

体と心を健康に。
地域に元気を発信する広報誌。

あたご Atago

愛宕病院 自動車運転外来の 高齢化社会への役割

特集

2020
2月発行

冬号

ご自由にお取りください

各課・各部の紹介
内部障害チーム（リハビリテーション部）

健康ワンポイント
嚥下障害について

あたごNEWS

活動報告

愛 LOVE クッキング
**イカと長ネギの
オイスターソース炒め**

あたごINFO

愛宕病院 自動車運転外来の高齢化社会への役割



公共交通機関が不十分な地域では自動車での移動は欠かせない交通手段です。そのため、車がないと生活ができない高齢者が多く社会問題となっています。

愛宕病院では2017年10月から運転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。この外来は詳細な認知機能を把握して運転に関連した能力を向上させることで安全運転寿命を延伸することができると期待されています。一方で、運転が危ないという方には納得して返納をしてもらえる機会を提供しています。

皆様のご意見や県警のご指導を賜りながら、当院の自動車運転外来が安全・安心な高齢化社会の実現に少しでも役立つように取り組んでいます。



安全な運転寿命延伸のための啓発活動 (メディアの紹介・学会活動)

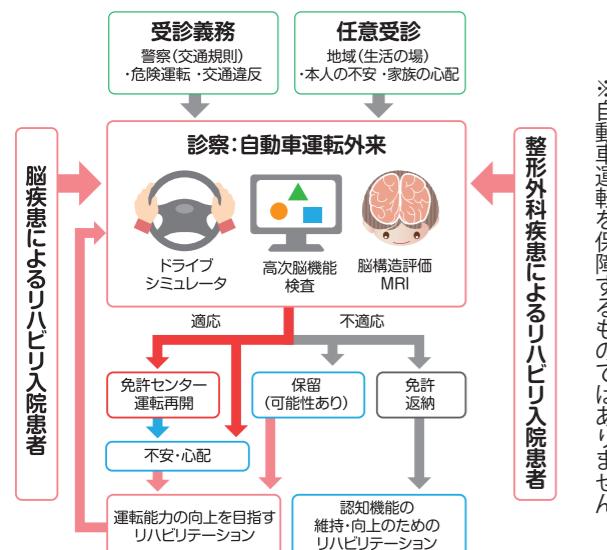
高齢者のための自動車運転外来の活動は、これからの中高齢化社会には重要だと期待されています。また、全国にも例がないためにすでに10の学術集会(11演題、受賞演題1題:2020年1月現在)を通じて普及・啓発活動をしています。自動車運転外来が注目され開設後2年間で新聞やテレビ、雑誌などマスメディアで22回紹介していました。



読売新聞 2019年10月25日付朝刊

高齢ドライバーのための自動車運転外来の流れ

認知機能が低下している方や不安のある方、交通違反があった方々に対してドライビングシミュレータ(DS)、認知機能検査、脳画像診断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、認知症か否かの診断を行います。認知機能が向上する可能性のある方や希望のある方には、運転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。



運転リハビリテーションの内容

運転リハビリではなにをするの?

運転中は円滑な運転操作とともに道路標識を見たり左右後方の確認を行ったり、さまざまなことに注意することで危険を予測しなければなりません。そのため、リハビリでは運動機能の向上とともに認知機能(注意、記憶、遂行機能など)の向上を図ります。また、能力が低下している部分を認識してもらい安全運転を意識していただきます。



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

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



DS(危険予測)

ドライビングシミュレータ(DS)で実際の運転で起こりうる危険を予測する練習です。ハンドルやアクセル・ブレーキ操作などの運転技能の練習もこの機器を使って行います。

運転リハビリテーションの効果

運転リハビリテーション実施者は4週間の集中リハで認知機能が有意に改善しています。

認知機能は高齢化すると低下するだけでなく、適切な認知課題を行うことで向上することが示されました。また、自分の認知機能を自己分析できるようになり、自分の運転の特徴を把握していました。そのため、安全運転に気をつける言動が認められました(表)。さらに、運転リハビリを行うことでドライビングシミュレータ(DS)による危険運転が軽減する傾向や、安定した運転操作ができるようになってきました。

