

# 虹

IMSグループ広報誌プラザイムス  
「プラザイムス」は、患者さま、ご家族の皆さまに院内や  
IMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えする  
コミュニケーションペーパーです。

鶴川サナトリウム病院

【季刊 広報誌】

Vol.35

2020/夏号

怖いのは  
コロナだけでは  
ないのです



【特集】  
本当は怖い  
フレイルのはなし

- ・ナースタイムズ「新 看護部長紹介」
- ・つるびと「臨床検査技師」
- ・知っておきたい医療制度・続けられる健康体操・季節のお料理ほか

# 本当は怖い フレイルのはな

動かないことが  
大きなリスクに

## 外出自粛でこんな生活になってませんか？

- 1日中家で過ごすことが増えた
- 出前やテイクアウトで栄養バランスが偏っている
- 昼寝することが増えて、夜眠れなくなった
- 人との交流が減った
- 横になってテレビを見る時間が増えた
- 持病があるが、感染が怖いのでかかりつけ医の受診を控えている
- 朝食を摂らない日があるなど食生活が不規則

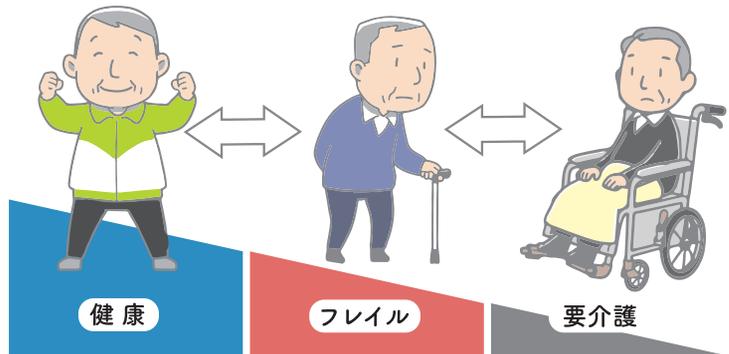
1つでも当てはまる方は「フレイルの可能性が！」

## フレイルってなに？

加齢により心身の活力が徐々に低下した状態

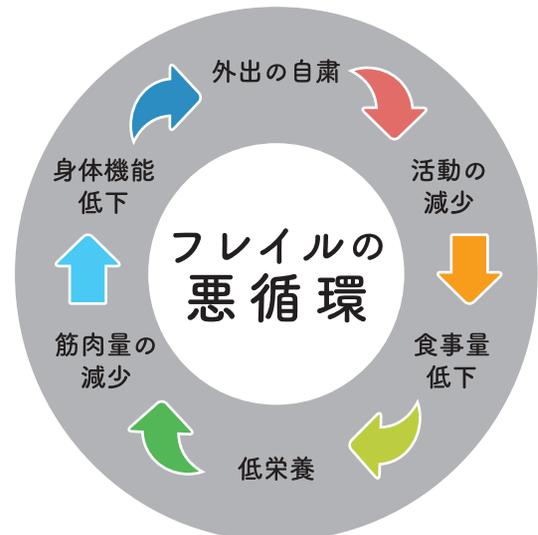
フレイルとは、“健康”と“要介護状態”の中間をさす言葉で、年齢を重ねることで生じやすい心身機能の低下を指しています。

人は、年を重ねて急激に要介護状態に移行するのではなく、プレフレイル（フレイル予備軍）、フレイルという時期を経て徐々に要介護状態に移行すると考えられています。



## 要介護のはじまり

フレイルは、要介護になる原因として、認知症、脳血管疾患（脳卒中）に続いて3番目に多いという調査結果もあります。「つまづいて転倒」や「夏風邪をこじらせる」といった些細なことで、いつでも要介護状態へ転げ落ちる可能性のある状態です。新型コロナウイルスの事態はまだまだ終息が見えず、引き続き感染に注意しながら生活を続けなくてはなりません。過度に自粛した生活を送ってきた高齢者のフレイルが危惧されています。右の図のように、活動の減少が、低栄養や筋肉量減少につながり、フレイルの悪循環に陥る危険があります。（2週間寝たきりだと、7年分の筋肉を失ってしまいます。）



