

三島中央病院 広報誌

MISHIMA



vol.77



特集

★看護部長のご挨拶

★認知症を防ぐカギは「脳のそうじ」と「鼻の通り」

★下腿三頭筋

★泌尿器科紹介

★レシピ

皆さま、こんにちは。

今年も空梅雨と地球温暖化の影響により、厳しい猛暑が続きました。日々の気候が健康に及ぼす影響を、私たち医療従事者は改めて強く実感した夏でもありました。皆さまにおかれましても、どうぞお身体を大切にお過ごしください。

さて、私たちを取り巻く医療・社会環境は今、これまでにないスピードで変化しています。急速に進む少子超高齢化、そして2040年を見据えた地域医療構想の推進により、これからの医療は「病院中心」から「地域全体で支える医療」へと大きく舵を切ろうとしています。三島中央病院の看護部も「地域包括ケアシステム」の一翼を担う存在として、地域の多職種の方々との連携を一層強化しています。急性期から在宅まで、切れ目のない看護を提供することで、地域の皆さまが住み慣れた場所で安心して暮らし続けられるよう、日々努めております。

その一方で、医療現場では全国的に人材不足が深刻化しており、看護師や看護補助者（看護助手）の確保と育成は重要な課題です。看護部では、看護師や看護補助者がウェルビーイング（身体的・精神的・社会的に健康であり、生活全般において「幸福度・満足度」が高い状態）に働き続けられるため、多様なライフスタイルに対応できる柔軟な勤務体制の構築や、心身の健康を守るための職場環境整備、職員間の交流を通じたコミュニケーションの向上等に取り組んでいます。また、若手看護師をはじめとする人材育成では、新人教育の充実はもちろんのこと、中堅層・ベテラン層への教育も積極的に行っています。



2040年を見据えると、看護の役割はより複雑かつ多様になりますが、私たちはどのような状況にあっても「患者さんの医療と生活を支える」看護の役割を忘れず、患者さん・ご家族・地域の方々の“声”を丁寧に聴く姿勢を大切にし、今後も、信頼される地域医療の一員として進化を続けてまいります。引き続き皆さまの温かいご理解とご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



日本看護協会ホームページ
看護の将来ビジョン2040

紹介動画



認知症を防ぐカギは「脳のそうじ」と「鼻の通り」

年をとると、「物忘れが増えた」「知っている人の名前が出てこない」といったことが気になってきます。こうした認知機能の低下は、いわゆる「認知症」のはじまりかもしれません。最近の研究で、脳には「そうじ係」のような仕組みがあることが分かってきました。それが「グリンパティック経路（けいろ）」と呼ばれるもので、眠っている間に脳のゴミ（アミロイドβなど）を外に流し出してくれます。ところがこの経路がうまく働かなくなると、脳の中にゴミが溜まってしまい、認知症の原因になることがあるのです。

この「脳のそうじ機能」を邪魔する原因のひとつが、高血圧や糖尿病です。血圧が高い状態や、血糖値が長く高い状態が続くと、血管が傷つき脳の血の流れが悪くなります。するとグリンパティック経路が弱まり、老廃物の排出もうまくいかなくなります。その結果、脳にゴミが溜まりやすくなり、認知機能が落ちてしまうのです。高血圧や糖尿病の方は、約2倍前後で認知症になりやすいと言われております。

また意外かもしれませんが、“慢性的な副鼻腔炎（ちくのう症）”も認知症の悪化に関係していると考えられています。副鼻腔炎があると、鼻の奥が腫れてうまく空気が通らず臭いも感じにくくなります。さらに、副鼻腔の炎症が長く続くと、鼻の奥の炎症が脳に近い部分にまで広がり、上咽頭にあるグリンパティック経路の機能を低下させ脳の汚れが残存しやすくなります。

では、
どうしたらよいのでしょうか？

ひとつは、高血圧や糖尿病をきちんと治療することです。薬を飲むだけでなく、減塩やバランスのよい食事、軽い運動も効果的です。もうひとつは、鼻の健康を守ることです。とくにおすすめなのが「鼻腔洗浄（鼻うがい）」です。これは、ぬるま湯で作った専用の生理食塩水を鼻から流して、奥にたまったほこりや菌、アレルギー物質を洗い流す方法です。毎日行うことで、鼻の通りがよくなり、副鼻腔炎の予防や改善になります。市販の鼻洗浄キットもたくさんありますし、慣れれば簡単にできます。鼻の奥をきれいに保つことは、呼吸を楽にするだけでなく、脳のそうじ機能を守ることにもつながるのです。鼻うがいのキット（ニールメッド社製）は当院売店（外来総合受付横）でも販売しております。

