

細木 病院

整形外科で注目のPRP療法開始!!

膝関節症やスポーツ関連疾患に 患者さん自身の体がもつ修復力を活かした新治療



②遠心分離



①採血



③PRPの抽出

細木病院整形外科では、9月より、自分自身の血液中の多血小板血漿（血小板を濃縮した血漿：PRP）を用いた治療を開始しました。PRP療法は、誰もが生まれながらに持っている「自然治癒力」を利用した再生医療のひとつで、近年、スポーツ選手のケガや肘、膝の関節の痛みなどにおける新しい治療法として注目されています。

◆PRPとは？

血液の中には、血小板と呼ばれる血液を固める役割をする細胞があります。血小板には、成長因子（細胞の増殖に関わるタンパク質）が多数含まれていることが知られており、整形外科でも幅広く用いられるようになってきています。

PRP療法では、①注射器で採取させていた患者さん自身の血液を、②

遠心分離することで、③血小板を多く含む層を分離、抽出します。この抽出液をその患者さんに戻す形で、損傷した組織に投与することで、局所の炎症の低減、痛みの早期緩和、組織修復の促進が期待できます。

◆PRP療法の対象

投与する組織として、関節外組織と関節内があります。

関節外組織とは、筋、腱、靭帯であり、主にスポーツ障害が対象になってきます。肉離れやアキレス腱炎、テニス肘（上腕骨外側上顆炎）など、保存的治療が一般的な疾患に対して、既存の治療法（ステロイド局注など）と比較して効果が高かったと報告されています。ステロイドは、強い抗炎症作用を示し、非常に有効な場合があります。しかし、免疫抑制作用もあるため、継続使用すると細菌感染を誘発したり、筋や腱が脆弱化し、断裂を引き起こす可能性が出てきます。一方、PRP療法では、患者さん自身の血液から分離したものであり、他の薬剤のように副作用を起す可能性は極めて低いのです。関節内投与では、軟骨が加齢性変化などで減ってきて起

こる変形性関節症や半月板変性などが対象です。変形性膝関節症の保存的治療として、ヒアルロン酸の関節注射が一般的に知られています。ヒアルロン酸は、関節液にも含まれている成分で、関節の潤滑油と軟骨のクッションとしての働きがありますが、加齢とともに関節液内のヒアルロン酸の割合が減ってくるといわれています。それを補うために、ヒアルロン酸の関節注射が行われています。しかし、関節注射だけでは関節痛を抑えられない末期の変形性関節症の患者さんには、人工関節置換術をお勧めする場合がありますが、人工関節にするには年齢的に若すぎたり、変形の程度が軽度であり手術適応にない患者さんに対して、PRP関節内投与で除痛効果などが期待できます。

スポーツへ少しでも早く復帰したい方や、今までの治療で症状が改善しない関節痛にお悩みの方の「お力になりたい」と考えています。現在のところ保険外診療（自由診療）ですが、科学的に効果や安全性が確認されている治療法です。

ご興味を持たれた方は、当院のホームページや院内にご案内を掲示させていただいていますし、整形外科までお気軽にお問い合わせください。予約専用 ☎ 088-873-3806

（整形外科医師 寺西裕器）



時事
エッセー

今年^{こくせい}は国勢調査100年目



仁生会理事長
細木 秀美

大正9年（1920年）、^{はらたかし}当時の原敬内閣総理大臣の時から始まった国勢調査が今年で100年目の調査になる。原総理がフランスの国勢調査を見て、これが彼の考

えの基礎になっただけで、5年ごとにずっと、100年間続いている。敗戦など、大きな国難時にも続いてきた国の方針には、頭の下がる思いである。今までの調査には、5年ごとに、総勢60万人もの人が関わって、個々の家庭を一軒一軒回って、大変な労力であったらしいが、コロナ禍の100年目の今年、人手不足で、IT化まで検討されているらしい。