# し

新型コロナウイルス感染症による、自粛生活が続くなか、あなたの後ろにもう1つ危険が迫っているかもしれません。健康な体を守るために「フレイル」についていっしょに学びましょう。

監修

藤澤 靖彦 医師

鶴川サナトリウム病院内科部長  
日本臨床栄養代謝学会認定医  
日本医師会認定産業医



自分の身体を知ろう

## 簡単フレイルチェック！

- 半年で2-3kg 体重が減った
- 軽い運動、定期的なスポーツをしなくなった
- 横断歩道を青信号の間に渡り切れなことがある
- 1日中家で過ごすことが多い
- ビンの蓋が開けづらくなった
- 噛む力が弱くなったと感じる
- わけもなく疲れたような感じがある

2~3個 予備軍  
4~7個 フレイルの可能性

個

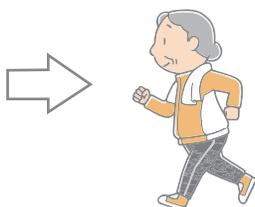
J-CHS 基準（国立長寿医療研究センター）をもとに作成

## フレイル予防は「食事」から！

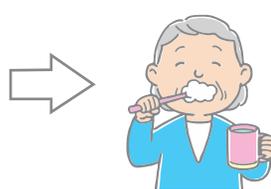
### 食事



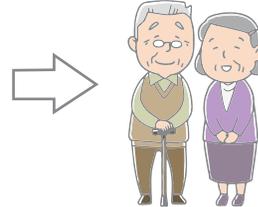
### 運動



### 生活習慣



### 社会参加



フレイルを予防して毎日いきいきと生活するためには、食事・運動・生活習慣・社会参加の4つをバランスよく実践することが大切ですが、とりわけ「食事」はその柱となります。とりすぎに注意していた中年期の食生活から、痩せすぎに注意してしっかり食べる食生活へ“シフトチェンジ”することが重要です。中でも筋肉の材料となるたんぱく質を摂らないと、せっかく運動しても逆に体を悪くしてしまうことにもなりかねませんので、肉・魚・卵・大豆料理は積極的に取るよう心がけましょう。「毎日栄養バランスよく食べるのは難しい」という場合は、1週間の中で帳尻を合わせる方法でもいいので、3食しっかり食べましょう。そうすることで、徐々に生活習慣も整い、活力が湧いて運動や社会参加にもつながるでしょう。

## 当院で 検査できます

フレイルかどうか不安、食事が摂れないなどでお悩みの方は、管理栄養士が簡易検査をし、必要であれば医師と連携し適切な治療を行うことができます。主治医または外来スタッフまでお気軽にご相談ください。

# Nurse Times

当院でよかったと

思っていただけのように

新 看護部長 認定看護管理者  
宇都宮 由美子

4月から看護部長に就任いたしました、宇都宮 由美子です。出身は長崎県です。赤十字病院、市立病院での勤務を経た後、ご縁があってIMS(イムス)グループへ入職。東戸塚記念病院で看護部長、認定看護管理者となり、この度、鶴川サナトリウム病院に着任いたしました。

## 父から学んだ「感じ取る」看護

私の父が神奈川県某の病院に入院中、カルテに「意味不明の独語(ひとりごと)あり」との記録を目にしました。九州出身の父は、九州弁で話すため、例えば「なおしとって(片付けてください)」など、担当の看護師が理解できない方言は、意味不明なひとりごとと解釈され放置されていました。私は家族として、とても悲しい気持ちになりました。多忙な看護師が、一人一人の話をゆっくり聴くことが簡単ではないことは、看護師の私も理解しております。しかし、家族の立場に立つと、できる限り本人の言葉にしっかりと耳を傾けて欲しいと感じました。患者さまが何を伝えたいのかを、想像力を働かせて、感じ取る看護を心掛けていきたいと決意した体験でした。



