

## フレイルについて

長田病院 院長 木下 正治



あなたの生命の側にいつも私たちはいます

# クローバーだより

アドボカシー室

RSウイルス感染症をご存知ですか?

人気の行事食より「天ぷら」

柳川ゲストハウス ほりわり

医療法人 清和会 長田病院 広報誌

クローバーだより Vol.66

2018年11月発行

http://www.seiwakai.info



## 医療法人 清和会 長田病院

〒832-0059 福岡県柳川市下宮永町 523-1  
TEL: 0944-72-3501 FAX: 0944-72-5027



日本医療機能評価機構認定病院  
慢性期医療認定病院  
2017年度日本経営品質賞  
ISO 9001



- ・救急告示病院
- ・労災保険指定病院
- ・身体障害者福祉法指定
- ・指定自立支援医療機関 (更生医療・腎臓)
- ・福岡県禁煙宣言登録施設
- ・福岡県子育て応援宣言登録事業所



医療法人 清和会 関連事業所



**三橋長田医院**  
サービス付き高齢者向け住宅 ピオニー  
〒832-0823 福岡県柳川市三橋町今古賀 210-2  
TEL: 0944-72-4171 FAX: 0944-72-5577



**介護老人保健施設 シャンティ**  
〒839-0242 福岡県柳川市大和町豊原 521-7  
TEL: 0944-72-3508 FAX: 0944-72-1705



**グループホーム つくだ**  
〒832-0051 福岡県柳川市佃町 793-1  
TEL: 0944-75-6330 FAX: 0944-75-6330



**長田病院地域ケアステーション クローバーハウス**  
〒832-0059 福岡県柳川市下宮永町 624-8

住宅型有料老人ホーム アイリス  
TEL: 0944-75-1180  
FAX: 0944-75-1181

デイサービス からたち (認知症対応型)  
TEL: 0944-75-6310  
FAX: 0944-75-1176

長田病院ケアプランサービス  
TEL: 0944-72-5390 FAX: 0944-75-6572

訪問看護ステーション 花水木  
TEL: 0944-75-1270  
FAX: 0944-75-1269

ヘルパーステーション 椿  
TEL: 0944-75-1170  
FAX: 0944-75-1171

## 病院理念

私たちは、地域と連携した専門医療を提供し  
患者さんとご家族の安らぎを確保します

## 基本方針

- 一、高品質で安全な医療を実践します
- 一、医療連携の徹底を図ります
- 一、患者さんと共に満足と納得の医療を目指します

## 私たちの志

創意と真心で 日本唯一の内科病院になる

## 診療について

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	休診
午後	○	○	○	休診	○	休診	休診

受付時間 午前/8時30分~11時30分 午後/1時30分~4時30分  
休診日 日曜・祝日・8/15・12/31・1/1~1/3  
※時間外・休診日については、救急外来にて24時間体制で対応します。  
※急患はこの限りではありません



電 車・・・西鉄柳川駅下車 (車で約10分)  
自動車・・・九州自動車道「みやま柳川IC」(約20分)  
バ ス・・・柳川ショッピングモールよりコミュニティバス (約20分)



# フレイルについて

医療法人清和会 長田病院 院長

木下 正治

そこで、フレイルを早期に発見し適切な対策をすることにより、生活機能の維持・向上を図ることが重要です。また、フレイルの前段階（プレフレイル）の高齢者にはフレイルに陥らないために慢性疾患との関連を考慮したトータルケアや、フレイルの予防をしていくことが大切です。フレイルは簡単にチェック可能です。簡易フレイルチェック票をお示しします（左下表）。

表 簡易フレイル・インデックスチェック票

	1点	0点
6ヵ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5分前のことが思い出せますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

