



たからぎ通信秋号



TOKYO2020 オリンピック医療の参加報

村井クリニック 院長 村井邦彦

海の森水上競技場で行われたオリンピックボート競技 (Rowing) の選手側医療に参加してきましたのでご報告します。ボート競技は大学時代にやっていて、そのご縁で日本ボート協会業務執行理事・医科学委員長という立場で競技に関わっています。今回は、競技を知る医療関係者として、協会の医科学委員会が選手側医療に関わりました。

ボート競技 (Rowing) は、水上の直線コースでオールを使ってボートを漕ぎ、順位を競う競技です。カヌーと逆で、進行方向に背中を向けて進みます。ボートに足を固定し、レール上に設置されたシートが前後に動き、主に脚力を使って進みます。オリンピックでは2,000メートルで行われます。

海の森水上競技場は江東区の埋立地に位置し、東京オリンピック開催決定とともに建設が決定しましたが、2016年に東京都知事に小池百合子氏が就任するとオリンピック関連施設の見直しが打ち出され、一時は、埼玉県の戸田漕艇場や宮城県登米市長沼漕艇場などへの会場変更も検討されたことは記憶に新しいと思います。選手側医療 (Athlete Medical) には各国の選手とコーチが来ます。

観客やメディアなどは観客側医療が担当します。選手側医療の体制は練習期間とレース機関で体制は多少違いますが、医師、看護師、理学療法士等がそれぞれ数名で medical room と FOP (Field of Play) 表彰式に分かれて無線で連絡しあうことで医療体制を構築しています。医療ニーズの多くは熱中症でした。たまに腕をボートのフィンで切った選手や自転車で転んだコーチが来ましたが、コンタ



クトスポーツではないので重度の外傷は少ない傾向です。熱中症は、気温とレース展開により一度に複数名の患者が発生するのが課題です。今大会ではアイスデックというテントが設置され、体温が40.5度を超えた選手は速やかに氷水のプールで冷却する措置が取られました。新型コロナ対策は今大会の大きな課題でした。屋外で激しい運動をすると体温は最大3度上昇します。ゴール直後に倒れこむ選手が多い中で熱中症と感染症の鑑別は事実上困難です。いちおう、選手は毎日PCR検査を受けていることが安心材料でしたが、それでも期間中にPCR検査の結果が陽性になる選手が出るなど、課題が残る体制でした。感染症用の隔離テントも設置されましたが、使用を判断するタイミングが課題でした。

8/24 ~ 9/5までパラリンピックが開催されました。パラリンピックの原点は、医師であるルードヴィヒ・グットマンが、戦争で負傷した元軍人たちのリハビリの一環としてスポーツを取り入れ、病院内で車いす患者によるアーチェリー大会を開催したことです。国際パラリンピック委員会(以下IPC)は、スポーツを通じ、障がいのある人にとってよりよい共生社会を実現することを理念とし、パラリンピアンたちに秘められた力こそがパラリンピックの象徴であるとして勇気・強い意志・インスピレーション・公平の4つの価値を重視しています。ボート競技では下肢障害のPR1/PR2と、四肢障害・視覚障害のPR3という種目があり、いずれも健常者と同じ2000mで速さを争います。パラリンピックが地域共生社会の実現に向けて力を与えてくれると期待しています。

体操教室×栄養ケア・ステーション 『フレイルについて』

8/4(水)13時～ 毎月恒例の『村井クリニック体操教室』開催いたしました。今月は初の試みとして、当クリニック管理栄養士による栄養講話を体操教室の前半に行いました。始めに栄養講話として、「フレイルと栄養」について、当クリニック管理栄養士の岩本による講話を行いました。フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、加齢にともない心身の機能が低下した状態のことを指します。管理栄養士として在宅医療に携わる中で、低栄養状態の高齢者が非常に多いと感じるそうです。特に高齢者のみの世帯になると、毎食の献立の品数が少なくなり、栄養もかたよってしまい、タンパク質などの栄養素も不足しがちになるとのことです。そうすると運動をしても筋肉のもとになる栄養が足りず、筋力が増えないといったこととなります。またさらにエネルギーが足りなければ、筋肉中のタンパク質を分解してエネルギーに変えてしまうので筋肉がさらに細くなってしまうなど、とても興味深い内容のお話でした。