運転リハビリテーション実施者の意識変化(インタビューより)

	◆リハ前の運転意識	○リハ後の自分の認知能力	◇リハ後の運転意識
実施者 70歳台	人の少ないとこを通る。 信号に気をつけている。 手前から速度を落とす。	慎重になった。 予定に応じた行動ができるようになった。 人や車の動きを気にする(できる)ようになった。 人の話をよく聞かなければならないと思うようになった。 (しっかり理解する、覚えるために)	左右をよく見るようになった。 通勤通学時間に運転を避ける。必要最小限の運転にした。 「今だったらいい」と思って飛び出ることがなくなった。 先を譲り、待つようになった。
実施者 80歳台	事故も起こしたことない。 運転能力には問題がない!	自分の能力がわかった。(記憶が苦手) 知らない場所の運転はごちなくなる。 標識を見るのに余裕がないのがわかる。	知らない場所は運転しないようにしている。(遠出をしない) 車間距離を空ける。速度を出さないようにしている。 信号の手前で止まるようにしている。
実施者 80歳台	事故は一回もしたことない。 検査中に足がつって点数が低かつただけ。 何年も乗っているから運転に自信がある。	標識をすぐに意識できるようになった。 「止まれ」や「一時停止」の標識によく気づく。 頭の回転が少なくなった。	前の車を気にするようになった。(車間距離をあける) 自身の速度や前方の車の状況に気をつけるようにしている。 車間距離や速度に注意して余裕をもって運転する。
実施者 90歳台	他の車と標識に気をつけている。 慎重にしている。 追い越しあない、早めの停車。	他人の運転を気にする(できる)ようになった。 慌てなくなった。 今まで気がつかなかった標識に気づくようになった。	スピードを出さなくなった。 バイクを追い越すことをやめて後をついていくようになった。 右折時にうしろに気をつける。

自動車運転外来の役割

安全な運転寿命の支援

運転リハビリを行うことで認知機能が向上していきました。自らの認知・運転能力の特徴を客観的に知ることができ、自らの運転意識を冷静に認識して見直して、安全な運転を心がけることができるよう支援しています。

安心な生活の支援

認知症の方は運転中に急な対応ができなくなるために危険な運転に繋がる危険性があり、運転ができなくなってしまいます。免許がなくなり運転ができなくなると生活に困るため、地域と連携していくことが必要となります。その時には地域連携室などが地域との橋渡しをして生活の支援をしています。

運転姿勢のPoint

運転姿勢が悪いとハンドルやブレーキなどの運転操作が的確にできないおそれがあります。また、サンダルなどのはきものはペダルの踏み損ねなどを招くおそれがあります。事故の原因の一つに運転姿勢やはきものの問題が指摘されています。



- ①ヘッドレストの中央を耳の中央に合わせる
- ②背中をシートにつける
- ③シートに深く腰をかける
- ④両手でハンドルを握ったときに肘がわずかに曲がる
- ⑤ブレーキを踏み込んだ時に膝がわずかに曲がる

運転の危険を減らすために運転姿勢を見直しましょう!

事故を起こさないための注意事項

老化による視力の低下や注意力の低下などは誰にでも起ります。自分の能力に慢心することなく気をつけてみてください。

- ①見通しが悪くなる時間帯などには運転を控えましょう
・夕暮れの時・夜・雨の日
- ②目的地への道順を間違えて焦らないように注意しましょう
・出発前に目的地への道順を思い描いておく
・慣れない場所への運転はしないようにする
- ③前方の車が突然停車しようとしたときのブレーキの反応が遅くなっていますので注意してください
・車間距離をとる (停止までの距離:時速30kmで14m, 40kmでは22mも必要)
- ④後ろへ下がるときに注意しましょう
・バック開始前に一旦停止して目視確認
- ⑤右折は対向車だけでなく自転車や歩行者を見落とすため注意しましょう
・右折は大きくゆっくりと安全確認
- ⑥交差点では突然の飛び出しが多いので注意しましょう
・交差点の手前からアクセルを足から離す
・一旦停止では完全に止まる(4秒間以上)