## 看護計画は両者が納得できるものを

医師や看護師から受けた説明が良く理解できなかったという経験はございませんか？医療従事者からの説明というものは往々にして専門的で難しいばかりか、分からなくても聞き返しづらい雰囲気があると思います。ですが、ご本人のみならず、ご家族にも納得して治療や看護を受けていただくためには、分かりやすく、丁寧に説明することがとても大切です。「ここに来てよかった」と思っていたことが私の一番のミッションであり、看護師としてのやりがいです。

## 「信」じて、「頼」られる存在に

私たちは看護、介護の対象となる方々のこれまでの人生経験を傾聴し、その人らしさを受容することを第一に考えます。生きる力を引き出せるのは環境であり、周囲で働く職員も環境の一部です。もしも、至らない点があれば、みなさまの「声」をたくさんお聴かせ下さい。当院に訪れるすべての方々にとって、よい環境で信頼される病院作りと看護職員の育成を目指していきたいと思っております。

最後に新型コロナウイルス感染症拡大による医療用マスクが不足している最中、ご家族さまからマスクのご寄付いただきました。私達職員のことを思っていたいたお気持ちや、応援の声に大変励まされました。この場をお借りして感謝申し上げます。

鶴サナをつくる

つる  
びと

# 検査科 臨床検査技師



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、PCR検査の現場で奮闘し、注目を浴びたのが、臨床検査技師という職業。その仕事内容について「知っている!」という方はどのくらいおられるでしょうか。臨床検査技師は、医療の分業化と検査の高度化・複雑化に伴い、医師に代わって検査を専門的にこなす為に誕生した職業です。その仕事内容について、当院の場合をご紹介します。

## 「病気の究明を手助けする仕事」

何かの病気で病院に行くに必ず受けなくてはならないのが「検査」。医師の診断が正しい方向かどうかは検査データによる裏付けによって確定されていきます。そして、治療を進めていく中で、その治療がうまくいっているのかどうかの判断をするためにも何らかの検査が必要になります。臨床検査技師は、医師や看護師などの他の医療職に比べると、直接患者さまに接する場面は少ないですが、**病気の診断と治療を左右するための重要な検査をおこなう人**という意味では、なくてはならない存在なのです。

### 当院の臨床検査技師が行う検査は大きく分けて2つ



#### 検体検査

血液・尿・便など、患者さまから採取された検体を検査します



#### 生理機能検査

心電図や呼吸機能、超音波検査など、身体機能を直接検査します



## 「鶴サナ臨床検査技師の採血は痛くない!?!」

採血をおこなえるのは「医師・看護師」のみと思いませんか?

実は臨床検査技師にも検体の採取を目的とした採血業務が認められています。

採取から検査までを一貫して行うことで、正確で迅速な処理が可能となるため、当院でも患者さまの採血は臨床検査技師が担っております。

採血が難しいと言われている血管の特徴として**血管の弾力性と血管の細さ**(高齢になると固く細くなってきます)と言われていますが、当院の患者さまは高齢の方が多く、日ごろから難易度の高い細い血管に針を刺すことに慣れてしています。その結果、採血技術の高い技師がとても多いのです。練習も欠かしません!



導入しました!

### 「In bodyで 筋肉量を知ろう」

体の成分を分析する装置  
インボディ  
「In body」は、約90秒ほどで  
体脂肪や体のむくみ、筋肉量  
の測定が可能です。



### 「正確で迅速な検査報告を行えます」

検査は怖い..嫌だ...と思われる方も多くおられると思いますが、検査は症状や病気を正しく把握するための大切な材料集めです。  
上記以外の検査でも、医師の指示のもと、内視鏡の検査など、一部の治療にも携わることもありますので、検査に対するご不安やご不明なことがありましたらお気軽にお声を掛けください。



