



秋の芦田川を臨む小島病院（中央）

理 念

地域に望まれる理想の医療を目指して

基本方針

1. 私たちは患者さんの立場にたち、安心して満足できる医療を提供します。
1. 私たちは患者さんに心から信頼される医療人を育成します。
1. 私たちは地域に密着した病院としての機能向上を図ります。

小粒でも大きな支え、続く安心



医療法人
(社)玄同会

小島病院



呼吸器内科
しもじ きよふみ
下地 清史 医師



睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

Sleep(睡眠時) Apnea(無呼吸) Syndrome(症候群)

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は睡眠中に何回も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。大きないびきや起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、日中の強い眠気などの症状があります。潜在患者は人口の2～3%といわれ、放っておくと高血圧や心臓循環障害、脳血管障害などに陥るといわれています。また日中の眠気などのために仕事に支障をきたしたり、居眠りによる事故の発生率を高めたりするなど、社会生活に重大な悪影響を引き起こします。

SASの定義・重症度について

睡眠中に10秒以上呼吸が止まること「無呼吸」といい、呼吸が浅くなることを「低呼吸」と言います。SASの定義は、一晚(7時間)の睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回以上起こるか、睡眠1時間当たりの無呼吸や低呼吸が5回以上の場合を言います。また睡眠1時間あたりの無呼吸と低呼吸の合計をAHI(無呼吸低呼吸指数)と呼び、この指数によって重症度を分類します。

無呼吸低呼吸指数(AHI)				
重症度	正常	軽症	中等度	重症
1時間あたりの 無呼吸・低呼吸回数	0～4回	5～14回	15～29回	30回以上

※重症度や原因に応じた治療法が選択されます

SASの主な症状

十分に眠れないことが原因となって、さまざまな症状が現れるようになります。

眠っているとき・・・

- いびきをかく
- 息が止まる
- 呼吸が乱れる
- 息が苦しくて目が覚める
- なんども目を覚まし、トイレに行く

日中、起きているとき・・・

- 強い眠気を感じる
- しばしば居眠りする
- 午前中に頭痛を感じる
- 記憶力や集中力が低下する
- 全身倦怠感、疲れが取れない

当院内科では、SASの検査から治療まで一貫して対応しています。
心当たりのある方は、お気軽にスタッフまでお尋ねください。



睡眠時無呼吸症候群の検査から治療まで

Sleep(睡眠時) Apnea(無呼吸) Syndrome(症候群)

SASの検査から治療までの流れ



※CPAP:「Continuous Positive Airway Pressure」 CPAP(シーパップ)療法:(持続陽圧呼吸)

CPAP療法は、鼻より空気を送り、閉塞した上気道をおし広げることによって睡眠時の無呼吸をなくし、酸素不足を解消することができ、睡眠の質を向上させることができます。SASがまねく高血圧症や狭心症、心筋梗塞といった循環器の病気など、合併症を予防することもできると言われています。



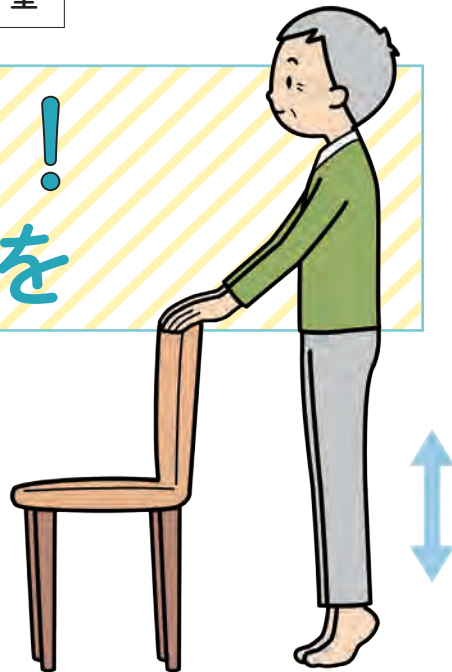
★ 精密型による入院検査は、平日18~19時(要予約)の間に来院いただきます。
お勤め帰りに来院して検査を行い、翌朝には出勤していただくことが可能です。