自動車運転外来診療日:毎週木曜日 午後(予約制) 担当医師:朴 啓彰

運転や認知機能に不安のある高齢ドライバーの方は、お気軽にお問い合わせください。

理学療法科

内部障害チーム

(リハビリテーション部)

内部障害とは？

内部障害とは世界保健機関(WHO)により提唱された国際障害分類試案の機能障害の一つで、心臓、呼吸、腎尿路、消化など内部機能障害の総称と定義されています。日本の身体障害者福祉法では現在のところ、心臓機能障害、腎臓機能障害、呼吸機能障害、膀胱・直腸機能障害、小腸機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害の6つを内部障害(内部機能障害)と規定しています。

なぜ内部障害にリハビリテーションが必要？

内部障害者は長期の安静・臥床などにより活動性が低下し、動作などの能力低下をもたらしやすく、内部障害や運動機能障害がさらに悪化するという悪循環に陥りやすいと言われています。(これを廃用症候群と言います)その悪循環を断ち切るために早期から積極的に運動を行い、身体活動を維持向上させる必要があります。生活習慣病である高血圧、糖尿病、高脂血症に対しても運動の有効性が示されており、今後も内部障害のリハビリテーションの重要性は高まると思われます。

スタッフ紹介・チームの特徴

内部障害チームには3名の理学療法士が在籍し、それぞれ日本理学療法士協会認定理学療法士(呼吸)、3学会合同呼吸療法認定士の資格を有しています。また、がんのリハビリテーション研修を修了しています。当部主催の健康運動教室では糖尿病に対しての運動を中心としたお話などもさせて頂いています。



健康運動教室での講義



近年の社会の高齢化に伴い、障害も単一ではなく、心不全、呼吸不全、関節疾患などを合併した「重複(ちょうふく)障害」が問題になっています。内部障害チームでは安全な運動量を評価し、効果的な運動を処方できるよう研鑽しています。



体位排痰などの呼吸理学療法



呼吸機能検査

嚥下障害について

言語聴覚士
片岡 茜実



健
康
ワン
ポイ
ント

Health advice

嚥下障害とは？

「嚥下」とは、食べ物を口の中に取り込み、咀嚼して飲み込みやすい形にまとめて飲み込む一連の動作を意味します。嚥下の仕組みはとても複雑で、多くの器官が複雑に組み合わさって動くことで、食べ物を口からのどへ、そして胃まで送り届けています。そのため、脳や神経に問題が起こった場合や加齢により筋力低下や反射の低下が起こった場合に嚥下障害を引き起こすことがあります。

誤嚥って？

誤嚥とは「誤って嚥下する」ことであり、本来は飲み込んだ食べ物や唾液が食道に送り込まれるはずが、気管へと流れ込んでしまうことです。気管に流れ込んだ食べ物は肺へと侵入し、食べ物や唾液に含まれた細菌などが原因となり「誤嚥性肺炎」を引き起しません。健康な人であれば、正しく嚥下できることはもちろんのこと、気管に入りそうになった場合でも、反射的にむせて咳することで誤嚥は回避できます。しかし、嚥下障害を生じている場合には、誤嚥回避のためのむせこみが起らなかったり、むせこむ力が弱く誤嚥してしまうことがあります。

嚥下障害かも？ チェックシート

- 肺炎と診断されたことがある
- 物が飲み込みにくいと感じる
- 食事中のむせこみが多くなった
- 食事中や食後、それ以外でも痰がからむことが増えた
- のどに食べ物が残る感じがする
- 食事に時間がかかるようになった
- 就寝中に唾液でむせこむことがある