検査技師長 樋渡です

# 知っておきたい 医療制度



みなさんこんにちは！2回目の登場、医事課の門松です。

前回は75歳未満の高額療養費制度について解説しましたね。

今回は続編となる、75歳以上の方についてのお話をいたしましょう。



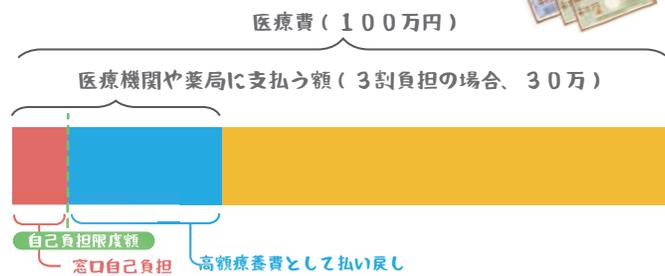
後期高齢者医療制度でも、高額療養費制度は使える！

## 「高額療養費制度」とは ～おさらい～

医療機関や、薬局の窓口で支払った額がひと月(月の初めから終わりまで)で自己負担限度額を超えた場合に、超えた分を払い戻す制度です。  
※食費負担や差額ベッド代は含みません

払い戻されるとはいえ、一時的には大きな負担になるため、予め窓口負担を減らすために必要なのが「**限度額適用認定証**」です。健康保険証と併せて提示することによって、窓口負担が自己負担限度額までとなります。

例) 医療費が1ヶ月に100万円かかった場合



75歳未満の高額療養費制度と同じく、医療機関の窓口で支払う医療費が自己負担限度額を超えた分が、払い戻されます。

予め窓口負担額を減らすには、**限度額適用認定証**が必要となり、申請先はお住いの市区町村役場の**後期高齢者医療を扱う窓口**でお手続きを行います。長期入院や手術を要する入院が見込まれる場合などは、事前に電話で必要な書類などを確認し、入院前に手続きを済ませるのがオススメです。月の途中で75歳の誕生日(1日生まれを除く)を迎えた場合は、**それまで加入していた医療保険と、新たに加入した後期高齢者医療制度の両方の限度額がそれぞれ半額になります。**

※後期高齢者医療制度には75歳誕生日当日に加入します。



住民税非課税世帯等で限度額適用認定証の区分がIもしくはIIの場合は、**過去1年間の入院期間が90日を超えると標準負担額(1食あたりの食事代)が減額となります。**

## 高額療養費は家族で合算できる？

世帯で同じ健康保険で加入し、複数の方が同じ月に病気やけがをして医療機関で受診した場合や、一人が複数の医療機関で受診した場合は、自己負担額は世帯で合算することができます。70歳未満の方の合算できる自己負担額は、21,000円以上のものに限られますが、70歳以上の方は自己負担額をすべて合算できます。※要件有。詳細は各窓口でご確認を！

支給を受けるには申請が必要ですよ！気を付けて下さいね



# 健康体操

食事と運動は健康長寿のかぎ!

筋力アップ編



つまらないとふらついてしまう方は、無理をせず手すりや椅子の背もたれなどにつかまり、転倒などを予防しましょう。運動中は水分補給をおこない、膝や腰に痛みを感じた場合はすぐに中止してください。高血圧等、運動を止められている方は医師の指示に従っておこなってください。

01

### スクワット × 10回

股関節の負担軽減と太もも(前面)とお尻に対しての筋力アップ  
歩行時のふらつき予防や椅子への立ち座りの失敗予防

POINT!



- つま先の向きは正面に
- 膝を曲げるときは、膝と膝を平行に
- 膝がつま先を越さない程度に曲げる
- 椅子に座るように、お尻を後ろに突き出す

腕の前で手を組み、立った状態で膝の曲げ伸ばしをする運動



膝をゆっくり5秒かけて曲げて5秒かけて伸ばす

つま先は正面に向ける

膝と膝は平行

膝は、つま先を越さない程度まで曲げる



椅子に座るイメージでお尻を突き出すように

02

### 脚の横上げ × 10回

お尻の筋力アップ・歩行時のふらつき予防

POINT!