お家で出来る

ロコモ予防！ 運動で介護予防を

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、身体を動かすために必要な骨、関節、筋肉、神経等の障害により移動機能の低下をきたした状態です。進行により介護が必要となるリスクが高くなります。

近年の外出自粛により、活動量が減り筋力の低下はもちろんの事、精神的にも悪影響となっています。適度な運動を行う事で、**不安感の軽減や精神面での健康増進、健康的な骨、関節、筋肉の維持・形成、高齢者の身体を丈夫にする効果や転倒リスクの低減等**、様々なメリットがあります。そこで、お家で出来る簡単な運動を紹介していきます。



① スクワット運動 (下肢全体の筋肉に効果的)

●椅子を使用します。

- ① 椅子の前に立ちます。
- ② 座面にお尻が付かないよう ゆっくりとしゃがみます。
- ③ お尻に軽く座面が触れたら ゆっくりと立ち上がります。

5回×2セット

(余裕のある方は動くスピードを遅くしたり、回数を増やしてみましょう)



② 踵上げ運動 (下腿三頭筋に効果的)

●椅子や手すりを使用します。

- ① 手すり又は椅子の前に立ちます。この時、手すりや椅子からの距離は広く取ります。
- ② 手すり又は椅子を持ち、両側の踵を上げます。

10回×2セット

(余裕のある方は動くスピードを遅くしたり、回数を増やしてみましょう)



CHECK!

失敗例

背中が反ってしまうと効果半減

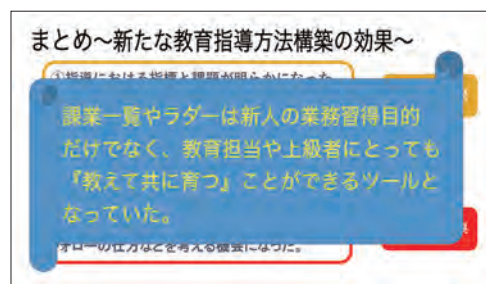


- 運動中は息を止めず回数を数えながら行いましょう。
- 痛みや胸のしんどさのない範囲で無理なく行いましょう。
- 次の日に疲れが残る場合は運動回数を減らしこまめな休憩をとりましょう。
- 運動前後には水分を補給しましょう。

日本医師事務作業補助研究会 第10回全国大会に参加して

診療支援室 医師事務作業補助者 高田 綾子

学会発表のスライド



この度、日本医師事務作業補助研究会第10回全国大会が9月19日から9月26日にわたってオンラインで開催されました。初日はZoomでのライブ配信で講演やシンポジウムがあり、残りの期間でオンデマンド配信にて全国の医療機関に勤務する医師事務作業補助者等による一般演題の発表がありました。講演については現在のコロナ禍における医療情勢や課題、医師事務作業補助者へ期待されること等の話があり、当院からは『当院における医師事務作業補助者の教育・指導体制の構築について』と題して発表を行いました。一般演題では組織作りや育成に関する演題も多く、講演内容とも合わせて、今後の当院での医師事務作業補助業務のあり方を考えていくうえで、大変参考となるものでした。ただ例年であれば、全国から発表者が集い、直接質問や意見交換ができる場でもあったため、コロナ禍で仕方ないとはいえ、配信での演題発表は少し寂しくも感じました。今後も私たちを取り巻く環境は変化していくと思いますが、前向きに取り組んでいきたいと思っています。

information

information 令和3年8月1日から
介護サービスに係る料金が変わりました。

1

高額介護サービス費の負担限度額が変わりました。

「高額介護サービス費」とは、月の支払い額の負担限度額を超えると、超えた分が払い戻される制度です。一般的な所得の方の負担限度額は月額44,400円です。この度、医療保険の高額療養費に合わせて見直され、一定年収以上の高所得者世帯の額が変更しています。

令和3年7月まで…負担限度額44,400円(世帯) まで。

令和3年8月から…年収約770万円～1,160万円の方…93,000円(世帯)

年収約1,160万円以上の方…140,100円(世帯)