一体、日本は、この100年間近くで、どのように変化したのか、その統計が載っていたので紹介したい。95年前の大正9年と前回の

平成27年を比べると、人口は約5600万人から1億2700万人に増加し、65歳以上も5.3%から26.6%と著しく増加していて驚く。外国人も8万人弱から175万人に増加し、特に、戦後、急激に外国人の人口が増加している。一次産業は、95年前には55%強であったのが、5年前には4%ほどにまで少なくなっている。平均寿命も2倍近く延びている。95年前と比べると、今の日本は、本当に隔世の感がある。

今から25年後の2045年になると、日本の人口は、今の1億2700万人から約8000万人まで減少する。少子化が進み、このままだと、日本に住む外国人が増加しなければ、日本の労働人口の減少は続き、寝たきり老人であふれかえった国になりそうである。早く、フレイル予防策を考えなければと危惧する。新しいリーダーになられた菅義偉内閣総理大臣には、ぜひ、お考えいただきたい。

細木病院

精神障害者グループホームで 自立に向けた訓練を！

細木病院在宅部には、精神障害者グループホームが、介援隊、介援隊2、やまも寮の3か所あります。入居者さんは、地域で生活することを目指し、精神科デイケアや就労事業所を利用し、ある程度、自立に向けた目標が達成された時点で単身生活へ移行していきます。そのための訓練として、日常的な体調管理、服薬管理、金銭管理、食事内容の相談、掃除、洗濯等を世話人が支援しています。訓練の達成度は、地域移行のパスを活用し確認していきます。世話人は12時から18時までの勤務で、夜間は入居者さんのみとなりますが、緊急時には警備会社が適宜適切に対応します。

先日、グループホームから単身生活へ移行された方が、「病院からいきなり退院してアパートで生活するのではなく、グループホームに入ってから色々教えてもらってからアパートで一人暮らしをするようになったのでよかった」と喜ばれていました。

9月には、グループホーム介援隊が、旧グループホームのびのび西町の建物に引っ越ししました。耐震化され、スプリンクラーも設置された住宅で、6室の居室があり、安心して生活できる環境となっています。介援隊2は、4室の居室で宮前町にあり、やまも寮は、4室の居室で石立町に住宅があります。