※チェック項目が2つ以上で、気になる方は専門機関へご相談ください。

嚥下体操でむせこみにくい身体づくりを！ むせずに美味しく食事をしましょう！

嚥下体操とは、飲み込みに必要な筋肉を鍛えるための体操です。食前に行っていただくことが効果的です。

口の体操

口を大きく開けたり、口を閉じてしっかり歯を噛み合わせ



口を「う」の形に尖らせたり、「い」の形に横に引いたりする



舌の体操

舌を出来るだけ前にまっすぐ出したり、口の両端に触れるように出す



発音の練習

「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、繰り返して言う



お食事の前にそれぞれ10回程度行うと効果的です。

パパパパ…
タタタタ…
カカカカ…
バタカラバタカラ…



活動報告

あたご NEWS

新松田会忘年会

2019年12月20日(金)

ザクラウンパレス新阪急高知の花の間に、恒例となった忘年会を開催しました。

例年通り2部構成で行われた忘年会は
内海善夫院長よりお言葉をいただき、
浅野事務長の乾杯の音頭によりスタートしました。



第1部では永年勤続表彰、第2部では余興や豪華景品が当たる大抽選会で大盛り上がりでした!



ニコラウス兄弟 feat. Sora・Momo:
先生と園児たちの可愛い(?)
パプリカ♪ダンス

帰ってきたOBA48:どじょうドッキリ
↓巻き込まれた檜山先生と前田先生



AIMテニスクラブ:
ちょっぴりセクシーな衣装で!



リハビリチーム:
お尻に鈴をつけた
サンタ(?)が踊る
シュール過ぎる…

最後は分院の畦地院長に
乾杯で締めていただきました。
令和初の忘年会も306名という
大勢の方々にご参加いただき、
盛会のうちに終えることができました。

カテーテラブレーション関連秋季大会2019

in 石川県立音楽堂ANAクラウンプラザホテル金沢 2019年11月8日(金)
心房細動 メディカルプロフェッショナル 一般演題 口述発表

心房細動は脳梗塞の原因として知られており、心室性期外収縮も持続時間が長い場合、心臓がバテて心不全になるケースや、悪化して心室頻拍になるケースがあります。治療としては、カテーテラブレーションが主流となっています。当院では、全国的にも少ない全身麻酔下でのカテーテラブレーションを行っています。この強みを活かし、循環器・麻酔科医および多職種で協力し合い、全身麻酔下でない場合でも、全身麻酔下での治療に近づけた方法で安全・安楽に治療を行っています。

今回、カテーテラブレーションの合併症として挙げられる横隔膜神経麻痺に関する予防策について、「cMAP測定時における最適な電極貼付位置の検討」というテーマで発表を行ってきました。医師をはじめ、多職種とさまざまな意見交換を行うことができました。今後も多職種で協力し合い、安全・安楽な治療の提供を行ってまいります。

研究メンバー

國藤 亮平¹ 前田 真吾² 安光 華澄³ 井上 典子⁴
畠山 理絵⁴ 中村 奈緒⁴ 入交 育生¹ 西村 直己⁵
松田 晓子⁶ 武田 明雄⁶

愛宕病院 臨床工学科¹

AOI国際病院 不整脈先端治療センター²

愛宕病院 臨床検査科³ 愛宕病院 看護部⁴

愛宕病院 循環器内科⁵ 愛宕病院 麻酔科⁶



愛 LOVE クッキング

かんたん! 美味しい

管理栄養士 塩田 真琴

イカと長ネギの
ソース炒め
オイスター

材料と作り方 (2人分)

- イカ 1杯
- 長ネギ(白ネギ) 1本
- マヨネーズ 大さじ1.5
- ニンニク 1.5かけ
- オイスターソース 大さじ1.5
- 七味 お好みで

① イカはワタをとり、胴・エンペラ・足を食べやすい大きさに切る。
② 長ネギ(白ネギ)は斜め切りにする。
③ マヨネーズとすりおろしたニンニクを熱し、イカを加えてさっと炒める。
④ さらに長ネギを加えて炒め、火が通ったらオイスターを加えてひと煮立ちさせる。
⑤ 最後に、お好みで七味をかけて出来上がり。

イカは炒めすぎると固くなるので、食べる直前に炒めましょう!

