行為)をしたときには、**臨時的認知機能検査**を受けなければなりません。

75歳以上の運転者が「**認知症のおそれがある**」と判定された場合には「**臨時適正検査(医師の診断)を受ける、または主治医の診断書提出**」が必要となります。

診断で「**認知症**」が認められると、**免許の取消し**が停止となります。

【免許の自主返納について】 自主返納すると各種交通機関の割引など特典が受けられます。免許取り消しや失効になると、自主返納ができません。

高齢ドライバーの現状 認知機能

認知症には、認知症予備軍といわれる軽度認知障害(MCI)があります。MCIとは、認知機能(記憶、決定、理由づけ、実行など)のうち一つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。65歳以上の**4人に1人はMCIもしくは認知症**と言われており、MCIの4割は5年で認知症へ進行するとされています。

MCIはその症状と対応によって回復したり、発症が遅延したりすることがあります。



出典:厚生労働省 認知症施策の現状について

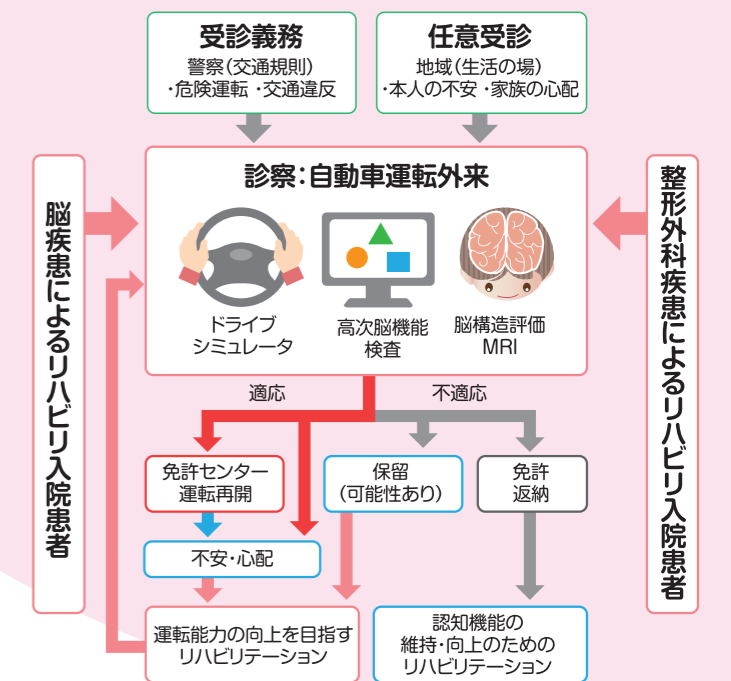
75歳以上の運転者が一定の違反をしたとき	臨時認知機能検査 認知症のおそれがある場合※	臨時高齢者講習 ・実車指導 ・個別指導 計2時間
75歳以上の運転者が運転免許証を更新するとき	認知症のおそれがある場合※	高齢者講習(高度化) ・実車指導 ・個別指導 計3時間

※臨時適正検査または診断書の提出が必要



愛宕病院自動車運転外来の流れ

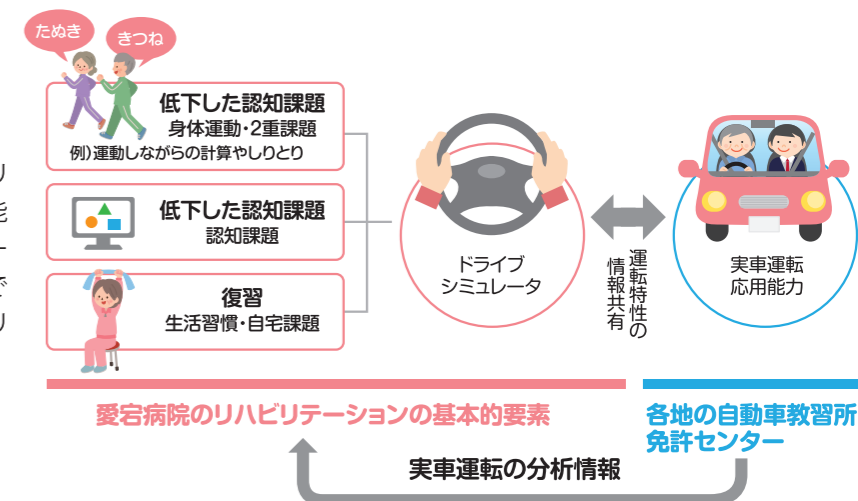
認知機能が低下している不安のある方や交通違反があった方々に対して最初にドライブシミュレータ、高次脳機能検査、MRIを実施して運転に必要な技能・認知機能を検査します。その後、医師の処方のもとリハビリテーションを実施し、運転能力向上を目指します。また、実際の運転を行い運転指導をしていただくように教習所への紹介もしています。その結果を基にリハビリテーション指導も実施していきます。希望に応じて認知機能に対するリハビリテーションや入院患者さまにも対応しています。