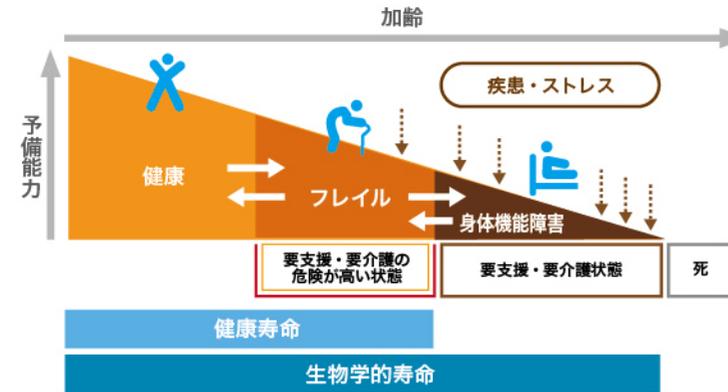
いくつ当てはまりましたか？

各項目1点(最高5点)で、1~2点で「プレフレイル」、3点以上で「フレイル」となります。

フレイルの予防法としては、(1)たんぱく質、ビタミン、ミネラルを含む食事(2)ストレッチ、ウォーキングなどの運動(3)身体活動量や認知機能をチェック(4)リスクとなる病気の診断と治療(5)薬の種類が多い人は主治医と相談(6)感染予防(ワクチン接種など)が挙げられます。

今後、地域全体でフレイルに関心をもち予防を心がけることで、要介護高齢者をできるだけ増えないようにしていくことが、活き活きと暮らすふる里づくりにつながっていくと考えます。

図 フレイル 要支援・要介護の危険が高い状態



社会の超高齢化に伴い  
介護の必要な方が  
増加しています

日常生活に制限のない期間「健康寿命」は、平均寿命より男性は9年、女性は12年も短いことが分かっています。これは支援や介護を必要とする期間が平均で9〜12年もあるということです。なお、都道府県別健康寿命では福岡県は男性40位(71.5歳)、女性30位(74.7歳)と全国平均以下となっています。人生百年と言われ始めた昨今、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。

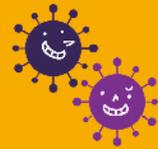
フレイルという言葉をご存知でしょうか

フレイルの定義は「高齢期に生理的予備能力が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、

死亡などの転帰に陥りやすい状態」です。わかりやすく言い換えれば、フレイルは筋力、心身の活力が低下し要介護の危険が高い状態であり、健康と要介護状態の中間に位置しています。留意すべきは、適切な治療や指導で健康な状態に戻るといふことです(上図)。フレイル高齢者の割合は、地域在住高齢者の約10%と推計されています。慢性疾患で外来通院中の高齢者におけるフレイルの割合は約20%と高くなっています。

フレイルの原因と対策は

フレイルになりやすい因子としては、偏った食事内容、ビタミンD不足や運動不足などの生活習慣、全身の痛み、難聴、7種類以上の薬の服用、抑うつ、糖尿病、心臓疾患、COPD、骨粗しょう症、認知症などがあります。



# RSウイルス感染症をご存知ですか？

RSウイルスによる乳幼児の代表的な呼吸器感染症で、年齢を問わず感染します。



大人もかかります

## ● RSウイルス感染症とは、どんな病気？

冬から春にかけて流行しやすく、特に3歳以下の乳幼児が感染すると細気管支炎や肺炎など重症化することがあるので、注意が必要です。



## ● 症状

発熱、鼻水、咳などの風邪のような症状から始まり、「ゼイゼイ」と呼吸が荒くなってきたら要注意。重症化すると、細気管支炎、肺炎をひき起こすことがあります。

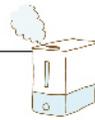
## ● 赤ちゃんがいるご家庭では

ウイルスが付いたおもちゃなどを介して感染することもあるので、赤ちゃんが口に入れるものは清潔にしておきましょう。



## ● 特徴

乳児期の発症が多く、出生後最初の冬で約半数が、2回目の冬でほぼ全員が感染します。感染力が高く、免疫のでき方も弱い為、何度も感染を繰り返しますが、その度ごとに症状は軽くなります。



## ● 治療方法

特別な治療法はなく、症状を少し楽にする方法が中心。他の風邪の場合と同様に、安静にして休養をとることが大切です。

**Point** 水分補給と部屋の加湿に気をつけましょう。



## ● 感染方法

※感染から発症までの潜伏期間は2～5日程度

**飛沫感染** 咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを吸い込む



**接触感染** ウイルスが付いたものに触れる



## ● 予防方法

RSウイルスは接触と飛沫により感染するので、手洗いとうがいをしっかり行うことで、ある程度予防することができます。



RSウイルスは、保育所などの施設内流行や、家庭内で感染しやすいので、注意が必要です。感染している人の咳やくしゃみで出る飛沫や痰などの取扱いには注意し、手洗いとうがいをこまめに行いましょう。