- 持ち上げる脚のつま先は正面に
- 上半身は傾けずまっすぐに
- 足を広げる角度は身体が傾かない45度程度

椅子の背もたれや手すりにつかまって脚の横上げをする運動



脚をゆっくり5秒かけて上げゆっくり5秒かけて下ろす動作を左右で行う

上半身は傾けない



脚は少し後ろに上げる

約45度

つま先は正面に向ける

鶴川サナトリウム病院では公開講座を定期的を実施しておりますが、7月現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止または延期しております。今後の開催予定ならびにWEBでの開催などが決まりましたらホームページにてお知らせいたします。ご不明な点は広報企画室（042-737-1257）まで。

イベント

「新しい生活様式」における



1.暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整 ※夜間も注意
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によってこまめに換気しつつ、エアコンの温度設定を調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない

2.適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でマスク着用は注意が必要
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスク着用中は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分とった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3.こまめに水分補給をしましょう

4.しっかり栄養を摂りましょう

5.規則正しい生活を送りましょう



家族介護者向け  
認知症cafe

やわらかカフェ

8月7日(金) 14:00-15:30 定員5名

参加無料・入退場自由・予約制

場 所:鶴サナ 2F会議室

お申込:042-737-1257(広報企画室)

専門職も多数  
参加します

介護者同士で  
必要なことや分からないこと、  
不安なこと、何でも一緒に話しませんか？



※状況により、中止または延期の場合がございます。予めご了承ください。

お知らせ

夏季診療と外来担当医表変更について

当院は夏季休業を設けておりません。診療は平常通り行います。  
6月16日より担当医表が一部変更となっております。お間違いのないようお願いいたします。

鶴川栄養科

季節のお料理

材料

- 鶏むね肉(200~300g)  
2枚
- 液体塩こうじ  
40cc
- 好みの油  
小さじ1
- あらびき胡椒

下準備

鶏むね肉と塩こうじ(お好みで砂糖、  
生姜、にんにくなどを小さじ1程度)  
をポリ袋に入れてもみこみ、半日  
から1日冷蔵庫でねかせる

電子レンジでしっとり簡単調理法

- ①耐熱皿に鶏肉を並べる  
(肉が重ならないように、皮目を下に)
- ②肉の表面に油をぬり、表面が油でコーティング  
された状態であらびき胡椒をふる
- ③ラップをし、電子レンジの低ワット(今回は150w)  
で30~35分加熱(電子レンジによる)  
肉の一番分厚い所を竹串で刺し、中から透明の  
肉汁が湧いて出ればOK
- ④粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし、薄くカット。  
血底の鶏から出た脂はコラーゲンたっぷりの  
ジュレにして、夏らしいひと血が完成!

食べ方  
いろいろ



鶏ハム注意事項

- ・鶏ハムの常温保存は厳禁! 常温で放置してしまうと  
すぐに傷んでしまいます
- ・どんなに新鮮な肉でも、加熱が不十分だと、食中毒  
を起こすリスクがあります。中が赤い場合は火が通って  
いないので注意! 赤い場合は同じワット数で様子を見なが  
ら再加熱をしましょう

フレイル予防は栄養から～ テーマは「筋力アップ」

鶏むね肉は、もも肉に比べると低カロリーにもかかわらず、たんぱく  
質がもも肉よりも多く含まれています。たんぱく質の摂取は筋肉  
の増加につながり、基礎代謝がアップし、脂肪が燃焼しやすい  
身体になります。