※自動車運転を保障するものではありません

実際のリハビリテーション

個人の低下した機能に合わせたオーダーメイドのリハビリテーションを実施していきます。身体運動、認知機能の機能レベルからドライブシミュレータの運転応用能力をトレーニングします。その後に実際の運転操作を免許センターで評価、指導します。その結果を参照し、オーダーメイドのリハビリ内容を再検討していきます。



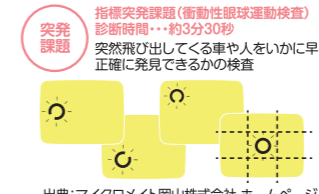
運転能力を評価する 最新機器とリハビリテーション

HONDA社製ドライブシミュレータ



自動車の運転能力を総合的に判定
リハビリとしても使用

ダイナミックビジランス・チェッカー



動くものの変化をとらえる能力を評価

@attention



目と手の動きで注意力を評価

脳活性化運動



近年、運動と同時に認知課題(脳の処理を要する課題)を行うことで認知機能全般の維持や向上につながると言われています。

認知機能課題



あなたが自動車を運転するうえで必要な能力は?? 評価結果から得た情報に基づいて必要な機能のベースアップを図ります。

運転外来診療日
 木曜日 13:30~17:00
 担当医師 朴 啓彰



活動報告

2017年度 災害医療図上演習 (エマルゴ) に参加して

愛宕病院DMAT 業務調整員 時久真一

今回で10回目の開催となる2017年度災害医療図上演習(エマルゴ)が、8月19日(土)、20日(日)高知医療センターで行われました。愛宕病院DMAT隊員はお手伝い(タスク)として、その他の災害医療に興味のある当院職員も受講者として参加しました。



【エマルゴとは?】

エマルゴトレインシステム®の通称で、スウェーデンの災害医療・外傷学教育研究センターが開発した災害医療机上訓練システムです。訓練は机上シミュレーションキットを使用して行われます。災害発生時のシミュレーション能力を高め、災害対応能力の向上を図ることを目的とし、エマルゴトレインシステム国際インストラクターの指導のもと、医師をはじめとする医療機関職員、消防職員、行政職員が参加して行われました。

大規模事故発生時の災害現場から病院収容までの活動を想定し、ホワイトボード上でマグネット付き絵札(人形や標識)等を使用してシミュレーションします。病床数・増床数、職員数などを設定した中で限られた資源をどのように用いるか、訓練上の時間経過に沿って行っていきます。



われわれ愛宕病院DMAT隊員は第1回から、受講者側、タスク側それぞれの立場で参加してきました。ホワイトボード上とはいえ時間経過とともに行われる訓練は、傷病者のトリアージ、処置、搬送など実践しながら、会場には自然と緊張感が漂います。また他職種の方々との合同訓練ですので、毎回新たな学びがあります。これらの訓練経験を活かし、今後院内でもこのような机上訓練を実施したいと考えております。また、この研修は毎年7~8月頃開催されます。受講者募集の際にはお知らせしますので、興味のある職員は当院DMAT隊員まで申し出ください。

第7回 国際脳神経外科シンポジウム

2017年7月25日 開催

愛宕病院脳神経センター最高顧問福島孝徳医師は年間6回来院されています。7月24日~25日、2日間の予定で来院され、5例の手術や外来診察などのほか第7回となる「国際脳神経外科シンポジウム」での症例発表までこなされました。今回のシンポジウムには、福島医師のお計らいでコロンビア・コスタリカ・アメリカ・スイス・中国の5ヶ国から8名もの高名な脳神経外科教授がおいでになり、そのうち5名の先生方から最新の症例発表が行われました。