お母さんからもらった抗体(免疫)が効かない為、生後1ヶ月未満の赤ちゃんでも感染します。咳やゼイゼイとした呼吸など、様子がおかしいと思ったら、すぐに小児科を受診しましょう。



### 皆様がお困りの際は、お気軽にご相談ください 院内各部署と連携してご支援をしています

#### 理念

「私たちは、患者さんの権利を尊重し、医療従事者として職業倫理を遵守して良質の医療を提供します。」

#### 行動指針

患者さん・ご家族の自己決定を尊重します。

患者さん・ご家族にとって安らぎを支援し、その専門的知識を習得します。

患者さん・ご家族からの相談や苦情に対し、各部署との連携を図り、迅速な対応を行います。

アドボカシー室では、1階受付前に「なんでも相談受付」を設け、医療・介護・福祉に関すること、困っていることやどうしたらいいかわからないことなど、なんでも相談を受け付けています。相談内容に応じて、医師、看護師、社会福祉士、薬剤師、栄養士等の専門職種へつないだり、行政やケアマネージャと連携したりして支援しています。

また、「皆様の声カード」

で収集した患者さん、ご家族からのご意見を、各部署と連携を図りながら改善を図っています。

これからも、患者さん・ご家族の要望に対応していきます。



### STAFF × SMILE

患者さんとご家族の一番の支え者となるべく、真心をもって頑張っているスタッフをご紹介します

## アドボカシー室



様々な、人と人が出会う  
まちのリビング



Hori wari  
Yanagawa, Japan



住所：福岡県柳川市沖端町7  
TEL：0944-85-8987  
メール：mail@hori-wari.com  
ホームページ：https://hori-wari.com/  
Facebook もあります

地元やなごわを広報スタッフが  
ぶらり散歩して紹介

柳川ぶらり散歩

39

柳川ゲストハウス  
ほりわり

「ほりわり」は、「宿」の機能もありながら「まちのリビング」として、人と人が出会う場所、また様々な情報があり新しい発見が出来る場所です。柳川の人にもそうでない人もぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

「ほりわり」は、「宿」の機能もありながら「まちのリビング」として、人と人が出会う場所、また様々な情報があり新しい発見が出来る場所です。柳川の人にもそうでない人もぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

ほりわりは、柳川の観光地である沖端から少し路地裏に入ったところにあるゲストハウスです。オーナーの島田さんは、地元である柳川に人が集まれる場所を作りたいと、御祖母様の家を改装し、昨年ゲストハウスを開きました。リビングは日当たりがよく気持ちのいい風が吹いており、懐かしい落ち着く空間です。

ここには日本各地や海外から様々な人が集まってくるそうです。おすすめの飲食店や観光地など、また地元の人が行かないような場所を紹介し、柳川の魅力が伝えられています。

昼はカフェ、金曜の夜にはバーになり、旅人と地域の人と一緒にお酒を飲んで、いろんな話がくり広げられています。時には、色々なゲストを呼び、地域の人が参加できるイベントを開催されています。またレンタルスペースとしてキッチン、リビング、和室、屋外空間を開放され、地域の人たちの集会やマルシェ、ワークショップや勉強会の場所にもなっています。



ぜひお試しください!!



(株) LEOC 責任者 調理師  
山下 宥志



管理栄養士が  
体に良いお料理をご紹介します

人気の行事食より  
天ぷら

毎月一回、行事食を  
提供しています

秋の季節がやってきました。秋といえばそう！食欲の秋です!! 今回の行事食は今が旬の栗と柿を使った献立になっており、それ以外にも天ぷら、千草焼き、炊き合わせと食欲そそる献立となっています。又、味だけでなく、見た目も楽しんでいただけるよう紅葉をイメージした赤色の弁当箱に詰め、入院されている患者さんにも秋を満喫していただけるよう、心を込めてお作り致しました。

● 材料 (5人分)

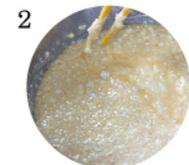
・鶏もも	40g5枚	衣	
・なす	125g	・卵	1個
・人参	75g	・水	50g
・サラダ油	50g	・小麦粉	75g
・食塩	1g		