フレイル予防として、①栄養②運動③社会参加の三つが推奨されています。その①栄養の観点からのアドバイスとして、毎食一品タンパク質を補うおかずを追加する⇒焼き魚を付ける、温泉卵を付ける、などがおすすめです。また、牛乳も手軽にタンパク質がとれるとのことでした。

講話の後半では、実際に携わった方の事例も紹介して頂きました。一年間かけて食事・栄養を改善して、体重が増え、歩行等の日常生活動作も改善した症例でした。食事・栄養については最近あらためて注目されていますが、その必要性・重要性を感じられる講話でした。ご自宅で介護をされていて、またご自身に関して食事や栄養になにか困りごとがある方は、まずは相談からでもかまいませんので、是非お声掛けください。不定期にはなりますが第二回の栄養講話の開催も予定しています。ご興味のある方はぜひご参加ください。【理学療法士 山崎崇】

いつまでもおいしく楽しく食事するために『パタカラ体操』のご紹介 パート1

いつまでも、おいしく楽しく安全に食事をするためには口腔機能の維持が必要となります。今回はお家でも簡単にできる口腔体操の「パタカラ体操」をご紹介します。

【パタカラ体操のやり方】

基本的には「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」を3回繰り返し発声すればOKです。しかし、ただ口に出せばよいというわけではありません。それぞれの文字を発声する時のポイントを説明していきます。



「パ」 口をしっかりと閉じて発音する。
口を閉じる筋肉が鍛えられる事で、
口の中の食べ物をこぼさないように
する事が出来ます。

「タ」 舌を上あごにくっつくように発音
する舌の筋肉が鍛えられると、
食べ物をしっかりと押しつぶしたり、
飲み込んだりすることができます。

「カ」 喉の奥を意識して発音することが大切です。喉を閉じる事で、誤嚥を防ぎ、食べ物を食道に送ることが出来るようになります。

「ラ」 舌を丸めるように発音する。舌をまるめてよく動くようにすることで、食べ物を喉の奥に運び、飲み込みやすくなります。

パタカラ体操の効果

- ・咀嚼(噛む)、嚥下(飲み込む)機能が維持、向上する
- ・唾液の分泌が促進される
- ・いびきや歯ぎしりの改善
- ・発音がはっきりし、口が動きやすくなる
- ・入れ歯が安定する
- ・口呼吸から鼻呼吸になり、口臭が改善される
- ・小顔効果や顔のたるみなどのアンチエイジングにも

地域に根差した医療を求めて

○社会的処方推進委員会 発足

本年4月、院内スタッフ数名からなる社会的処方推進委員会を発足しました。社会的処方とは、日常診療の現場で患者様の社会生活面の課題を評価し、非医療的な地域の社会資源に繋げる(処方)ことによって、患者様の課題を解決していくという考え方です。イギリスなどで導入され一定の効果があると報告されており、宇都宮市医師会でも健康に影響する社会的決定要因(SDH)に着目し、医療者から患者様を社会資源に繋ぐ社会的処方の重要性を訴えています。現在当院でも、腰が痛いとやってきた患者様を腰だけ治療するのではなく、一人暮らしでサポートが足りない、運動不足等の要因を聞き取り、地域包括支援センターに繋いだり地域向けの体操教室を勧めています。

今後は、委員会を通じて地域活動への参加や多職種での連携強化、更なる社会資源の掘り起こしをし、当院がかりつけ医として地域との繋がりをよりサポートできるよう努めます。そして、患者様の病気の長期化を防ぎ、健康を取り戻してもらいたいと思っています。

○社会資源って何があるのか

宇都宮市では、趣味の会やウォーキングなどの自主活動、サロン活動、困ったときの社会的サポートなどの情報をまとめている「宇都宮市地域包括資源検索サイト」を作っています。

「社会資源」は街ごと、テーマごとに検索できますので、ご覧になってみてください。特定健診を受ける方も多いと思いますが、ご自分の体の状態を知った時にこういった社会資源を上手く活用すると介護予防になるのではないのでしょうか。



○居場所作り

地域の居場所をつくることを目的に、栃木保険医療生活協同組合と正恵会と当院の3者が協力をして「子どものみらい応援隊」を2019年に結成。子ども塾☆わいわい食堂を運営しており、7月17日(土)に特別企画“夏祭り”を開催しました。誰かと繋がっていることは、暮らしに不可欠です。コロナ禍で休止期間もありましたが、もう一度「繋がり続けること」の大切さを、楽しそうな子ども達を見て感じました。