2014年4月より、愛宕病院国際脳神経外科シンポジウムを開催しており、今回で7回目のシンポジウムを開催することができました。福島孝徳先生の推薦により、これまで世界中の脳神経外科のビッグネームの教授たちの最新の知見を講演していただきました。高知に居ながらにして世界の脳神経外科の権威たちとディスカッションでき、大変有意義な時間を過ごすことができました。

脳神経センター長 溝渕光



福島孝徳医師



カール・シャラー教授 (ジュネーブ大学)



リレー・フォーライフ(命のリレー)

開催日時: 2017年11月3日12:30~11月4日12:30

リハビリテーション部・作業療法士 鎌倉航平

高知大学医学部グラウンドにて、リレー・フォーライフというがん征圧を願い、がんで闘う方々の勇気を称え、がんで悩むことのない社会の実現を願うイベントが開催されました。当院が参加するのは4回目であり、今回は約35名のスタッフがイベントに参加しました。昨年と同様、がん患者さまやそのご家族さまの話を聞くことで「がん」という疾患を身近に感じることができ、がんに対する意識や考え方が深まりました。当日は天候に恵まれていましたが、11月上旬ということもあり、深夜から早朝にかけてはとても寒い環境でした。そんな中、当院スタッフは「がんを患っている方は24時間闘っている」という共通認識のもと、24時間途切れることなく、交代で歩くことでスタッフ間の絆もより一層深くなりました。来年も開催を予定しているとのことなので、イベントを通して協力することでチーム医療としての医療の質を高めるためにも当院も参加したいと思います。



第36回、37回 健康教室

2017年9月9日、10月14日 開催

毎月第2土曜日に開催している健康教室の一部を紹介します。

9月は東京医科歯科大学不整脈センター所属で第4土曜日の不整脈外来担当の前田真吾医師による不整脈のお話。「生活習慣病と不整脈」と題し、「生活習慣病」の側面をもつ不整脈疾患である心房細動などについてくわしくお話しいただきました。

10月は、高知大学医学部附属病院呼吸器外科部門長で外科火曜日午後担当の穴山貴嗣医師より、最近増加しつつある肺がんについてのお話。穴山医師が日頃大病院で行っている最先端の治療や研究のお話を伺うことができました。

それぞれ、聴講者からの質問にもいねいに回答されていました。



前田真吾医師



穴山貴嗣医師



穴山貴嗣医師



活動報告

愛 LOVE クッキング

秋冬が旬の大根とうま味たっぷり
ホタテの水煮缶で!

管理栄養士 岡順子



ホタテの水煮(缶詰)は缶汁ごと加えましょう。缶汁が無くてうま味が出ますよ!

1人分
134kcal
塩分2.5g

大根とホタテの煮物

- 材料と作り方 (2人分)
- 大根 1/2本
 - 大根の葉(あれば) 50g
 - ホタテの水煮(缶詰) 1缶(60g)
 - 生姜 小1/2かけ
 - 水 300ml
 - 酒 大さじ2
 - みりん 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ2
- ①大根は厚さ2.5cmの輪切りにし、皮をむいて縦半分の半月切りにする。生姜は千切り、大根の葉は長さ3~4cmに切る。
 - ②鍋に大根・生姜を入れ、ホタテの水煮(缶詰)を缶汁ごと加え、水300mlを加え中火にかける。
 - ③煮立ったら酒・みりん・砂糖を加えフタをして20分ほど中火で煮る。
 - ④しょうゆを加えフタをして10分ほど煮る。大根の葉を加え全体を混ぜ、フタをしてさらに5~10分ほど煮る。
※大根の葉が無ければ、ネギや三つ葉を添えてもOK。

大根

大根は食べ物の消化を助け、腸の働きを整える効果があります。さらに葉の部分にはビタミン・ミネラルが豊富に含まれているので、付いていれば捨てずに食べることをおすすめします。



