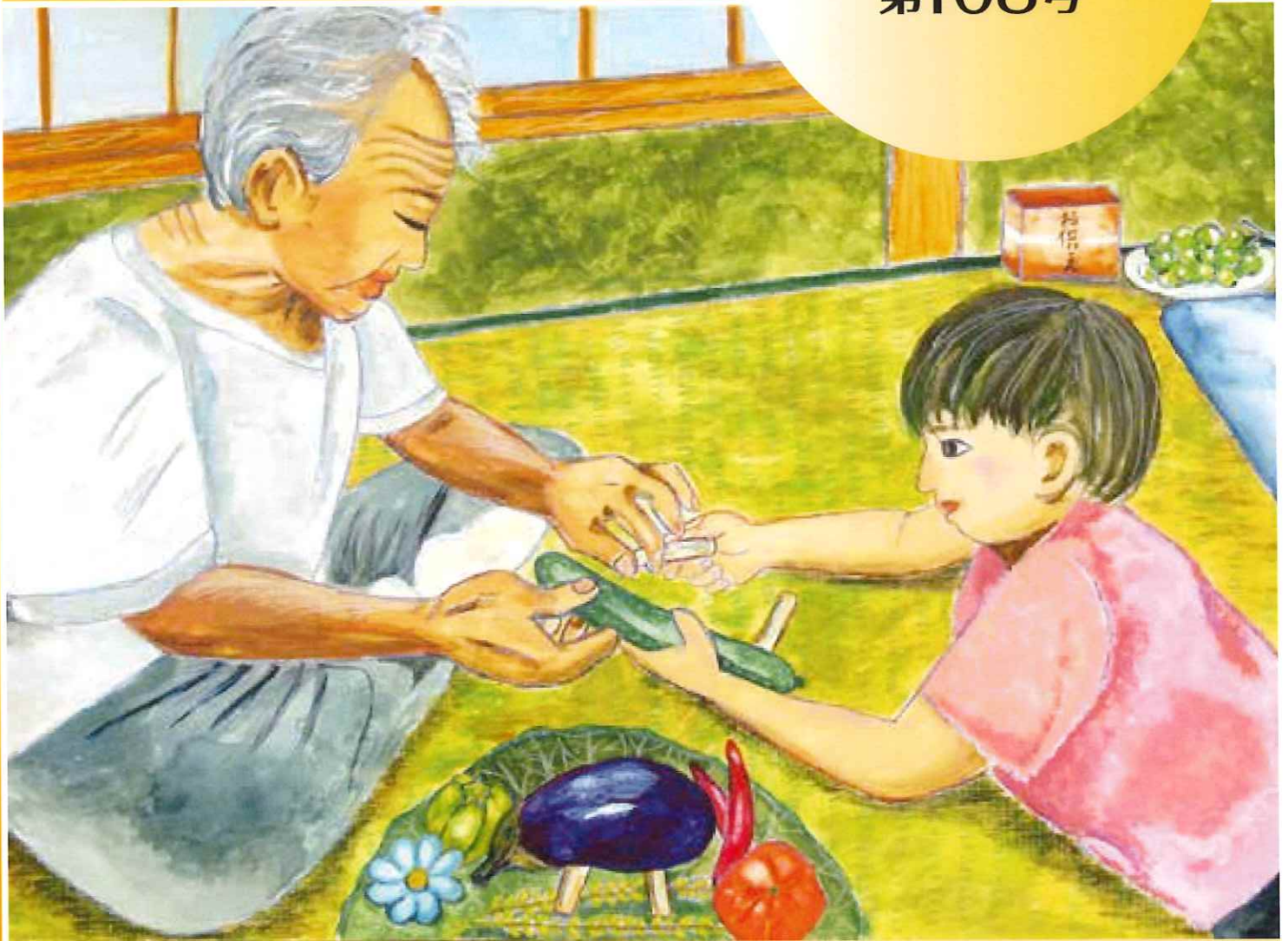


人生は芸術である 医療もまた芸術である  
Vita ars est. Medicina etiam ars est.