自粛生活で筋力  
落ちていませんか？

鶏ハム





メディア掲載情報

# 病院の読売新聞「病院の実力」 実力「認知症編」に掲載されました

## 病院の実力「認知症」

医療機関別2019年実績（読売新聞調べ）

医療機関名	新規患者数(人)	うち若年性認知症(人)	患者数(人)	軽度認知障害(人)	(問診のみ)平均初診時間(分)
順天堂大東京江東区高齢者医療セ◇	2163	66	86	60以上	
東邦大大森	984	10	80	15-30	
昭和大東	870	10	100	15-30	
順天大◇	675	55	70	15-30	
順天堂大◇	665	61	294	45-60	
玉川	616	—	—	15-30	
鶴川サナトリウム◇	557	1	72	30-60	
慈恵医大葛飾医療セ	548	21	119	15-30	
東京医大八王子医療セ	375	5	10	15-30	
町田市民	331	5	60	30-45	
青梅市立総合	331	7	39	45-60	
都立松沢◇	310	10	73	45-60	
アルック 東京	270	45	96	30-45	
きくかわク	253	10	40	15-30	
東京大	239	5	40	30-45	
青木◇	230	4	24	—	
慈雲堂◇	229	7	8	60以上	
シニアマルク 日本橋人形町	209	3	70	60以上	
慶応大	205	42	120	30-45	
東京女子医大成人医療セ◇	185	20	50	30-45	
杏林大◇	181	17	191	60以上	
日本医大	172	8	33	45-60	
多摩平の森の◇	170	2	30	30-45	
武蔵野赤十字◇	167	9	64	30-45	
複十字◇	167	3	42	15-30	
日大板橋	159	3	3	60以上	
陽和	148	1	1	30-45	
河北総合	147	1	11	15-30	
たかつきク◇	143	2	9	30-45	
いのうえ内科ク	125	3	20	15-30	
東京女子医大東医療セ	122	11	12	15-30	
虎の門	116	4	20	45-60	
東京医科歯科大	108	17	25	15-30	
荏原中延ク◇	101	0	6	30-45	
慈恵医大	85	10	50	15-30	
大賀会木暮ク	67	2	22	15-30	
稲城市立	61	1	16	30-45	
久米医院	46	0	6	30-45	
石束ク	45	1	11	45-60	
園分寺◇	42	1	11	15-30	
きうち内科ク	40	0	10	15-30	
森山記念	32	0	2	15-30	
目々沢医院	26	1	2	15未満	
都立墨東	24	0	9	45-60	
都立大塚	22	0	7	15-30	
国際医療福祉大三田	21	1	23	30-45	
後楽園こころのあかりク	18	2	5	30-45	
こだまク	16	0	0	45-60	

「セ」はセンター、「ク」はクリニック。  
◇は認知症疾患医療センター。「—」は無回答または不明。一部の診療科や外来のみ回答している場合もある

読売新聞の人気シリーズ「病院の実力」の認知症特集が令和2年5月20日の全国版、5月26日の地域（東京都）版にそれぞれ掲載され、当院が全国版、地域版共にランキングされました。

認知症専門医が在籍する全国の医療機関、及び認知症疾患医療センターの1621医療機関を対象に、読売新聞社が独自に調査したもので、2019年の新規患者数などが掲載され、当院は東京都で7位との結果でした。

2015年掲載の同シリーズでは、2014年実績で新規患者数408人、東京都で12位であり、大きく躍進することができました。

1973年の開院以来、初期より認知症医療に取り組み、2015年には東京都より認知症疾患医療センターの指定を受け、行政機関をはじめ、地域の医療介護・福祉の関係機関とも連携し、地域に根差した医療を行ってきたことが今回の評価に繋がったと考えています。

この結果を受け、当院の小田切統二院長は、次のように語っています。

「一年間の新規来院患者様の数が都内民間病院の第1位となったことは、認知症医療に携わるものにとって大変名誉ある結果となりました。

全国的には17位であり、また認知症の入院患者様の数では日本でも最上位にあると思われまます。これも受診していただいている患者様・ご家族様はもとより、精神科医や職員の情熱とともに、行政をはじめ関係諸機関の協力によるものと深く感謝しております。今後とも心の通い合える医療を念頭に、精神科医療、老年医療の専門病院として、最新医療の提供をすべく邁進してまいります。」



認知症への正しい理解を深めていただき、住み慣れた場所で安心して暮らして続けることができるよう、地域の方々への啓発と当院スタッフとの交流を目的とした公開講座を開催しています。



詳細は読売新聞社のインターネット医療サイト「ヨミドクター病院の実力」をご覧ください。※すべての記事を読覧するには、新聞の購読と登録が必要です。