2

施設入所者(介護保険施設)やショートステイの食費が変わりました。

在宅で暮らす方との公平性や負担能力に応じた負担を図る点から、一定額以上の収入や預貯金等をお持ちの方には、食費の負担額が上がっています。

食費の負担限度額の見直し	施設入所者		ショートステイ利用者	
	R3.7月まで	→見直し後(R3.8月～)	R3.7月まで	→見直し後(R3.8月～)
年金収入等※80万円以下(第2段階)	390円	390円	390円	→ 600円
年金収入等80万円超120万円以下(第3段階①)	650円	650円	650円	→ 1,000円
年金収入等120万円超(第3段階②)	650円	→ 1,360円	650円	→ 1,300円

※食事の提供に要する平均的な費用の額(基準費用額)は、1,392 円→1,445 円(日額)に変わります。

※細かい要件があります。

詳細は介護保険課やケアマネジャーへお問い合わせください。

周知用ポスターは
こちらから



1 安全に関する研修「ヒューマンエラー防止と現場力強化」

各事業所では年数回、安全研修を行っています。今回は小島病院の森上医療安全管理者(薬剤師)から講義を受けました。ビデオから気付きを発表する形式のため、オンラインではなく少人数を4回に分けて全員が受講しました。

特に印象に残ったのは「**当たり前の事をぼんやりしないでちゃんとやれ**」という言葉です。意識して業務にあたります。

デイサービスむべやま 前原



事故の防止に魔法の杖はありません

★安全のためには地道で、継続的な活動が重要。

- A 当たり前の事を
- B ぼんやりしないで(ばかにしないで)
- C ちゃんとやれ



何をしていく必要があるか。

1. 注意力向上
2. コミュニケーションとチームワーク
3. エラーが起こりにくい条件整備
4. マニュアル作りとその教育

2 感染発生シミュレーションを行いました

各介護事業所では、コロナ禍にて日頃より様々な感染対策を行っています。この度「コロナ感染発生シミュレーション」を行いました。実は2回目で、昨年度は広島県看護協会ICTナースに依頼し、ケアモール芦花の入居者から感染者が発生した時の場合、どのように対応するか、ゾーニングは？などの細かいシミュレーションを行いました。今回は厚労省の資料を使用し、自分たちで企画し机上訓練を行いました。自分の職場で実際どのように動けば良いか改めて学びました。

ケアモール芦花 枝廣

新型コロナウイルス感染症 感染者発生シミュレーション ～机上訓練シナリオ～

厚生労働省老健局

問1: 感染者発生

- ★ 2日前から体調不良で休んでいる職員Aさんから、新型コロナウイルスの検査が陽性だったと連絡が来ました。何をする必要がありますか？
- 連絡を受けた人はどうしたらよいですか？
- 施設長は何をしたらよいですか？

芦花のお庭に咲いている お花を使ったフラワー アレンジメントを行いました。



コロナ禍で面会制限の中、芦花入居者の方とお庭での行事を行いました。

芦花の建物の周りは季節のお花が咲き誇り、入居者さんのお散歩に良いコースとなっています。

今回は庭のお花を好きに切ってもらい、ご自身でアレンジメントしてもらう企画としました。

夏から初冬にかけてのインパチェンス、コスモス、ハツユキカズラ、ペンタス、菊、赤麦、なでしこなど、皆さん好きなお花を切り、素敵なアレンジメントされていました。

気持ちよく風が抜けるお庭はまさに「大換気」状態。

理事長も参加して楽しく過ごしました。

これからもコロナ禍でも皆さんが元気に過ごせるように工夫して行きたいと思います。



栄養科 だより

vol.18



(11月10日昼食の予定)

今月の行事食

鶏の赤ワイン煮込みランチ

鶏肉を赤ワインに漬けてから煮込みますので、
とてもやわらかくお召し上がり頂けます。

今月のイッピン! 大根のオイスターソース煮込み

大根の煮物にオイスターソースを加えました。
牡蠣のエキ스로深みのある味に仕上げています。



(11月20日昼食の予定)

今月の ちょっとひとこと ノロウイルス

食中毒に
ご注意ください!