# とらもろー

Tomorrow

2023.秋号  
第108号



腎センターの取り組み	1-4
第27回 小学生絵画コンクール	5-6
リハビリ紹介	7-8
学会発表だより	9
紹介受診重点医療機関	10

産婦人科お祝い膳リニューアル	11
登録医紹介	12
すこやかコーナー	13
トピックス/クイズ	14



第27回小学生絵画コンクール  
とらもろー賞(最優秀賞)受賞作品  
はたなか みと  
はつしば学園小学校 4年 畠中 実土 さん

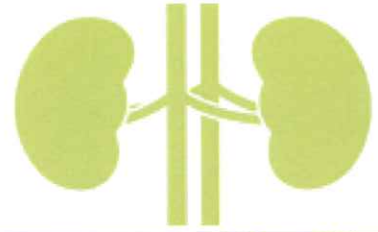


医療法人宝生会

PL病院

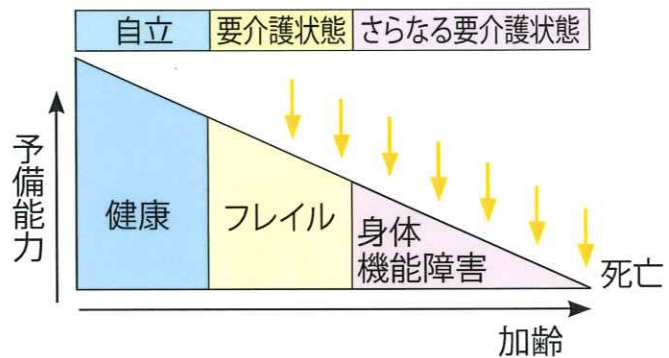


# 腎臓リハビリテーション



腎センター 師長 / <sup>なかた</sup> <sup>まさこ</sup> 中田 雅子

一般人口の高齢化に伴い、透析患者様の高齢化もすすんでいます。高齢者では、フレイルという状態に陥りやすくなります。フレイルとは、健康な状態と要支援や要介護になる間の状態です。わかりやすくいうと「高齢に伴う心身の虚弱状態」です。しかし、フレイルは適切な対応で改善も可能といわれています。



## フレイルにならないために気をつけたいこと

- ① 良好な栄養状態
- ② 貧血の改善
- ③ 十分な透析
- ④ 運動療法

特に④の運動療法は重要です。

## 運動療法の効果

- ① 運動能力や身体機能の改善
- ② 心血管疾患の予防
- ③ フレイルの予防・改善

透析患者様の運動は、多くの論文でも評価されています。

腎センターでは、昨年、泌尿器科：島田医師と看護師3名が「第1回腎臓リハビリガイドライン講習会」を受講し、腎臓リハビリテーション指導士試験に合格致しました。その知識を活かし、今年度から透析中の腎臓リハビリテーションを開始しています。

## 👉腎臓リハビリテーションの流れ

① 患者様の筋力テスト 

② 筋力テストの結果をみて、  
医師が運動メニューを指示

③ 透析中に、看護師が見守りのもと、  
**ストレッチ ▶ レジスタンス運動 ▶ 有酸素運動**  
(筋力を高める運動)

④ 30日、60日、90日で再度筋力テスト  
効果を確認

患者様の運動に対する意識も高く、自ら運動をご希望される方も多いです。いつまでも元気にご自分の足で歩けるよう、私たちスタッフも全力でサポートいたします。



## 👉血管エコー

透析治療において一番つらいことは週3回の治療と、そのたびに毎回2本の穿刺をされることではないでしょうか？透析治療に使用される針は脱血側と返血側の2本、さらに体外循環に耐えられるようとても太い針を使用します。穿刺には、スタッフも細心の注意と集中力をもって対応していますが、時に穿刺ミスをおこしてしまうこともあります。穿刺ミスは、患者様の痛みを増強させるばかりでなく、透析患者様にとって命綱であるシャント閉塞につながる危険もあります。

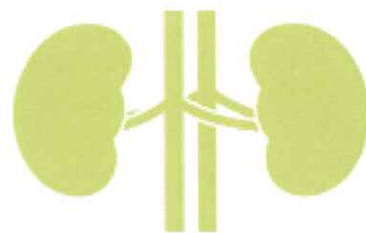




そこで、PL病院の腎センターでは、穿刺が難しい患者様に対し、血管エコーで血管の走行を確認しながら穿刺をしています。これにより穿刺ミスはほとんどありません。患者様からも安心の声が聞かれています。

