

Mihara Memorial Hospital

Vol. 3  
2022 WINTER

# ひろせの風

## 新春号

発行月 令和4年1月  
発行責任者 院長

堀越 知  
脳卒中科科長

木幡 一磨  
脳卒中科部長

### — 新春号のテーマ —

- 新春座談会 / 院長×脳卒中科部長×脳卒中科科長
- 貯筋はありますか / フレイルを予防しよう 運動編

病院内で  
無料Wi-Fi  
使えます

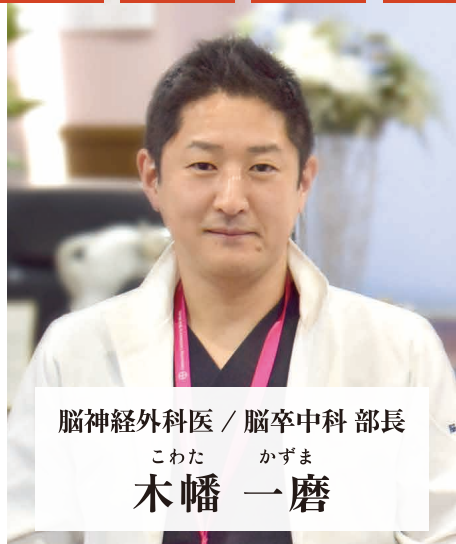


公益財団法人 脳血管研究所  
美原記念病院  
Mihara Memorial Hospital



# 新春座談会

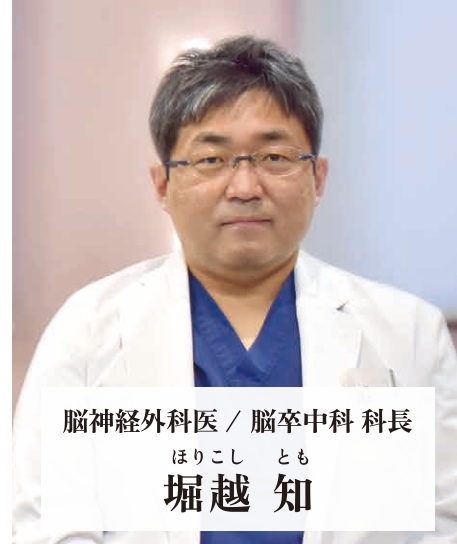
「ひろせの風」新春企画として、「令和4年新春座談会」を行いました。地域のための病院であり続けるために、三人の医師が思いを語ります。司会は院長です。



脳神経外科医 / 脳卒中科 部長  
こわた かずま  
木幡 一磨



脳神経内科医 / 院長  
みはら ぼん  
美原 盤



脳神経外科医 / 脳卒中科 科長  
ほりこし とも  
堀越 知

## 地域に開かれた 地域のための病院であり続けるために

**院長** 脳卒中診療は当院の大きな柱の一つですが、脳卒中科を牽引する二人が入職するきっかけは何だったのでしょうか。

**木幡** 日本脳卒中学会の講演会で、座長を務められていた院長に、私が質問をしたことがきっかけです。

**院長** 覚えています。若くて生きのいい先生が、とても鋭い質問をしたんです。「あの先生、美原にきてくれないかな」と同行メンバーと話をしていました。その日に意気投合して食事に行きましたよね。イタリアンでした。

**木幡** いや、ラーメン屋です(笑)。

**院長** ラーメン屋でしたか(笑)。その当時の美原の印象は？

**木幡** 美原記念病院という歴史と実績のある病院があることは、当時、同じ病院に勤務していた先生から聞いていました。また学会の時に、脳神経外科医の赤路和則先生にもお会いしていて、とてもいい



美原 盤 院長

印象を持っていました。

**院長** 堀越科長は、研修医時代にこの病院にきていましたよね。

**堀越** 平成24年の後期臨床研修の時でした。足利赤十字病院でお世話になっていた先生の紹介がきっかけです。その後、複数の病院を経験し、「急性期から回復期まで一貫した医療を提供していることが、非常に重要である」と感じ、令和3年4月にこちらに戻ってきました。また、働きやすいという点もありました。