ノロウイルスによる食中毒は、1年を通じて発生しますが、
特に11月～2月の冬場に多発するとされています。
ノロウイルスはごく少量摂取するだけでも食中毒を起こすため、
予防が大切となります。**予防のポイント**を紹介します。



加熱

中心部まで
85～90℃、90秒
しっかりと加熱する



手洗い

調理前後、食事前、
トイレ後は
必ず手洗いを行う



消毒

調理器具などは洗浄し、
熱湯や塩素系漂白剤
で消毒する



栄養科だよりは毎月発行しています。
院内の掲示やホームページでもご覧いただけます。

ホームページ

<https://kobatake.or.jp>



編集後記

この度、今号の運動メニューを考えました。ハビリススタッフの着です。
すっかり朝晩は涼しくなり秋めいてきました。コロナ対策もしっかりと
風邪をひかないよう気をつけて行こうと思います。

●診察時間

	午 前	夕 診
診療時間	9:00 ～ 12:00	16:30 ～ 18:00 (眼科のみ) 15:00 ～ 18:00
受付時間	8:15 ～ 11:30	～ 17:30

※予約の方は予約時間に従い、受付をお願いします。
※泌尿器科は手術の都合で外来診療受付時間に変更になることがあります。

●診療科目

内科・脳神経内科・循環器内科・消化器内科・呼吸器内科・糖尿病内科
泌尿器科・眼科・リハビリテーション科

●外来診療担当表

2021年11月1日現在

曜日 科目		月		火		水		木		金		土	
		午前	夕診	午前	夕診	午前	夕診	午前	夕診	午前	夕診	午前	夕診
内 科	1診	石川	石川	下地 (呼)	石川	土井 (糖)	石川	石川	下地 (呼)	竹林 (神)	竹林 (神)	理事長	楠/石井 /藤田 (消)
	2診	土井 (糖)		原	原	横濱 (循)	横濱※2 (循)	原	宮本亮 (消)	磯辺※1 (糖)	宮本亮 (消)	原	原
	3診	院長	院長	和又※1 (糖)		院長	院長	下地 (呼)		院長		吉田/ 院長/石川	※3
	別診	理事長											
内視鏡診察室(予約)		原		宮本明				宮本亮		宮本亮		楠/石井/藤田	
泌尿器科	1 診	大口	大口	大口		大口		大口		古谷	古谷	大口	
	2 診	宮本克		宮本克		宮本克	宮本克	後藤	後藤	宮本克		宮本克	
眼 科				瀧川	瀧川	瀧川	瀧川	瀧川	瀧川	瀧川	瀧川	瀧川	瀧川

※1 9:00～15:00までの診療となります。 ※3 第1・3土曜日は、吉田医師
※2 15:30～16:30までの診療となります。 第2・5土曜日は、院長
第4土曜日は、石川医師

予約制による内視鏡他の検査外来／月・火・木・金・土

●外来担当医

脳神経内科	小島 敬太郎 (理事長)	消化器内科	原 睦展 (診療部長)	呼吸器内科	下地 清史	泌尿器科	大口 泰助 (副院長・部長)
	石川 賢一		宮本 亮				宮本 克利
	竹林 佳子		宮本 明香				後藤 景介
循環器内科	小島 廉平 (院長)		楠 裕明	糖尿病内科	土井 綾乃	眼 科	古谷 知己
	吉田 賢司		石井 学		磯辺 隼人		
	横濱 ふみ		藤田 穰		和又 諒		瀧川 泰 (部長)

学会などへ出席のため、休診または担当医が変更になることがあります。診療予約変更は午後から電話等でご連絡ください。

●休診日

- 日曜日・祝日 (全科)
- 火・土曜日夕診 (泌尿器科)
- 月曜日 (眼科)

●面会時間

- 平日／13:00～19:00
- 日・祝日／10:00～19:00

※コロナ禍のため、現在中止しています。

こばたけ びょういん

医療法人 (社) 玄同会

小島病院

〒720-1142 広島県福山市駅家町上山守203

TEL (084) 976-1351(代)

FAX (084) 976-6309

<https://kobatake.or.jp>