また、血管エコーはシャント評価のために定期的に検査しています。定期的に検査を行うことで、異常の早期発見、早期対応につながります。透析患者様にとって命綱であるシャントを大切に扱うためにスタッフ一同心がけています。

## 腎センターでの栄養相談



腎センター担当栄養士（主任） すだ かずたか 須田 和敬・おがた なゆか 緒方 南優佳

当院では、慢性腎不全により、通院されている血液透析患者に対し、定期的にベッドサイドにお伺いし、栄養相談を行っています。血液透析では、基本的に1回4時間の治療を週3日行い、体内に蓄積した毒素や水分を除去しています。しかし、血液透析をしている



から何を食べてもいいというわけではなく、食事や水分などの自己管理が必要な治療です。以前に比べ、透析機器は進歩し、新しい薬剤も増えたことで、患者様の負担は少し軽くなりましたが、食事管理が必要なことには変わりはありません。その食事管理の負担を少しでも減らすために、血液検査のデータをもとに毎月栄養相談を行っています。

血液透析の食事管理は、水分制限、カリウム制限、リン制限、塩分制限を行いながら、必要なエネルギーやたんぱく質の摂取をしなければならない、とても難しいものです。患者様は1人ひとり生活環境が違い、ご夫婦で生活されている方、子どもさんご家族と同居されている方、お一人で生活されている方や施設から通院されている方など様々です。また、年齢や性別、好き嫌いなどの嗜好、食欲や食事量、慢性腎不全以外の病気なども違うので、その方に合わせたアドバイスを行っています。例えば、ご高齢のご夫婦では、食事量が減少しがちで、栄養不良や体力低下を招きやすいので、少量で高カロリーな食事の提案を行ったり、お料理されない独居の方にはスーパーのお惣菜やお弁当の選び方などをアドバイスしています。また、家族や知り合いと行く外食や旅行先での食事の調整方法などのアドバイスを行うことがあります。

10年以上継続的に栄養相談を行っていることで、色々なことがありました。健康のためと勘違いし無理をして食べていたものが検査データ悪化の原因だったこともあります。厳しすぎる食事制限をされている方に少しずつ制限を緩めていただき、毎回のデータをみながら相談を続け、最終的に家族と同じ料理を美味しく食べてもらえるようになったこともあります。栄養相談の内容は、主治医や腎センタースタッフと共有しているので、治療内容の変更や薬剤の調整にも生かされています。今後も当院に通院されている血液透析患者様が食事管理の負担を少しでも軽くできるように相談を継続し、PL病院で透析治療をして良かったと思っただけのように頑張ります。