グループホームの方々とお互いに支え合いながら、安心して生活することができるよう、スムーズな支援が今後も大事だと思っています。



精神障害者グループホームの
管理者（前列中央）と世話人



（管理者 坂本万理）



仁生会のホームページ
<https://www.jinsekai.kochi.jp/>



細木病院のホームページ
<https://hosogi-hospital.jp/>



三愛病院のホームページ
<http://www.sanai-hospital.jp/top/>

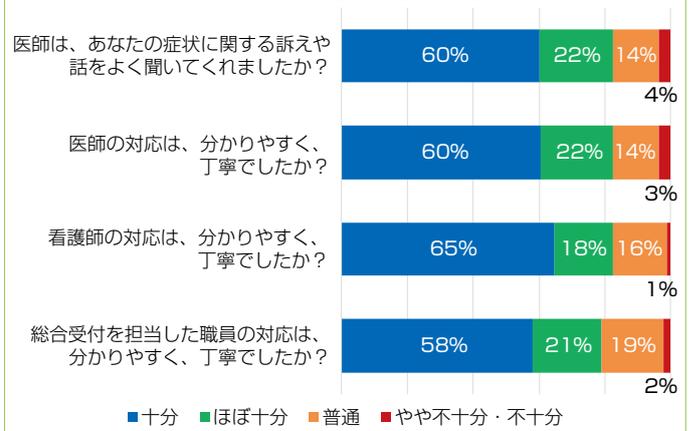
細木病院 患者さんアンケート結果概要（外来）

実施期間：令和2年8月5日(水)～6日(木) / 回答者数：86名

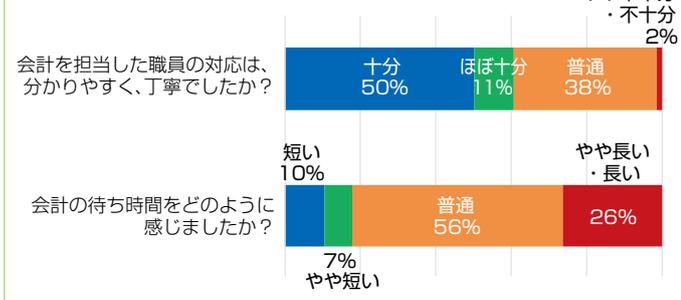
アンケートにご回答いただいた患者さんについて



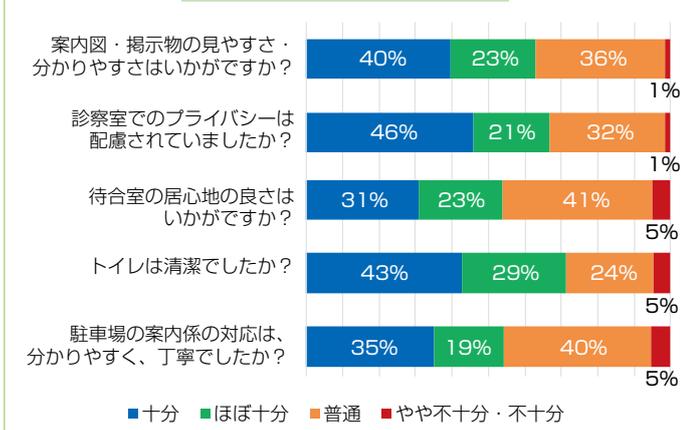
医療内容の説明や診療について



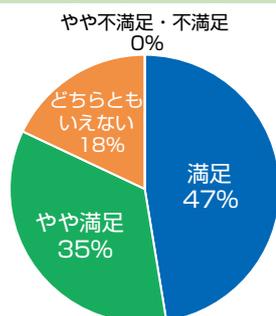
会計について



施設設備・サービスについて



当院について総合的にどう思われますか？



◆当院の取り組みについて、よかった点

- もう20年近く通院していますが、いやな思いをしたことは一度もありません。
- コロナウイルスの件で、若干不安はありましたが、すごく丁寧に対策が取られていると感じました。安心して来られます。
- 先生方の質が高く、病気の説明もよく分かる。超音波の先生、リハビリの先生、レントゲンの先生すべてよい。
- 以前、受付の対応があまりいいと思わなかったが、最近はよくなっていると思います。
- 会計が早くなっている。
- 鯉が泳いでいる。癒されます。
- こういったアンケート調査を実施して、改善に向けて工夫されているところ。

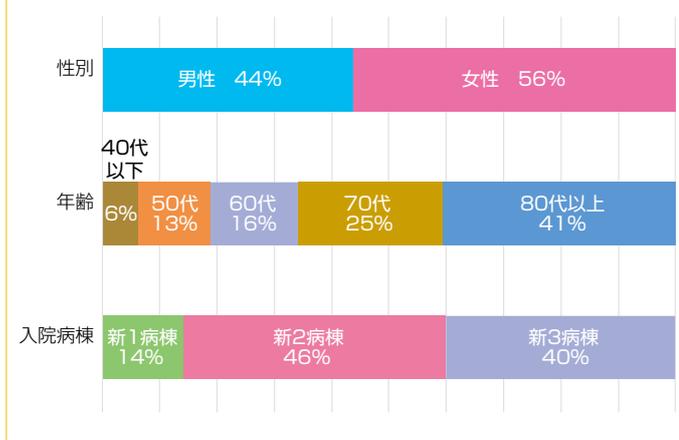
◆当院が改善すればよいと思うこと

- 患者の話聞く、説明をすることには不十分な先生もいらっしゃいます。笑顔が少ない病院だなと感じます。
答) 接遇向上委員会を立ち上げて、患者さんが不快な思いをされないよう努めています。まだまだ不十分であると反省しています。今後とも継続して接遇改善に努めていきます。
- 入口、受付付近が分かりにくく、最初に来院してどう受付し、どう進んでいくのか、他の病院に比べて分かりづらいです。
答) 動線を分かりやすくを心がけていますが、新型コロナの影響もあり、複雑になっているところがあります。見やすく、分かりやすいご案内となるよう、今後とも患者さん目線で改善していきます。
- 予約しても待つ時間が長い。
答) 診察が長引いたり、検査結果に時間がかかったりして、予約時間どおりにならないことがありますが、お声がけさせていただきながら、懇切丁寧に対応していきます。
- 駐輪場が狭くて止めにくかった。
答) 町中に立地しているため、ご不便をおかけしています。スペースを確保できましたら、増設を検討します。