院長おすすめ鼻うがいキット



出典：ニールメッド株式会社

認知症を防ぐカギは「脳のそうじ」と「鼻の通り」 ---

まとめ

- ・ 認知症は、脳の老廃物が溜まることで進行することがある
- ・ 高血圧や糖尿病は、脳の「ゴミ出しルート（グリンパティック経路）」を弱める
- ・ 慢性副鼻腔炎も、脳のそうじを邪魔する
- ・ 鼻洗浄は、脳の健康にも役立つ簡単なセルフケア

これからの時代は、薬だけでなく、「脳のそうじ」と「鼻のケア」が認知症予防の大事なポイントになります。ぜひ毎日の習慣にしてみてください。

日本脳神経外科学会認定脳神経外科専門医
日本救急医学会認定救急科専門医
静岡県警察協力医
ICLSディレクター
PUSHプロジェクト認定インストラクター

脳神経外科
院長 関 厚二郎



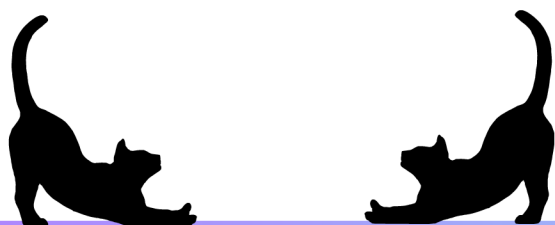
～下腿三頭筋～

はじめに

第2の心臓という言葉聞いたことはありますか？心臓は全身へ血液を送り出すポンプの役割をしていますが、ふくらはぎの筋肉は縮まったりゆるんだりすることで下に流れた血液を重力に逆らって心臓へ戻すポンプの役割を担っています。このふくらはぎの筋肉が下腿三頭筋です。

下腿三頭筋とは…

ふくらはぎにある爪先立ちに使う筋肉の総称で腓腹筋（内側頭・外側頭）、ヒラメ筋からなります。膝裏付近から始まりアキレス腱となり踵についています。



膝との関係

下腿三頭筋の内、腓腹筋は膝の関節包（関節を包んで保護している袋）に付着しており、膝の安定性に関わっています。痛めてしまうと膝の関節包を圧迫してしまい、関節包内の圧が高まってしまいます。関節包内の圧が高まることで膝の曲げ伸ばしがしにくくなったり、血流障害や疼痛を引き起こしてしまいます。

ストレッチの方法

筋肉の柔軟性を上げることで血流をよくするポンプの作用が改善したり、急激な負担を押さえ怪我をしにくくなります。

腓腹筋・ヒラメ筋でストレッチの方法は異なります。

腓腹筋

- ① 壁に手を付け足を前後に開いて後ろ足のかかとを床につける。
- ② 後ろ足の膝を伸ばしかかを床から離さずに前の足に体重をかける。



ヒラメ筋

- ① 壁に手を付け足を前後に開く。
- ② 前の足はかかとを付けた状態で膝を曲げていく。



注意！！



どちらのストレッチでも膝に対して爪先が外を向くと土踏まずの方へ倒れているだけで筋肉は伸びません。

見かけ上曲がっているように見えるが足首は曲がっていない



おわりに

長時間の立ち仕事や座ったまま過ごされていると下腿三頭筋の柔軟性が低下し様々な悪影響が生じます。適度にストレッチや足の運動をしていきましょう。

泌尿器科 紹介

当院泌尿器科は2010年10月に開設されました。2016年4月から東京慈恵会医科大学より非常勤医師が毎週火曜日に来院し外来診療を担当しています。

泌尿器科の診療範囲は副腎、腎臓、尿管、膀胱、男性生殖器です。それぞれ疾患があり、症状も様々です。特にがんなどの悪性腫瘍は、抗がん剤、免疫療法、外科的手術、放射線療法などを組み合わせて治療するのが一般的なので、疑われる場合は東京慈恵会医科大学、静岡医療センター、静岡県立がんセンターなどの病院にご紹介しています。

悪性疾患以外で泌尿器科が扱う疾患は尿路結石（腎結石、尿管結石等）、尿路感染症（腎盂腎炎、膀胱炎等）、下部尿路機能障害（前立腺肥大症、過活動膀胱、尿失禁等）、腎不全など多岐にわたります。