### チーム医療が 治療を円滑にする

**院長** 堀越先生は、働きやすいとのことですが、木幡部長はいかがですか。

**木幡** それは感じますね。基本的には、「脳を診る」ことが専門の病院なので、各職種の治療に対する方向性が一致していて、意思疎通が図りやすいです。

**院長** 先生たち脳卒中の専門医からすると、救急搬送される急性期の患者さんを数多く診ることは、やりがいにも繋がるのではないのでしょうか。

**堀越** それはありますね。救急患者さんに対して、検査・診療がスムーズに行われるという点は大きいですし、このことは患者さんにとってもメリットです。

**院長** 脳卒中は時間が勝負ですから、到着

すればすぐに検査できるというのは重要です。その意味では、救急隊との連携もとても重要になってくると思いますが、その辺りの連携はどうですか。

**堀越** とても良好です。脳卒中の場合、一分一秒を争うこともありますから。我慢や躊躇せずに、救急隊員に頼ってほしいです。

**院長** 美原のスタッフの印象はどうですか。

**木幡** 一緒に仕事をしていて、仕事に対する前向きな姿勢を強く感じます。病院の理念、信念やプライドを持っていますね。

**堀越** 看護師、画像診断科、検査科など、横の繋がり強いことでしょうか。コミュニケーションがうまく取れていますし、検査から治療までの流れが、非常にスムーズに行われるのは彼らのお陰です。

**院長** コロナ禍での脳卒中科の一年間を振り返ってどうでしょう。コロナ対応で、来院患者数が減った病院もあったと聞きます。当院はコロナ対応で脳卒中患者さんを受け入れられない病院からの紹介を含め、結果として患者数が増えた。脳・神経疾患の患者さんを受け入れることが、当院の役割・機能ですから、救急診療は忙しかったと感じていますが。

**堀越** はい。手術件数は300件を超え、令和2年と比べると70件以上多かったですね。

急性期病棟も満床状態が続いていました。  
**院長** 2025年問題が取り沙汰される中、伊勢崎市では2040年まで高齢者は増え続けることが予測されています。この地域での脳卒中治療のニーズは非常に高いと思っています。診療体制を強化し、しっかりとした受入れを行ってほしい。ところで、脳神経外科医がメインと考えられている脳血管内治療でも、それを学びたい脳神経内科医が出てきています。彼らへの教育や研究についてはどう考えていますか。



木幡 一磨 部長

**木幡** 当院は脳神経内科と脳神経外科の二科体制です。科は違えど、それぞれの役割の中で、最良の治療を行っていくことには変わりなく、医師たちはみな同じ方向を向いています。我々は脳血管内治療という共通の目的に対し、日々研鑽を積んでいます。例えば、脳卒中科では、患者さんの治療をより安全に行うために、疑似血栓という血栓のモデルをつくり、血栓回収術のシミュレーションに力を入れています。科を越えて技術を学びたいと望むのであれば、喜んで一緒に成長していきたいと思っています。

### 迅速な対応が 良き治療結果に繋がる

**院長** そろそろ今年の抱負、目標を聞かせていただきたい。

**木幡** 令和3年10月に入職し、まだ日も浅いですが、非常に恵まれたメンバーの中で治療に当たることができ、その環境にも馴染んできました。救急隊や開業医の先生方からのご紹介も多いので、より連携を密にし、受入れや治療体制を充実

させたいです。

**堀越** 緊急で運ばれる急性期患者さんができる限り多く受け入れたいですね。この地域に限らず、脳卒中を発症し時間が経ってからいらっしゃる患者さんが多いので、もっと早く来院していただきたい。重症化リスクが低い段階での脳血管内治療が行えるといいと考えています。

**院長** 今後、長嶋元監督や小淵元首相のように、心房細動や不整脈により血栓が脳に飛んでしまい、脳梗塞を発症する例も増えることが予想されます。地域の方々にもっと脳卒中についての理解を深めていただきたいと思います。地域への理解促進と啓発活動も我々の役割かもしれないですね。

### 最初の我慢が 生活の質の低下を招く

**院長** 患者さんに望むことや、地域の方々へのメッセージをお願いします。

**木幡** 患者さんにはよくお伝えしていますが、ある程度元気になり退院された方が、ご自身の闘病経験を通じて、「この病院はこうだった。入院して元気になったよ」と、周囲に話してくださるほうが、説得力もあるし、口コミで広がるのではないかと考えています。何かあれば、地域の公民館などの講演も喜んでお受けします。もう一つ、症状を我慢しないしてほしいですね。「この程度で受診していいのかな」とか、「救急車を呼ぶと近所に聞こえて嫌だ」とか、気持ちは分かります。ですが、最初の我慢が症状を悪化させ、結果的に生活の質を下げってしまうことにも繋がるので、まずは病院に助けを求めてほしいと思います。