## 透析患者さまの通院をサポートいたします

通院が困難、または送迎をご希望される患者さまを対象に、無料の送迎サービスを行っています。ご自宅（入所施設）前から当院まで送迎いたします。

※ご利用いただくには、いくつかの条件がありますので、詳しくは腎センター（TEL:0721-24-3100〈代表〉）までお問い合わせください。

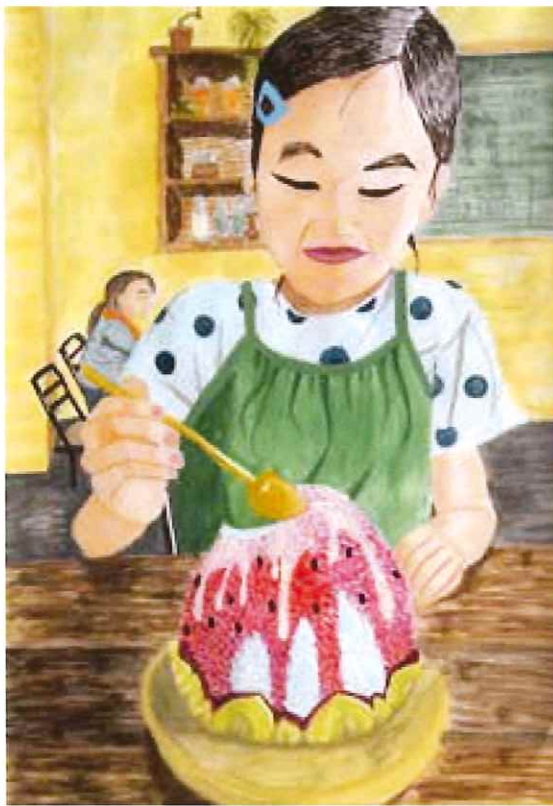




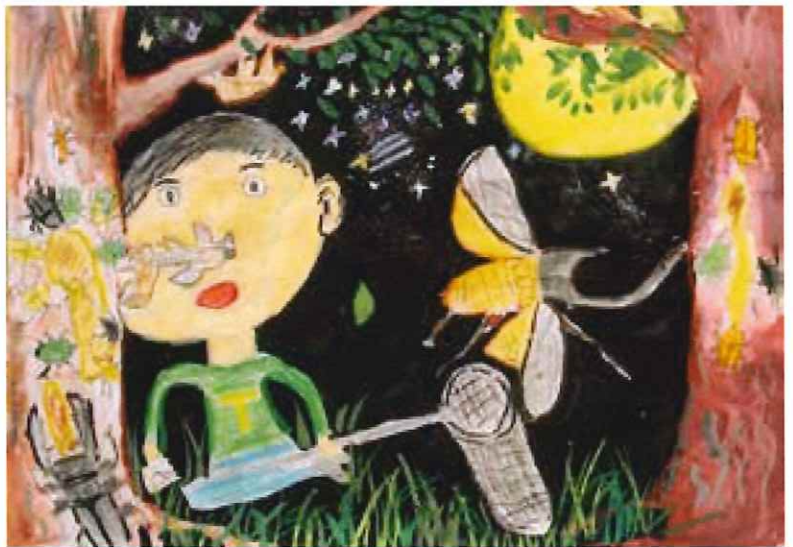
## 第27回 小学生絵画コンクール

たくさんのご応募  
ありがとうございました。

今年も『夏のおもいで』をテーマに小学生絵画コンクールを開催いたしました。このコンクールは子どもたちの健やかで心豊かな成長を願って開催しているもので、27回目を迎えます。今年は45校、1044点の応募をいただきました。厳正な審査の結果、下記のみなさまの入賞が決まり、10月2日から11月30日まで、入賞作品は当院外来、ハッピーサマー賞は高層棟1階で展示しております。なお、全作品をデータ化し、1階・2階に設置しています検温システム（デジタルサイネージ）にも表示しています。毎年、一生懸命描いた作品を応募してくださる近隣小学校の児童のみなさま、又先生方に心より感謝申し上げます。



優秀賞 / 須田 桃子さん



優秀賞 / 平松 慶太郎さん



入選 / 瀬川 瑠之丞さん



入選 / 高垣 実和さん

〔審査員〕  
大阪彫刻家会議会員  
元大阪教育大学講師  
堺市立鳳中学校美術科教諭

中本 岩雄氏  
中出 知沙氏



今年度も『夏のおもいで』をテーマに、たくさんの作品が集まりました。

審査の結果、はつしば学園小学校4年生の<sup>はたなか みと</sup>富中 実土さんの作品『ご先祖様をお迎えしよう』が最優秀賞の「とうもろ一賞」に選ばれました。

この絵画を観たときに、幼い頃ご先祖様を迎えるために精霊馬の作り方や意味を祖母に教えてもらいながら、一緒に作ったことを思い出して懐かしくなりました。

この絵画は畳の部屋で、キュウリとナスを使ってお盆に向けてご家族と一緒に家へ戻ってくるご先祖様を迎えるため、精霊馬を制作している場面が優しい色彩で描かれています。特に、奥行き表現や人物の肌や服、野菜や畳が持つ複雑な色彩の光と影をとらえて、たくさんの色を重ねて色彩感覚豊かに表現することができている素敵な作品でした。

その他にも優秀賞2点、入選2点、佳作5点ハッピーサマー賞15点の合計25点の作品が選ばれました。

たくさんの作品を審査し、一つ一つの作品から家族や友人と過ごした楽しかった思い出が伝わってきました。来年もまた、このコンクールで皆さんのたくさんの思い出と作品に出会えることを楽しみにしています。 堺市立鳳中学校 美術科 / 中出 知沙