長ネギ

ビタミンCが豊富に含まれており、ネギオールやアリシンも豊富に含まれています。高血圧や糖尿病など生活習慣病の予防をしたい方におすすめです。

イカ

低脂肪・低カロリーで高たんぱくな食品です。体に必要なアミノ酸もたっぷり含まれていて、体脂肪が気になる方にもおすすめです。また、タウリンがたくさん含まれており、胆汁の分泌を促進し肝臓の働きを助け、機能を高める働きがあると言われています。

1人分
355kcal
塩分4.2g

イカの鮮度の見分け方は透明感があり、皮が赤黒いものが新鮮と言われています。また、目や胴体がふっくらとしたものを選ぶようにしましょう。今の時期はヤリイカが旬ですよ!

塩田 真琴

医科専用コンテンツ配信システム導入について

患者さまの待ち時間などに視聴していただけるよう、南館1階の待合各所にディスプレイ（テレビモニター）を設置し、さまざまな医療情報やお知らせを配信するシステムを導入しました。



北エリアの解体・改築工事について

2024年度中の完成を目指し、北館（3・5病棟）を含む北エリアの解体・改築工事が進んでいます。近隣住民の皆さま、ご通行中の皆さまにはご迷惑をおかけしておりますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。



敷地内禁煙のお願い

健康増進法の一部を改正する法律が施行され、2019年7月1日より当院でも敷地内禁煙といたしました。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



どうぞ
ご存知?
か?

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

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



医療法人 新松田会 愛宕病院

TEL (代表) 088-823-3301 救急専用 088-822-0009
FAX 088-823-3306 (外来受付) Mail : info@atago-hp.or.jp

外来診療時間 一覧表

	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 (月～木)
整形外科	9:00～12:00	
脳神経外科	9:00～12:00	13:30～17:00
婦人科	9:00～12:00	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	9:30～12:00 (月・第1,3土) 9:00～12:00 (火～木・第2,4金)	14:00～16:30 (木・第2,4金)
泌尿器科	9:00～12:00 (水・土)	14:00～16:00 (水曜日のみ)
皮膚科	9:00～12:00 (火・木)	
耳鼻咽喉科	9:00～12:00 (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

※診療科によって診療時間や曜日が異なります。
※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



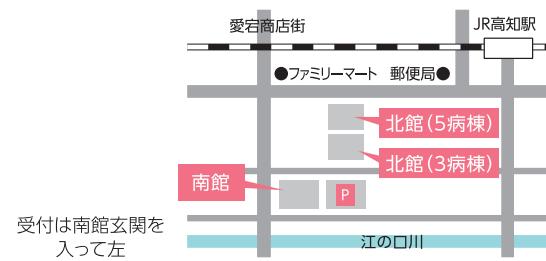
編集後記

この冬は暖冬で全国的に記録的な雪不足。年明けの時点で約3割のスキー場がオープンできない状況にあったそうです。幼いころ、冬はもっと寒かったし、夏はもっと過ごしやすかつた…。冬は道端の水たまりに張った氷を割ったり、霜柱を踏んで遊んだりしたのですが、最近はそういう光景もなかなか見られなくなってしまいましたね。地球温暖化が問題となって久しいですが、温暖化がもたらす影響は大雪だったり雪不足だったり単純ではないようです。

今号の表紙は1月下旬に牧野植物園で撮影したバイカオウレン。牧野富太郎博士がこよなく愛した“春を告げる妖精”とも言われている植物です。気をつけていないと見落としてしまいそうですが、とても小さく可憐な花を咲かせしていました。



牧野植物園にて:菜の花畑で足に花粉をつけてお仕事中の二ホンミツバチ



〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1番13号

愛宕病院

<http://atago-hp.or.jp>

検索