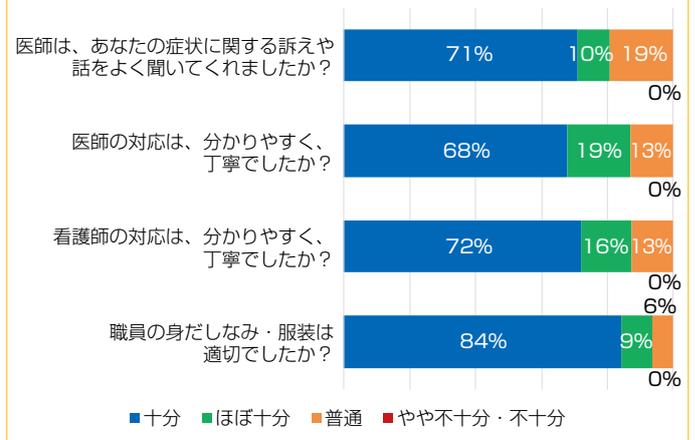
細木病院 患者さんアンケート結果概要（入院）

実施期間：令和2年8月11日(火)～23日(日) / 回答者数：31名

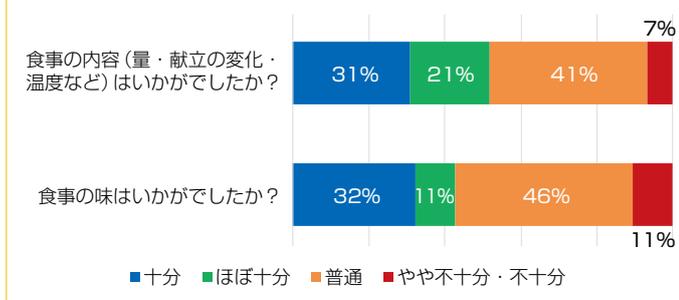
アンケートにご回答いただいた患者さんについて



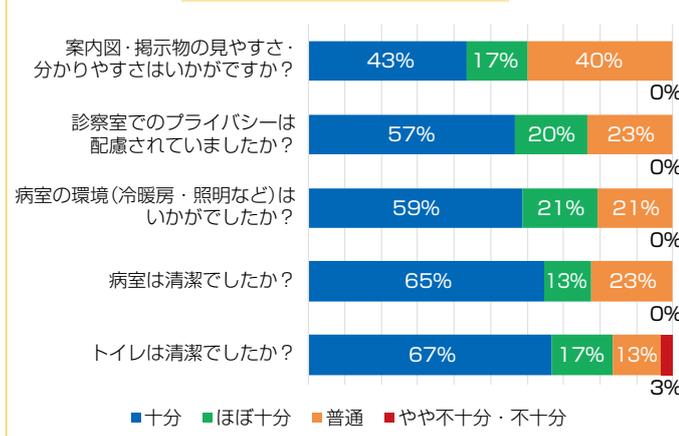
医療内容の説明や診療について



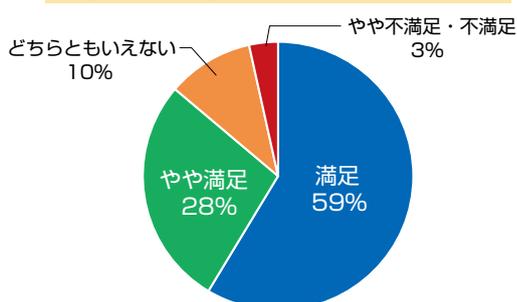
食事について



施設設備・サービスについて



当院について総合的にどう思われますか？



◆当院の取り組みについて、よかった点

- 看護師さんは皆さん丁寧で、こちらが恐縮してしまうほどに嫌な顔も見せず、笑顔で対応していただきました。
- 説明がよくできています。変更があった時の対応も抜かりなくきちんとできていたと思います。
- 手術後も含めて親切に優しく接して下さってありがとうございました。
- とても掃除がいきとどいています。