受賞作品は  
こちら。



### ★とうもろ一賞(最優秀賞)

**富中 実土 さん**  
はつしば学園小学校 4年

※今回の表紙を飾っています。

### ★優秀賞

**須田 桃子 さん**  
富田林市立藤沢台小学校 6年  
**平松 慶太郎 さん**  
はつしば学園小学校 3年

### ★入選

**高垣 実和 さん**  
富田林市立伏山台小学校 6年  
**瀬川 瑠之丞 さん**  
はつしば学園小学校 2年

### ★佳作

**中谷 有杏 さん**  
河内長野市立高向小学校 1年  
**名倉 優 さん**  
富田林市立向陽台小学校 2年  
**佐藤 由奈 さん**  
富田林市立藤沢台小学校 5年  
**瀬戸 渚 さん**  
河内長野市立長野小学校 1年  
**内藤 祈莉 さん**  
富田林市立藤沢台小学校 6年

### ★ハッピーサマー賞

**田島 樹 さん**  
富田林市立喜志西小学校 1年  
**秦 令伶慧 さん**  
はつしば学園小学校 1年  
**上田 依吹 さん**  
大阪狭山市立南第一小学校 1年  
**柳下 恵琉 さん**  
はつしば学園小学校 3年

**田島 賢剛 さん**  
富田林市立喜志西小学校 3年  
**照喜名 圭 さん**  
はつしば学園小学校 2年  
**山口 颯 さん**  
富田林市立高辺台小学校 2年  
**江浦 啓一郎 さん**  
はつしば学園小学校 2年  
**上田 一葉 さん**  
富田林市立彼方小学校 4年  
**大谷 朱凜 さん**  
河南町立近つ飛鳥小学校 4年  
**菅原 灯火 さん**  
PL学園小学校 6年  
**多和 優芽 さん**  
大阪狭山市立第七小学校 6年  
**今城 瑠那 さん**  
富田林市立小金台小学校 5年  
**久保 楓歌 さん**  
富田林市立藤沢台小学校 6年  
**森下 太晴 さん**  
河内長野市立川上小学校 5年



# 「+10」で健康寿命をのばしましょう

## ◆「+10」(プラステン)とは?◆

毎日の活動を増やすことで、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすことを目的に策定された「健康づくりのための身体活動指針」というガイドライン(2013年厚生労働省策定)があります。

その中で使われている「+10(プラステン) : 今より10分多く体を動かそう」というキャッチフレーズのことを指します。

## ◆10分だけの運動を増やすことに効果はあるの?◆

「+10」の取り組みを1年間継続すると、1.0~2.0kgの減量効果が期待できるとされています。また、厚生労働省の調査によると「+10」によって「死亡のリスクを2.6%」、「生活習慣病の発症を3.6%」、「ガン発症を3.2%」、「認知症の発症を8.8%」低下させると言われています。

## ◆+10で、健康長寿を謳歌しよう◆

日本人の平均寿命と健康寿命の差が、男性で約9年、女性で約12年とされています。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。つまり、一生のうち「介護が必要な期間」が約10年あるということです。



厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」



「とうもろー」では毎号たくさんの方にご意見をいただいています。その中で「健康で長生きできる体にする秘訣や実際の体操を知りたい」というお声を多数寄せていただきました。

今回はリハビリテーション科より、健康寿命をのばすコツをご紹介します。

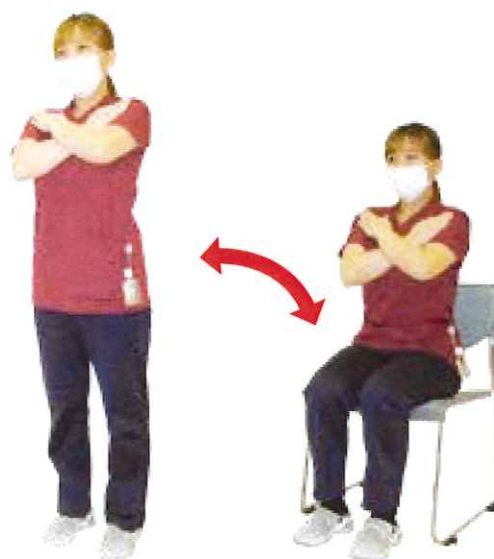
## ◆どのような運動がよい?◆

### ①椅子からの立ち上がり運動

立ち上がり運動で太ももの筋肉を鍛えましょう。

階段の上り降りに不可欠な筋肉です。

1セット10回～15回おこないましょう。



### ②片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなると、バランス能力低下のサインです。片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