たれ	
・大根おろし	100g
・違いがつおつゆ	20g

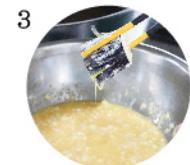
● 作り方



鶏ももは半分に開き、なすは茶せん切り、人参は少し厚めのスライスにしておく。なすは水にさらし灰汁を抜く。



卵、水を合わせ、卵液を作り、小麦粉を入れ、衣を作る。※小麦粉は多少残るくらいに上から箸でたたいて落とすようにする。混ぜないのがポイント。



①の食材の水気を取り、小麦粉で内粉をし、②の衣をつけて揚げる。先に野菜を揚げる。水分を飛ばすため170度くらいの油でカラッと揚げる。鶏ももは160度くらいでじっくり揚げ、うま味を閉じ込める。



※野菜は薄衣、肉は厚い衣で上げるのがポイント。



揚げ終わったら熱いうちに軽く塩を振り、味を入れる。たれをかけて完成。

## 医療の質の指標 (クリニカルインディケーター)

クリニカル・インディケーターとは、病院の様々な機能や実績を数値化し、適切な指標を用いて客観的に表したものです。これらを分析し、改善することにより医療サービスの質の向上を図るものです。

平成 29 年度 病院指標(診断群分類(DPC)指標)

### ■ 年齢階級別退院患者数

年齢区分	10～	20～	30～	40～	50～	60～	70～	80～	90～
患者数	11	15	27	47	90	251	403	561	274

### <定義>

- ・2017年4月から2018年3月までの1年間に退院された患者さんの人数を、10歳刻みの年齢階級別に集計しています。
- ・年齢は患者さんの入院した時点で集計しています。

### ■ 疾患別退院数

疾患名等	肺炎	大腸ポリープ	誤嚥性肺炎	睡眠時無呼吸検査	肺がん	心不全
患者数	234	133	115	99	94	74

### <特徴>

当院は福岡県の中でも 32.3% と高齢化率の高い柳川市において、15 歳以上の患者さんを対象に診療を行っています。その中でも内科専門病院としての役割を果たしており、地域に密着した医療サービスを提供しています。また、近年急速な高齢化に伴い、肺炎や肺がん、心不全といった病気で入院される方も多くなっています。他にも、睡眠時無呼吸検査や内視鏡による大腸ポリープ切除術なども積極的に行っています。

- ※1 高齢化率:2018年8月31日現在。
- ※2 実際の退院患者数と年齢階級別退院患者数の患者数は異なります。

## 西鉄タクシー直通電話 設置のお知らせ



▲受付前



▲お気軽にご利用ください

10月1日より受付前に西鉄タクシー直通電話を設置しました。

受話器を上げ、お名前をお知らせ頂くだけでタクシーが当院まで来ます。通話料無料です。

## 透視・一般レントゲン撮影機器 入替え工事について

11月に透視・一般レントゲン撮影機器の入替え工事を行います。

透視検査は11月2日(金)午後～12日(月)、一般レントゲン検査は11月22日(木)18時～25日(日)の間、検査が出来ません。ご理解ご協力の程、お願い申し上げます。

## 健康講座 to 演奏会で講演しました

10月13日(土)、藤吉コミュニティセンターにて藤の華会主催の「健康講座 to 演奏会」に参加しました。

始めにフルート&ハーブ Duo アトリエールのお二人による素敵な演奏があり、その後、長田修一郎医師が「わかりやすい大腸の話」と題し動画も交え講演しました。死亡率が男性3位、女性1位の大腸がん。早期発見の為に大腸がん検診を受けてみませんか？

その他にも色々なオプションで個々に合った人間ドックが出来ますので、是非、気になる方はお問い合わせください。

お問い合わせ先 健康サポートセンター  
TEL 0944-72-3863



▲長田修一郎医師による講演



▲フルートとハーブの演奏

## 柳川市コミュニティバス「べにばな号」 運行変更になりました

10月1日より運行の曜日、時刻、ルートが変わりました。当院発の便やルートが増え、より便利に使いやすくなっています。

帰りの時刻やご利用にお困りの時はメディカルコンシェルジュ又はなんでも相談受付までお声掛けください。



▶べにばな号総合時刻表

## 関連事業所からのお知らせ

当院と連携し患者さんをサポートする関連事業所からのお知らせです

### グループホーム つくだ

何にしようかなあ

つくだでは年2回外食支援を行っています。今回は外出ではなく入居者様の好きな物を出前で取りました。いつもと違う食事に食欲も出られ、楽しそうに自分の好きな物を選ばれていました。スタッフも入居者様と共に楽しい時間を過ごすことが出来ました。



※入居相談は随時受け付けております。気軽にご相談ください!