◆当院が改善すればよいと思うこと

- 入院受付で伝えたことや、持参した薬で伝えたことなど、病棟や看護師さん、薬剤師さんなどに伝わっていないのか、同じことを何度も質問され、情報共有できていないのかと感じました。

答) 電子カルテ等を活用し、今まで以上に情報共有を図っていきます。また、安全第一の観点から、再確認させていただくことがあります。患者さんのご理解を得ながら、今後とも懇切丁寧に対応していきます。

- 食事がもう少しおいしくなればと思います。

答) 別途、食事満足度アンケートも踏まえて改善していきます。

- 大部屋にもベッドごとに冷蔵庫があればよいと思います。

答) 今後の検討課題とさせていただきます。現状、冷蔵庫付きの有料個室をご利用いただくか、多床室では、共用の冷蔵庫をご利用ください。

- 浴室にカビが多いです。

答) 定期的にかび取り洗浄を行い、患者さんが気持ちよく入浴できる環境を整備していきます。

- 消灯時間を9時くらいにしてほしい。

答) 当院では、消灯時間を午後10時にしています。個室であれば、スタッフまでお申し出のうえ、10時前の消灯は可能です。

- ATMがないので現金の引き出しができない。

答) 8月に新館地下にオープンしたホスピタルローソンの中にATMが設置されています。どうぞご利用ください。

細木病院

栄養管理室より「おたのしみおやつ」

栄養管理室では、例年、実習生を受け入れていますが、今年は新型コロナウイルスのため中止となりました。実習課題のひとつに「おやつ」の作成があり、高年齢者に適したおやつを形態や味はもちろん栄養価、価格、作業工程も考慮のうえ企画立案し、実習生と指導者が調理、盛付して「おまプリん」をご紹介いたします。
(管理栄養士 永野睦美)

「おまプリん」

材料 (5個分)

- A 牛乳…300ml
- 砂糖…25g
- 黒ねりごま…30g
- 粉ゼラチン…5g
- B 生クリーム…50g
- 砂糖…5g
- チョコペン…適量
- ミント…5枚



エネルギー 170kcal
(弘田実樹子栄養士)

<作り方>

- ①お鍋にAを入れ、弱火でゆっくり混ぜながら温める。
- ②さらにゼラチンを加えよく混ぜる。
- ③鍋ごと氷水を入れたボウルにあて混ぜ、とろみがついたら器に入れ冷やす。
- ④泡立てたBとチョコペン、ミントで飾り付ける。



「ブラウニー」
洋風の手作りケーキも提供しています。
(三橋若菜管理栄養士)

LAWSON
インフォメーション

仁生会細木病院店

- 場所 細木病院新館地下1階
- 営業時間
月～金曜日 午前7時～午後8時
土・日・祝日 午前8時～午後6時

サテライト仁生会三愛病院店

- 場所 三愛病院本館1階
- 営業時間
月～金曜日 午前8時～午後8時
土曜日 午前9時～午後6時
*日・祝日は休み

HOT新商品のお知らせ

朝、晩と肌寒く羽織ものも手放せなくなってきました。そんな寒さも温かいものを食べてあったまろう!!

- ・からあげクン のりしお味 234kcal
- ・とりそばろまん 246kcal
- ・マチカフェ コーンスープ 63kcal

豆知識

「からあげくん」は、実はローカロリー!



- ▶からあげクン (レギュラー) 1個当たり 44kcal、タンパク質2.8g、脂質1.7g、糖質1.6g
- ▶一般唐揚げ1個当たり 101kcal、タンパク質4.6g、脂質8.2g、糖質1.3g

一般的なからあげに比べ低カロリーで低脂質!!
レギュラー、レッド、レモン、チーズと味は違っても成分はほとんど変わらず、さまざまな味を楽しめます。

「からあげくん」と一緒に食べるといいのは、「海藻と大根のサラダ」です!

