

Vol.198



かけはし

理念  
すべては患者様と  
地域社会のために



病院ホームページは

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

発行責任者 病院長 松本 健

## 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。2019年は平成から令和へと移り、日本全体が新たな時代の幕開けとなりました。2020年はオリンピックイヤーというイメージが強いですが、干支では庚子(かのえね)にあたり十二支の1番目です。子(ね)の年は新たな命が芽生え始める年と言われています。4月には診療報酬改定があり、地域医療構想の大きな波が押し寄せてきており、私たちを取り巻く医療環境も大きく変わりつつありますが、それに乗り遅れることなく、当院も今まで培ってきたエネルギーを土台にして新たな飛躍ができるように、日々精進していきたいと志を新たにしましたところ。皆様におかれましては今年が有意義な年となりますように心より願っております。



病院長 松本 健

## 年男年女の病院職員の方々から抱負をいただきました！



4D病棟 看護師  
徳山 加奈子

新年明けましておめでとうございます。今年には看護師2年目を迎える年なので、去年より何事にも前向きにチャレンジし、患者様から信頼される看護師になれるよう日々努力していきたいです。



泌尿器科 部長  
奥田 喜啓

明けましておめでとうございます。医師になり30年あまり、知らぬ間に(年齢だけは)ベテランの域に達しました。三菱神戸病院も2回にわたって18年ほど勤務しています。まだまだ現役という思いは残っていますので、今後ともよろしくお願ひします。



2A病棟 看護師  
貞弘 楓

新年明けましておめでとうございます。今年で2年目になろうとしています。まだまだ未熟な点もたくさんありますが、日々の患者様との関わりの中で成長させていただいております。笑顔忘れず一生懸命頑張ります。

## 子年の年男年女



事務課  
管理栄養士  
金谷 佳奈

新年明けましておめでとうございます。個人的には2人の子供の世話に追われる日々ですが、患者様に寄り添った栄養指導を心がけ、安全で美味しい給食提供が出来るよう頑張ります。

リハビリテーション科  
理学療法士  
中山 雄大



新年明けましておめでとうございます。早くも3年目、社会人としてまだまだ半人前ですが、皆様のお支えも大事にしながら、より一層成長する一年にしたいと思ひます。宜しくお願ひします。

人工透析科  
臨床工学技士  
山本 佳史



明けましておめでとうございます。今年で4回目の年男になります。子育てに仕事にと気持ちを引き締めて頑張りたいと思ひます。本年もよろしくお願ひします。



## 事務部長から新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。  
 皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。  
 日頃より当院へのご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。  
 本年も職員一同「すべては患者様と地域社会のために」という三菱神戸病院理念の下、皆様方にご満足いただける病院を目指し、精進して参りますので、よろしく願い申し上げます。



事務部長 城 光一郎

## 事務長から新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。  
 平素から、皆様方には多々お世話になり、心から御礼申し上げます。  
 医療を取り巻く環境は目まぐるしく変化する中ですが、本年も、職員一丸となって、患者様の御健康に寄与し、地域医療へ貢献できますよう、尽力して参る所存です。  
 どうか変わらませぬ御指導・御鞭撻の程、何卒よろしくお願い申し上げます。  
 2020年も「ご健康に！」



事務長 青野 大樹

### お知らせ

## 寝具類を一新しました！！



当院では、患者様満足度アンケートで改善のご要望を多く頂いておりました寝具類（掛け布団・ベッドマットレス）を一新いたしました。

- ・掛け布団をポリエステルから羽毛に変更し、軽さと通気性・保温性を兼ね備えた素材へ変更しました。

#### 【特徴】

中材に動物性の素材を使用し、夏は暑さで羽毛が広がるため、通気性が良くなり涼しくなります。冬は寒さで羽毛が縮まるため、温かくなります。

- ・病棟のベッドマットレスには、高反発クッション材を使用した「ブレスエアー」を採用しました。軽量・通気性・耐久性・制菌性などが挙げられ、特に体圧分散に優れているため、敷布団に適したベッドマットレスです。

#### 【特徴】

従来の低反発ウレタン性のベッドマットレスと違い、バネのような弾力性を備えた高反発クッション材を採用することで、カラダの圧（体重）を受けて一旦軽く沈み、バネ応力の働きでカラダの圧を押し戻すため、体が沈み込まず自然な寝姿勢を保持でき、寝返りもしやすくなります。高い耐久性が要求される新幹線N700系をはじめとする各鉄道シートや自動二輪シートにも採用されております。