尿路結石は位置と大きさにより治療方針が決まります。腎臓内の比較的上部にある、10mmを超えるような結石の場合は体外衝撃波結石破碎術の適応がありますので、静岡医療センターなどをご紹介します。腎盂腎炎や膀胱炎は抗菌薬を使用します。結石を伴う腎盂腎炎の場合は尿管ステントの留置など結石の処置が必要となる場合があります。前立腺肥大症はまず内服薬を使用します。しかし、内服薬で前立腺肥大症が進行する場合は手術をお勧めします。



1. スタッフ

常勤医師1名、非常勤医師1名

医長 鈴木 央

（日本泌尿器科学会・日本専門医機構認定泌尿器科専門医）

2. 診療内容

外来診療が中心です。入院が必要な場合は疾患や状態に応じて他院にご紹介します。

【検査】

超音波検査、残尿測定検査、レントゲン検査（各種造影検査）、CT、MRI

【処置】

尿道バルーンカテーテル、腎盂バルーンカテーテル、膀胱瘻の造設・交換

3. 診療体制

外来診療：各枠とも1部門1名体制

月曜（午後）、火曜（午前・午後）、金曜（午後）

新患は随時受け付けており、再診は原則として予約制です。

緊急の場合は対応可能か、お電話でお問い合わせください。



～高血圧や糖尿病予防に野菜を摂ろう！！～

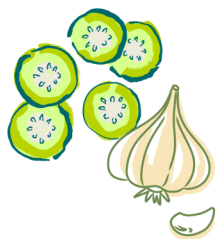


静岡県は脳血管疾患で
亡くなる方が全国基準より多く、
脳血管疾患は
介護が必要となった原因の第2位です。
健康寿命延伸に
脳血管疾患の予防をすることが大切です。

野菜に含まれる食物繊維は
食後の血糖値の急激な上昇抑制や
血中コレステロール濃度の低下、
カリウムには血圧を上昇させる食塩を
排出する機能があります。

▲【腎臓の病気がある人】▲
カリウム摂取の制限があるので、
主治医と相談する必要があります。

脳血管疾患発症の主な危険因子の1つである
高血圧予防が重要で、その予防のために野菜摂取は大切です。
毎日のメニューにちょっとした工夫で野菜摂取量増加を目指しましょう！



山形出身の管理栄養士が山形郷土料理“だし”を
アレンジして考案した『静岡風だし』を紹介します！



材料

静岡風だし
(4人前)
キュウリ 1本(100g)
ナス 1/2本(60g)
オクラ 4本(50g)
みょうが 3本(50g)
モロヘイヤ (葉) 25g
大葉 5枚(5g)
がごめ昆布 5g
めんつゆストレート
120cc
だし粉 大さじ1/2杯
(お好みで)



★ご飯にかけるのが一般的ですが、今回はお豆腐にかけてみました★

「静岡風だし」の作り方

- ①キュウリ、ナス、みょうが、大葉をそれぞれ粗みじん切りにする。
ナスは切った後に水を張ったボールに入れアク抜きをする。
- ②モロヘイヤの葉を茎からもぎる。
- ③オクラ、モロヘイヤはそれぞれ熱湯でサッと塩茹でザルにあげ冷水で冷やし、水気を切る。
オクラ、モロヘイヤも粗みじん切りにする。
- ④がごめ昆布は、昆布がかぶる程度の水に浸け戻す。柔らかくなった後、粗みじん切りにする。
- ⑤ナスはしっかり水切りする。
- ⑥切った材料をすべてボールに入れ、めんつゆを加え入れ、とろみが出るまでよくかき混ぜる。
- ⑦器に盛り付け、だし粉をかけて完成。

お好みですりおろし生姜を入れるとさっぱりとした味になります。



食物繊維量：9.6 g (1人前2.4g)

30～49歳男女 食物繊維目標量

男性:22g以上 女性:18g以上

目標量は上記値ですが、25～29gの食物繊維の摂取で様々な生活習慣病のリスク低下に寄与する報告があります。

※食物繊維の摂取制限がある方は、主治医に相談してください。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」による



静岡県でも野菜摂取量の増加を目指す

”野菜マシマシプロジェクト”を実施しています♪



社会医療法人志仁会 三島中央病院

〒411-0848

静岡県三島市緑町1-3

TEL:055-971-4133

URL:<https://mchp.or.jp>