このサラダには、たくさんの不溶性食物繊維が含まれています。不溶性食物繊維は、糖質が吸収されるより前に腸内細菌と結び付くことにより、糖質の吸収量を大幅に抑えることができます。サラダであればどれを選んでも同じように感じますが、合わせるものによって吸収量も変わってきます。そのため、ローソンで販売されているサラダの中で、糖質の吸収を抑えるために食べるなら、この商品がおすすめです。(店長 小松)



ご存じですか!?

ソーシャルワーカーからのミニ情報

三愛病院
「地域医療連携室」新設



令和2年9月より、三愛病院に地域医療連携室が新設されました。地域のかかりつけ病院の相談窓口として、入院相談、外来受診調整等、さまざまなお相談に対応します。また、地域における医療、福祉、介護サービスの利用調整について、ケアマネージャー等と連携し、退院後も切れ目のない支援を行います。

看護師2名、社会福祉士3名のスタッフが、どんなご相談でもお受けしております。お気軽にご相談ください。

＜主な業務内容＞

① 地域医療機関や福祉施設との連携
受診相談や各種問い合わせ、必要な医療機関への紹介、当院への入院のご相談など。

② 医療福祉相談
入院療養上での困りごとへの対応、施設等への入所相談、社会福祉制度の利用、医療費などの経済的な相談、患者さんご家族の心理的な相談など。

③ 退院支援
退院に際する関係機関との連携、転院調整、施設への入所調整など。

④ 院内の病床管理
患者さんの状況に合わせた医療を提供するため、病院全体の病床の効果的な運用など。

(地域医療連携室主任 澤田恵里)

足していただくクリエイションを行うことはなかなかむづかしいものです。

そんな中、8月6日より、YouTubeの動画を事業所内のテレビで視聴できるようにになり、クリエイションに多様な広がりを持たせられるようになりました。利用者さんに一番喜ばれているのは、昔の懐かしい歌を、歌手本人が歌っているのを見ているときです。普段ほとんど話をされない利用者さんが、うれしそうに歌を口ずさみながら「この人誰やったかねえ」などと歌手の名前を思い出しながら、他の利用者さんと楽しそうに会話されているのを見ると、認知症予防のための回想法にもつながっていると感じます。まだ始めたばかりなので、利用者さんの表情

また、新型コロナウイルスの感染症予防対策として、定期的に利用者さんと職員が一緒に感染予防動画を視聴するようになりました。

利用者さんが喜んでくださることを一番に考え、「今日も一日楽しく過ごすことができました」と思っていただけのように、職員一同頑張っています。

(看護師 竹村町子)

日高クリニック

〒781-2153 高岡郡日高村本郷滝ノ前7

☎ 0889-24-7785 (代)

院長 松本 和博 (日本小児科学会小児科専門医)

診療科	小児科・内科						整形外科
	月	火	水	木	金	土	土
午前	松本	松本	休診	松本	松本	松本	北岡 (隔週)
午後	松本	松本	休診	松本	松本	松本	—



老人デイケアシルバーコスモスでは、利用者さんの身体機能の向上、脳の活性化、他者とのコミュニケーションを促進し、生活の質を高めることを目的として、さまざまな体操やレクリエーション、ゲームなどを行っています。できるだけマンネリ化しないよう工夫していますが、利用者さん個々の身体状況のレベルは異なり、また個人的な好き嫌いもあり、すべての利用者さんに満

コスモス通信

YouTubeでレクリエーション活性化!

たせられるようになりました。利用者さんに一番喜ばれているのは、昔の懐かしい歌を、歌手本人が歌っているのを見ているときです。普段ほとんど話をされない利用者さんが、うれしそうに歌を口ずさみながら「この人誰やったかねえ」などと歌手の名前を思い出しながら、他の利用者さんと楽しそうに会話されているのを見ると、認知症予防のための回想法にもつながっていると感じます。まだ始めたばかりなので、利用者さんの表情



や反応を見ながら、一方的にならないように、内容を工夫しながら行っていきたいと思います。

また、新型コロナウイルスの感染症予防対策として、定期的に利用者さんと職員が一緒に感染予防動画を視聴するようになりました。