今後も患者様にゆっくりと快適に療養して頂ける環境を提供出来るようスタッフ一同努めて参ります。

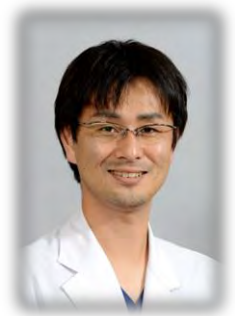


# 口の中の健康は健康長寿につながる！！

人生100年時代と言われ、健康長寿であることが望まれています。健康長寿とは、一般的に介護を必要とせず自立した生活が長く送れることを意味します。

では、どうすれば介護を必要とせず長生きができるのでしょうか？高齢者が健康な状態から要介護状態へ進むときに、多くの人がフレイルという状態を経て要介護状態に至ると言われています。

このフレイルとは日本語に訳すと『虚弱』や『脆弱』と訳され、現在の日本では約300万人の高齢者がフレイル状態に該当するとされています。



歯科口腔外科  
医長 藤田 剛史

(図1)

フレイルのセルフチェック(図1)で3項目以上該当するとフレイルと判定されます。このフレイルに早く気が付き、正しく介入することが、要介護状態にならない秘訣と言えます。

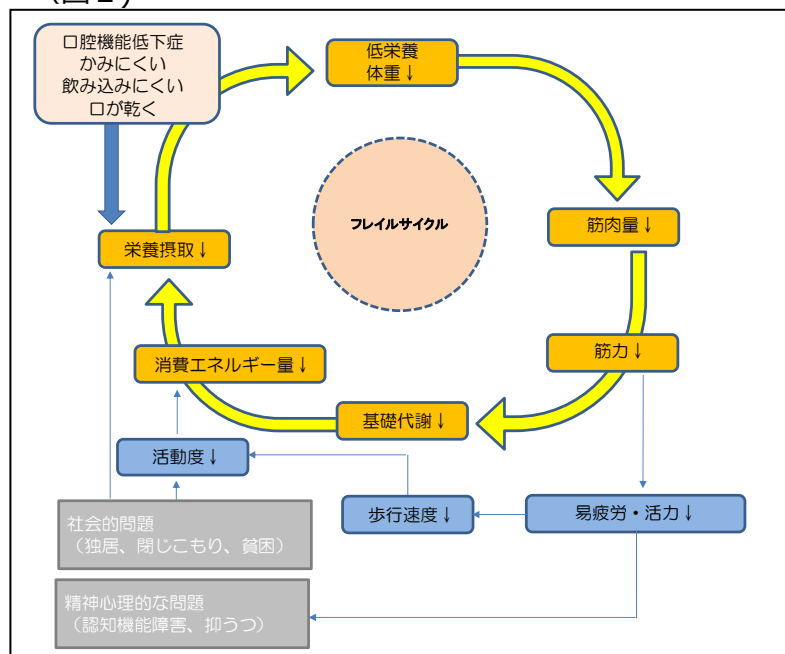
☑ 項目	例
<input type="checkbox"/> 体重減少	6ヶ月で2-3kg以上の体重が減少した
<input type="checkbox"/> 疲労	最近、以前より疲れやすくなった
<input type="checkbox"/> 筋力低下	ペットボトルの蓋が開けにくくなった 買い物で2Lのペットボトルを運ぶのが大変になった。
<input type="checkbox"/> 歩行速度の低下	青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなった
<input type="checkbox"/> 身体活動の低下	外出しなくなった、人との交流が減った

(Fried LP, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci.2001;56(3):M146-156)

フレイルはフレイルサイクル(図2)によってさらに進行すると言われています。栄養摂取量が減少すると、筋力の低下から活力低下や身体機能の低下、消費エネルギーの減少につながり、これはさらなる食欲の低下をもたらす栄養不良を促進させる負のスパイラルを生み出します。かみにくいや飲み込みにくいといった口腔の機能が低下すると、栄養摂取量の低下に直結するため、口腔の機能を維持することがフレイル予防の一つだと言えます。

(図2)

現在、80歳で20本以上の歯を有する者の割合は5割を超えました。しかし、いまだ多くの高齢者では歯が喪失したままでかみ合わせが崩壊し、口腔機能が低下しているのも事実です。また、最近注目されているのは舌や顎、唇の筋力の低下が咀嚼障害を引き起こすということです。これは口腔機能訓練という簡単なトレーニングを続けることで筋力を維持・改善ができるとされています。



1. 歯磨きやうがいがうまくできない。
2. 口がいつも乾いている。唾液が出ない。
3. かみ砕く力が落ちている。
4. 食べ物が口の中からこぼれる。口の中に食べ物が残る。
5. 舌でうまく送り込めない。
6. うまく噛めない。
7. うまく飲み込めない。  
ムセたり時間がかかる。

このような症状がありましたら、口腔機能の低下が疑われます。当院ではJMS舌圧測定器という機械で舌の筋力を測定したり、口腔水分計で口の中の乾燥状態を調べることができます。お気軽に相談いただき脱フレイルで健康長寿を目指しましょう。

**お問い合わせ先** 耳鼻咽喉科・歯科口腔外科受付 078-672-2632(外線)  
8-63-22632(内線)