○村井クリニックとして目指すもの

社会的処方という言葉こそ聞き慣れませんが、周囲の人が抱える社会課題に気づき、支援に繋げ、時には必要な資源を作り出して人と繋がり、地域で健康を作り上げていくことです。病気だけでなくその人の社会的背景や地域性をふまえた医療、治療から予防、ひいては健康に影響する社会的決定要因(SDH)に踏み込んで、地域に根差した医療を提供して参りたいと思います。

【社会的処方推進委員会委員長 込山啓子】

ご利用者様の作品紹介

脳梗塞発症、退院後、当院でリハビリを実施。その後、訪問リハビリを利用されながら家で生活に必要な練習をしています。出会った頃は手がほとんど動きませんでしたが、今ではマクラメという作業を通して素敵なバッグが作れるまでになりました。私のバッグもオーダー中(笑)これからも楽しくリハビリをしていきたいと思っています。

【作業療法士 正木智子】



植木鋼材株式会社様より、車いすを寄贈いただきました！

この度、植木鋼材株式会社（宇都宮市川田町）様より、車いす5台を寄贈いただきました。同社は創業60周年を迎えることから、記念として栃木県、宇都宮市や医療機関へ寄贈されております。いただいた車いすは大切に使用させていただきます。

【事務長 花本要】



村井院長整形外来金曜午後 完全予約制のお知らせ

村井院長・整形外来の混雑回避の為、10月より金曜日午後の整形外来のみ【完全予約制】とさせていただきます。ご来院の際は、必ず予約をお取りいただきますようお願い申し上げます。患者様の診察時間の確保、円滑な診療体制にご協力をお願い申し上げます。



職員紹介（ 診療放射線技師 曾我部翔斗 ）

令和3年5月より村井クリニックで勤務しております、診療放射線技師11年目の曾我部翔斗（そがべ しょうと）と申します。私は、栃木県矢板市出身で、国際医療福祉大学の放射線科を卒業しました。卒業後は、那須塩原市にあり、国際医療福祉大学病院にて4年半勤務し、レントゲン撮影だけでなく、健康診断、CTやMRI、血管造影など多くの経験を積むことが出来ました。スポーツにて怪我をすることも多かった為、整形外科領域に特化した病院にて学びたいと思うようになり、宇都宮市にある倉持病院にて働くことになりました。レントゲン撮影だけで1日100人以上撮影し、OPEやブロック注射など多くの経験をさせていただきました。その検査を通じて、患者様とより身近な距離感で検査を行える環境に身を置きたいと考えようになり、村井クリニックにてお世話になることを決めました。レントゲン撮影は、受傷直後でその部位を動かして撮影することが多いため、痛みが強く敬遠されがちな検査です。その痛みを少しでも減らしながら撮影を行うことを日々考えながら撮影を行っていますので、安心して検査を受けに来ていただくと嬉しく思います。これから宜しくお願いします。



職員紹介（ 看護師 村口尚子 ）

4月から村井クリニックでお世話になっております、看護師の村口尚子（むらぐち なおこ）と申します。地域連携室で医師の訪問診療のサポートをさせていただいております。現在までに急性期・慢性期病棟での患者様の看護や、手術室での看護、産業看護に携わってきました。今回、村井クリニックに入職したきっかけの1つとして、父を肝臓癌の末期で亡くした経緯があります。父は最期の時を緩和ケア病棟で迎えましたが、「最期まで自宅で」という希望を叶えてあげることができませんでした。日々、院長はじめ諸先生方と在宅の患者様の診療に同行していると、「自宅で看取る」覚悟をされたご家族様に頭が下がる思いです。また、患者様やご家族様のニーズに沿った他職種連携による各種サービスの提供と生活環境の整備も非常に重要であると認識しています。時にはスピード感を持って、医師の判断に対して迅速な対応が必要な現場であると実感しています。まだまだ、知識も経験も浅く「在宅」の「ざ」の字にも及びませんが、在宅診療を望まれた患者様とそのご家族様に寄り添った適切なサポートができるように、精一杯励んでいきたいと思っております。