**堀越** 患者さんは、まずはかかりつけ医である先生方に相談されますが、休診日や夜間の対応は難しいので、何かあればもっと気軽に当院に連絡してほしいですね。そういう体制や仕組み、アナウンスが必要だと感じます。私たちは病気を診るのではなく、人を診ることを使命としていることもお伝えしたいですね。



堀越 知 科長

### 治療の選択は私たちと一緒に

**院長** どれも重要な視点です。「先生にすべてお任せします」という患者さんもいますが、それについてはどう対応していますか。

**木幡** セカンドオピニオンにおいても同様、「今は患者さんと医師と一緒に考える時代です」とお伝えします。私たち医師は専門医として、治療についての選択肢をあるだけ示し、その中から最良と思われる方法を自信を持って提示しています。そのうえで最終的に何を選択するかは、患者さんやご家族です。相談しながら、一緒に考えていきましょう。それが私たち医療従事者にとっても望ましい形です。

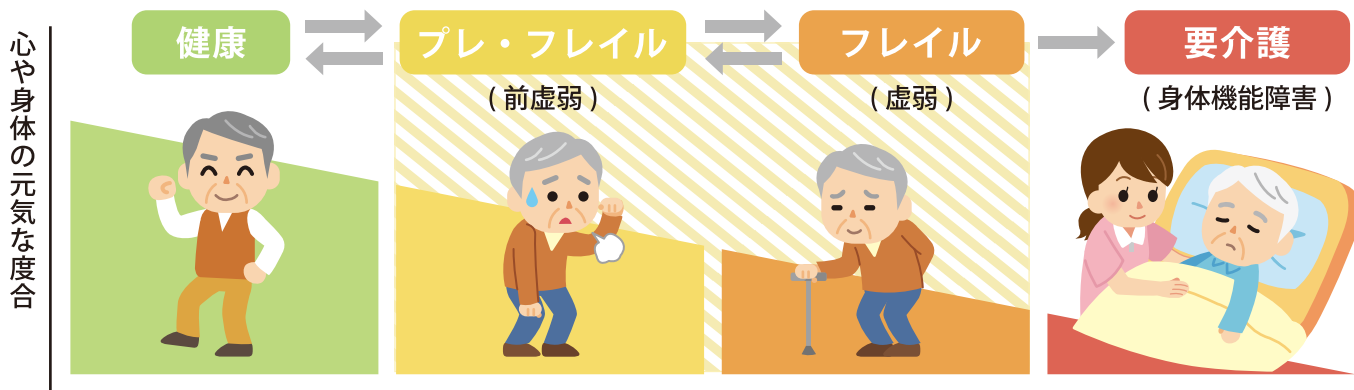
**院長** 今、国では脳や心臓などの循環器疾患の予防推進と、治療体制の法整備を進めています。それにかかわる相談窓口を大学病院に委ねようとしていますが、二人の話を聞いて、「地域に開かれた相談センター」として、当院がその役割を担えたらと強く思いました。今後の夢です。二人を迎えて頼もしく、まさに新しい時代を感じました。脳卒中診療も日進月歩。最新の治療ができる環境にあるので、そこは医師として立ち向かい、新しいこともどんどん取り入れてほしい。医師だけでなく、美原のスタッフみんなが「地域の脳疾患で苦しむ人々のために」という思いで役割を果たせていけたら、この地域の医療もさらに発展していくのではないかと考えています。よろしく頼みます！



# 貯筋はありますか？

## フレイルという言葉をご存知ですか？

日本語で表現すると「虚弱」「老衰」です。健康でもなく、要介護でも、寝たきりでもない状態です。加齢や疾病、また今ではコロナ禍による外出制限などの原因により、身体や心が衰え、社会と繋がることが億劫になってしまう状態のことです。



### 身体的な衰え

病気などで食欲が低下し、栄養状態が悪くなり、筋肉量の低下や口腔機能の低下が見られる状態

### 精神・心理的な衰え

外出する気力がなくなり、抑うつや認知機能の低下が見られる状態

フレイルの状態になる要素  
相互に悪影響を及ぼす

### 社会性の衰え

人や社会との交流や繋がりが減少し、引きこもりになる状態

**STOP!** 早い段階でフレイルに気付いて貯筋することが重要です！

## ✓ チェックしてみよう！あなたは健康？それともフレイル？

チェック	いくつ当てはまるでしょう？ - あてはまる項目に ✓ をつけましょう -
	意図していないのに、6か月間で2kg以上の体重減少があった
	ここ2週間でわけもなく疲れたような感じがする
	ここ6か月間で歩く速度が遅くなったような感じがする
	ここ6か月間でよく物を落とすようになった
	軽い運動や体操、定期的な運動・スポーツ、いずれも1週間に1回も行っていない