●訪問看護ステーション 花水木  
お申し込みは、訪問看護ステーション又は主治医、ケアマネージャーにご相談下さい。

### デイサービス からたち (認知症対応型)

買い物ツアー♪

10月に「道の駅みやま」へお買い物ツアーを企画しました。このお買い物は楽しみの一つでもあります。地域参加も目的に定期的に行っています。晩御飯のおかずやご自分のおやつ、ご家族へお土産など買いたい物、好きな物を選んで頂き思い思いに購入されていました。朝晩は冷えますが、日中は暖かく過ごしやすいですね。天気が良い日にはドライブや散策へ出掛けようと計画しています。



●長田病院 ケアプランサービス  
居宅介護サービス等をご利用の際、お気軽にご相談下さい。

### 三橋長田医院

女性のキレイをお手伝い

三橋長田医院は保険診療の他に、女性に優しい診療所をコンセプトにキレイとリラクゼーションをお届けしています。身体の中からアプローチする美容点滴、お肌の悩みを改善するフェイシャルトリートメント、心と身体を癒すアロマトリートメントの各コースをご用意しております。また、医療機関専売のスキンケア商品なども多数取り扱っておりますので、一度足を運んでみてください。



### 介護老人保健施設 シャンティ

敬老祭・柳川市長表敬訪問

9月15日(土)柳川市長が表敬訪問され、昨年に引き続き柳川市最高齢の107歳の女性入所者に賞状と花束の贈呈が行われました。この日は朝からご機嫌で、金子市長としっかり握手を交わされました。市長から「また来年もお元気で会いましょう」とのお言葉も頂きました。長年にわたり、デイケアや入所を繰り返しご利用され、若者に負けないぐらいの大きな声で元気に歌われたり、時にはお食事もお忘れりほど眠っておられたりと、とてもマイペースにお過ごしです。これが長生きの秘訣なのでしょうか?



## 外来担当医一覧

都合により変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください

	月	火	水	木	金	土	
午前	肝臓	森田 恭代	長田 英輔	長田 英輔	長田 英輔	森田 恭代	森田 恭代
	胆道・膵臓			岡部 義信	森田 恭代		担当
	消化器	長田 修一郎	担当				担当
	内視鏡・胃	古波倉 允	古波倉 允	古波倉 允	古波倉 允	長田 修一郎	古波倉 允
	内視鏡・大腸	古波倉 允	河野 弘志	古波倉 允	古波倉 允	長田 修一郎	鶴田 修
			長田/久賀				
	呼吸器	木下 正治	木下 正治	木下 正治	木下 正治	木下 正治	担当
		東 公一	佐々木 潤		嶋田 知生	松尾 規和	樋口 英一
	循環器	西 義勝	西 義勝	西 義勝		西 義勝	西 義勝
	糖尿病	永嶋 美穂	永嶋 美穂	永嶋 美穂	担当	於保 美千代	
						永嶋 美穂	
	腎臓内科		長田 暁子		長田 暁子	松元 貴史	
	脳卒中・脳神経			坂井 英生			
リウマチ・膠原病				中島 宗敏			
緩和ケア		樋口 英一			樋口 英一		
健診・内科	担当	担当	青山 一利	江森 幹子	担当	担当	

	月	火	水	木	金	土	
午後	肝臓		森田 恭代				
	消化器	担当		久賀 征一郎		久賀 征一郎	
	内視鏡・胃	古波倉 允	古波倉 允	古波倉 允		長田 修一郎	
	内視鏡・大腸	古波倉 允		古波倉 允		長田 修一郎	
			東 公一	佐々木 潤	米光 純子		米光 純子
	呼吸器						
	嶋田 知生						
	糖尿病	於保 美千代	於保 美千代	於保 美千代		森田 恵子	
	腎臓内科		長田 暁子				
脳卒中・脳神経	入江 梓						
健診・内科	担当	担当	青山 一利		担当		

平成30年11月1日現在