健康ワンポイント

元気な歩くセルフケア

膝の痛み対策



理学療法士 入野悠依

膝の痛みで困っている方が増えています。生活様式の変化・食生活の変化に伴い体重の増加や膝関節への負担が増加しています。より楽しく生活するためにも、今一度あなたの膝に注意を向けてみましょう。膝の痛みでお困りの際は整形外科の受診やリハビリテーション、セルフケアを行いましょう。

●食生活・体重管理を行いましょう

体重増加は膝の痛みの原因になります。食生活を正しましょう。

BMI計算 BMI = 体重kg ÷ (身長m)²

BMIが18.5未満(痩せすぎ)または25以上(肥満)の方は食事と運動を考え直しましょう。健康な身体、丈夫な骨を作るためにもバランスのとれた食事を心がけましょう。



●膝への負担を軽減しましよう

歩くとき、階段昇降の際は膝への負担を軽減させるやり方を学習しましょう。膝関節への装具や杖を持つことで、関節への負担が軽減されます。適切な装具の処方や杖を使用して膝への負担・変形を予防しましょう。(痛い足と反対側に杖を持ちましょう)



●準備運動で痛みを軽減

動き始めに痛みがでることが多いです。準備運動をしてから動くことで痛みも和らぎます。

①膝を伸ばす運動



②膝を抱える運動

③ストレッチ体操



運動の後や就寝前にはゆっくりとストレッチを行いましょう。呼吸を止めないように注意をしてゆっくりとお膝を伸ばしましよう。

運動をして、元気な身体を作り、関節への負担を軽減させましよう。あなたの膝にあった運動やリハビリテーションをご提案させていただきます。

愛宕病院

健康教室のご案内

健康づくりの一環として、健康教室を開催しています。医師やその他の医療従事者から、皆さまの健康生活にお役立ていただけるようなお話をいたします。



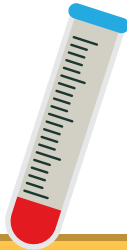
毎月第2土曜日開催
 (講師の都合による変更の場合あり)
時間:14:00~15:30
場所:愛宕病院 北館1階 リハビリテーション室

事前申し込み不要・参加費無料です

【お問い合わせ】 愛宕病院 広報担当 伊東
 TEL(代表) 088-823-3301

前立腺特異抗原 (PSA) 検査

前立腺がんの患者数・死亡者数は年々増加しています。PSA検査は前立腺がんの早期発見に有用な血液検査です。50歳を過ぎたら前立腺がんに関心を持ち、PSA検査のことを考えてみましょう。当院では検診のオプション項目にも設けており、受けることができますのでご相談ください。



高知市にお住まいの方は 大腸がん検診が無料で受けられます

ご存知ですか?

- 高知市大腸がん検診を受ける事ができる方
- 高知市に住所がある方 ●40歳以上の方
 - 職場等で大腸がん検診を受けていない方
 - 今年度初めて高知市大腸がん検診を受ける方



上記に関するお問い合わせはこちらまで
TEL(代表) 088-823-3301

外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月~土)	午後(月~金)
内科	9:00~12:00	13:30~17:00
外科	9:00~12:00	14:00~17:00
整形外科	9:00~12:00	
脳神経外科	9:00~12:00	13:30~17:00
婦人科	9:00~11:30	16:00~16:30
リハビリテーション科	9:00~12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00~12:00	13:30~17:00
心療内科・精神科	9:00~12:00	13:30~17:00
泌尿器科	9:00~11:30 (水曜日のみ)	14:00~16:00 (水曜日のみ)
皮膚科		14:00~17:00 (月・水・金)
耳鼻咽喉科	9:00~11:30 (月・土)	14:00~17:00 (水・木)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※各科診療日については、あらかじめお電話にて確認の上ご来院ください。
 ※愛宕病院ホームページにも掲載されています。ご覧ください。

休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します



編集後記

この秋は毎週末のように来る台風に予定を狂わされた方も少なくないのではないのでしょうか。10月に発生した大型台風は上陸していないにも関わらず大暴れで、子供のころ毎年のように直撃していた台風が思い出されました。翌日の通勤路沿いの水路にはいろんなモノが飛んで来ていて鯉たちも泳ぎにくそうな様子でした。

今号の表紙は土佐町瀬戸川渓谷の紅葉です。吉野川の支流瀬戸川にある1000m級の山々に囲まれた深く美しい渓谷でした。