✓ の数

個

0 個のあなたは

**健康**

油断せずに  
貯筋を維持しましょう

1～2 個のあなたは

**プレ・フレイル**

貯筋が減ってきているので  
意識的に運動しましょう

3 個以上のあなたは

**フレイル**

生活を見直して  
いっぱい貯筋をしていきましょう

フレイルでも大丈夫！

# 貯筋して目指そう元気な心と身体

ココロ からだ

理学療法士  
が解説！



リハビリテーション部  
理学療法科  
科長 鶴井 慎也

コロナ禍による運動不足もあり、このままでは体力や心が衰えていってしまいます。「運動しましょう」と言われても、ひとりではなかなかやる気もおこりません。左記の状態に陥らないためにも、日常生活に少し運動のエッセンスを加えて、フレイルをしっかり予防していきましょう！

フレイルは回復できる力が残っている状態です。少しずつ無理せず、できることから始め、貯筋を増やしていきましょう！

## 計画してみましょう。どの組み合わせで貯筋しますか？

### 【生活動作】

- 料理をしながら
- 散歩をしながら
- シャワーを浴びながら
- 浴槽に浸かりながら
- 掃除をしながら
- ラジオを聴きながら
- テレビを見ながら
- 歯を磨きながら
- テーブルを拭きながら
- 洗い物をしながら
- 家族や友人と会話しながら
- 寝ころびながら

生活動作と運動を

線でつないで実践してみよう！

### 【運動】

- 歌を歌う
- 舌を動かす
- バンザイをする
- 手を前に伸ばしてグーパーする
- 風船バレーをする
- 背筋を伸ばす
- 背もたれから背中を離す
- かかとを上げる
- 片足を上げる
- 足裏でボールを転がす
- スクワットする

顔  
の貯筋

立って

掴まってもOK!

腕  
の貯筋

体  
の貯筋

座って

無理なく継続♪

足  
の貯筋

## 貯筋が増えたらこんな効果も！

- 食欲が湧く↑
- 腸の働きがよくなる
- 心肺機能がアップする↑
- 気分がよくなる
- 善玉コレステロールが増える↑

次回4月発行の春号にて  
食事編をお届けします。

寝ころんでもできる運動を見つけてみましょう！



仕事に対する真摯な姿勢と笑顔が 患者さんの身体と心を癒す

## 私の仕事について

入職時から3階の急性期病棟に勤務し、5年目になります。この病棟は、脳卒中により救急搬送される方や、手術のために入院される方が多くいらっしゃいます。そういった患者さんの術後の観察や、早期に社会復帰できるよう身体や心の回復に向け、入院生活をサポートすることが私たちの主な仕事です。さらに医師やリハビリスタッフをはじめとする多職種との連携、患者さんといろいろな職種を繋ぐ橋渡しの役割も担っています。

また、当院には特定の看護分野における専門知識と熟練した技術をもつ「認定看護師」が多く、その看護師を中心に、感染対策や認知症などの勉強会や研修などを行っています。現在はその勉強会に積極的に参加し、スキルアップを図るとともに、看護部の理念でもある「質の高い看護」を提供できるよう日々励んでいます。

## 仕事のやりがい

当院には脳卒中で入院される方が多いのですが、患者さんの病状や生活背景は三者三様で、ケアも到底教科書通りにはいきません。目の前の患者さんの身体や心の状態をしっかり把握し、サポートすることが求められます。その時の

急性期病棟 看護師

くがわ たくみ

久川 巧

趣味：野球

子どものころ好きだった選手

●元読売ジャイアンツ  
松本哲也 選手



状況により瞬時的に確な判断をして対応する。ここに看護師という仕事の面白さとやりがいを感じています。

また、看護師経験も5年目となり、新人への指導を行う機会も増えました。教えることの難しさや楽しさを感じながら、充実感を持って仕事に取り組んでいます。今後は認定看護師を取得して、教育する側にも挑戦したいと考えています。

## 皆さまへ

患者さんや家族の方の拠り所と

なる看護師を目指しています。昔から「看護師は女性の仕事」と思われがちですが、当病棟では男性看護師も多く活躍しています。私の父も看護師で、子どもの頃から父を「かっこいい」と誇りに思っていました。