片脚立ちを10秒おこないましょう。バランスがとれるようになれば20秒、30秒と時間を増やしていきましょう。

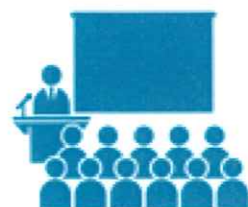
テレビで60分番組を視聴した場合、番組本編は約50分で、約10分間がCMに当てられる時間となります。CMの際、椅子に座って見るのではなく、少しの運動を行うことで「+10」は達成できます。

せっかくの長寿社会、毎日の暮らしを不自由なく楽しんでいたいものですね。みなさん少しずつの運動を積み重ねて健康寿命を伸ばしていきましょう。





# 学会発表 だより



## 第 110 回日本消化器内視鏡学会近畿支部例会

6月 24 日 / 大阪市

消化器内科 医師 / 松木 晃史

膵管鏡下生検が診断と治療方針の決定に有用であった Intraductal papillary mucinous carcinoma の一例

## 日本尿路結石症学会第 33 回学術集会

8月 25 日～8月 26 日 / 久留米市

泌尿器科 医師 / 青山 真人

TUL 時の灌流液流量の簡便な推定方法 ～高出力ダスティングを安全に施行するために～

## THE 18TH CONGRESS OF ASIAN SOCIETY OF TRANSPLANTATION

8月 25 日～8月 28 日 / 香港

泌尿器科 医師 / 島田 久生

Clinical Outcomes of Kidney Transplantation in Patients with Long-Term Dialysis

## 第 30 回日本排尿機能学会

9月 7 日～9月 9 日 / 千葉市

泌尿器科 医師 / 青山 真人

前立腺肥大症手術 (WAVE と PVP) における患者選択と治療成績について

## European College of Gerodontology (ECG) Congress 2023

9月 14 日～9月 15 日 / スtockホルム

歯科 医師 / 関本 愉

Association between recovery of oral function and improvement of oral food intake status in subacute stroke patients admitted to a convalescent rehabilitation unit



## 紹介受診重点医療機関

## に選定されました！

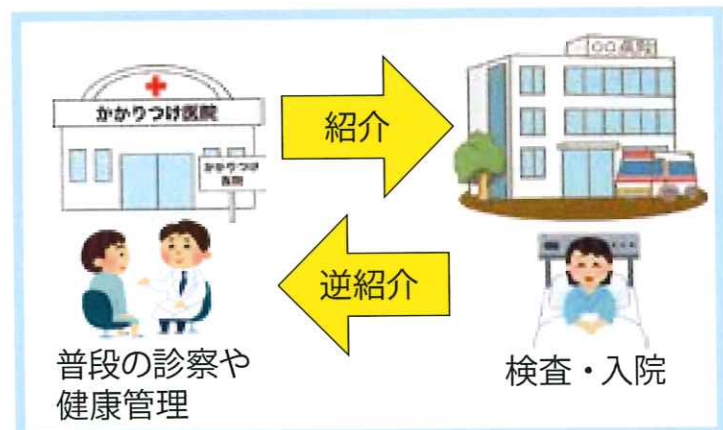
当院は大阪府から令和5年8月1日付で【紹介受診重点医療機関】に選定されました。

紹介受診重点医療機関とは、「かかりつけ医」からの紹介状を持って受診していただくことに重点をおいた医療機関を指します。

患者様はまず「かかりつけ医機能を担う医療機関（診療所・病院など）」を受診し、必要に応じて紹介を受けて紹介受診重点医療機関を受診する。その後、状態が落ち着いたら逆紹介を受けてかかりつけ医に戻る、という受診の流れが明確化された国の医療施策となります。

### 🏠 「かかりつけ医」を持ちましょう

日頃からご自身の健康状態を知り、症状に応じて専門科にスムーズに紹介してもらえる「かかりつけ医」を持ちましょう。当院は急性期の患者様や他の医療機関での治療が困難な患者様をより多く受け入れる地域医療の役割を担っていることから、症状が安定された場合などは担当医より紹介元



のかかりつけ医や地域のクリニックなどの医療機関へ逆紹介を提案させていただきます。当院の入退院支援・地域連携センター（逆紹介窓口）では、地域の各医療機関との連携を推進することを目的に「登録医制度」を制定しております。地域の診療所をお探しの患者様には「連携登録医一覧」よりお近くの医療機関や大阪府医療機関情報などに基づいて適切な医療機関を紹介いたします。