まだまだ世間一般では女性が中心の仕事であると思いますが、私自身、男性看護師の活躍も多くの方に知っていただきたいと思っており、また知っていただけるよう努力していきたく強く思っています。



▲ 除細動器 (AED) の指導

# 連携医紹介

当院では地域のかかりつけ医との連携強化に努めています

## 地域の ホームドクター



院長  
**南雲 一郎 先生**

生年月日：1955年4月  
出身地：群馬県渋川市  
出身校：群馬大学医学部  
趣味：ドライブ・映画鑑賞

## なぐも内科医院

診療科目 内科・呼吸器科・消化器科・胃腸科・循環器科・麻酔科

Q1.

平成8年に開業し、令和3年で25年になります。患者さんだけでなく、ご家族も含めて診療だと思っています。家庭環境・生活環境もさまざまですし、病状と併せて相談してくださるといいですね。一緒に考えていきましょう。

Q2.

『止まり木的な存在でありたい』心の病であっても何でもいいのです。悩みを打ち明けて、患者さんがホッとできる、そんな居場所となればよいと思っています。

Q3.

ホームドクターとしての役割を果たしたいですね。どうぞお気軽に来院し、ご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00～18:30	○	○	○	○	○	—	—

<休診日>  
・土曜午後  
・日曜  
・祝日

お問合せ先

■住所：〒370-0126 群馬県伊勢崎市境下武士2651 ■TEL：0270-70-1122  
■URL：https://isesakisawa.gunma.med.or.jp/map/individual/nagumo.htm

## スポーツ障害・外傷 膝関節専門



院長  
**佐藤 直樹 先生**

生年月日：1972年8月  
出身地：群馬県伊勢崎市  
出身校：群馬大学医学部  
趣味：運動

## 伊勢崎スポーツ整形外科医院

診療科目 整形  
スポーツ整形

Q1.

患者さんの気持ちを汲み取り、しっかり向き合うことですね。信頼関係を構築できるよう誠実な行動・診療を大切にしています。

Q2.

『医療からの自立を図りたい』リハビリテーションを中心とした治療を行い、間違った身体の使い方や生活習慣の改善を図ります。「運動中何かあっても、いせスポに行けば安心!」とだけ思っていた存在を目指しています。

Q3.

痛くなった根本原因を、患者さんご自身に気付いていただき、柔軟性や使い方を変えていくことが重要です。患者さんが「自ら気づき、自ら動いて、自ら治す」ことを目標に、スタッフ一同全力でサポートさせていただきます。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	—	○	○	○	—
15:00～18:00	○	○	—	○	○	—	—

<休診日>  
・水曜  
・土曜午後  
・日曜  
・祝日

お問合せ先

■住所：〒372-0834 群馬県伊勢崎市堀口町586-1 ■TEL：0270-31-2233  
■URL：https://www.isesaki-seikei.com/

## お知らせ

# 病院食 紹介

患者さんにおいしい食事を召し上がっていただくために、厨房では調理師が日々腕を奮っています。病院食は「薄味」というイメージがありますが、酸味や香辛料、だしの風味をきかせるなど、減塩食でもおいしく味わっていただけるよう工夫をしています。

### 栄養管理部

- 左 主任 高橋めぐみ  
右 主任 大内章史



院長や  
スタッフにも  
人気です♪

病院食で大人気♪  
カレーライス



当院では、精米したてのお米を提供しています。

### 行事食 一例

## 11月 七五三

- ちらし寿司
- 金目鯛のゆず香り焼き  
など



## 令和4年2月より新型コロナウイルスワクチン接種 **3回目の接種**が始まります

- ◆ 対象者：当院で**1回目、2回目**の接種をされた方
- ◆ 予約開始：1月中旬頃
- ◆ 予約受付：**接種券一体型予診票**がお手元に届いた方から順次

### 予約方法



詳しくは、  
ホームページを  
ご覧ください。

## ガンマナイフ治療 終了のお知らせ

ガンマナイフ治療は、令和3年12月をもちまして終了しました。患者さんや関係者の皆さま方には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### お問合せ先

公益財団法人 脳血管研究所 **美原記念病院**

〒372-0006 群馬県伊勢崎市太田町366 <https://mihara-ibbv.jp>

TEL : 0270-24-3355 FAX : 0270-24-3359 E-mail : mihara-hosp@mihara-ibbv.jp