### 🏠 「紹介状」をお持ち下さい

「紹介受診重点医療機関」を紹介状なしで受診されると「初診時選定療養費」が必要になります。また、当院から「逆紹介」した後に、ご自身の判断で引き続き当院を受診される場合は「再診時選定療養費」が必要になります。

なお、一部公費負担医療制度の受給対象者など「初診時選定療養費が不要」な場合もあります。徴収金額などの詳細は右記のQRコードからアクセスしてご確認ください。





2023年10月より  
産婦人科のお祝い膳がリニューアル!  
～和風・洋風からお選びいただけます～

洋風メニュー



当院では出産された方に、お祝いの気持ちを込めて入院中にお祝い膳を提供させていただいております。

前菜3種類盛り合わせ  
コンソメスープ  
白身魚のポワレ  
サーロインステーキ  
グリーンサラダ  
パンorライスor赤飯  
デザート

入院中のささやかな楽しみにしていただければ幸いです。

和風メニュー



ちらし寿司  
天ぷら  
炊き合わせ  
サーロインステーキ  
グリーンサラダ  
すまし汁  
デザート

当院での出産をご希望の方は  
産婦人科外来まで  
お問い合わせください。

TEL: 0721-24-3100 (代表)







# 登録医紹介

Introduction of Registration Doctor

※PL病院では登録医制度を設けています。  
2023年10月1日現在、267名が当院に登録されており、先生方と密接な連携を図ることで、地域医療の充実に努力しています。

Registration Doctor No. **1048**

## せいけい げか ないか ふくはら整形外科内科医院

診療科目：整形外科、内科、  
リハビリテーション科

院長 **ふくはら てつたろう**  
**福原 徹太郎** 先生



整形外科、リハビリテーション科、内科を中心に地域の患者様に少しでも貢献できるように診療を行っております。

	受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
診療時間	8:45-12:00	9:00-12:00	○	○	○	×	○	○	×	×
	15:15-18:30	15:30-18:30	○	○	○	×	○	×	×	×

休診日 木曜・土曜午後、日曜・祝日

可能な検査など 血液検査／尿検査／レントゲン／超音波検査（腹部）／心電図検査／呼吸機能検査／骨密度検査

在宅診療 ○ 往診しています

### \*所在地\*

〒583-0036 大阪府藤井寺市恵美坂2-3-31  
電話：072-952-8834

### \*アクセス\*

近鉄南大阪線「藤井寺駅」下車、徒歩10分

### \*駐車場\*

あり 5台





## トピックス

## 自由な空間とギターの音色

PL病院の中庭はとても自由な空間です。スペインのアルハンブラ宮殿を思い出します。青空のもとでさわやかな風が吹き、小鳥の声、時には子どもたちが元気よく遊ぶ声も聞こえます。その中で、ギターの音色を聴いてゆったりとした気持ちになっていただければ嬉しいなと思っています。2013年8月にボランティアコンサートを始めてから、50回を越えました。天気がすぐれない日には講堂で開催しています。お立ち寄りください。

大阪市立大学(現 大阪公立大学)  
名誉教授(医学部)  
浅田 章



## クイズ クロスワードパズル

クロスワードを完成させ、黄色のマスキングに隠されたキーワードをお答えください。正解された方の中から抽選で図書カードをお贈りします!

応募方法

官製ハガキに「答え、住所、氏名、年齢、本誌へのご意見・ご感想」をご記入の上、13ページの宛先へ郵送していただくか、玄関エントランスホールのご意見箱に入れてください。当選された方の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

締切

2024年 1月20日 消印有効

たてのカギ

1. 英語で書くと cinema。
2. 未来のことを夢の中で見ること。〇〇夢。
3. 子供の身体や心の病気の診療を担当する診療科。
5. 物事を実行するために何の制限も加えないこと。〇〇〇をつけない。
8. 観賞用としてフナを人工的に変種にした魚。色・形の美しいもの、形が変わったものなど、種類が多い。〇〇魚。

よこのカギ

1. 食と栄養のスペシャリストのこと。
4. 水〇〇・公〇〇・〇〇虫。
6. 腹〇〇・〇〇風・心〇〇。
7. 〇〇は金なり。
9. 助けがなく、周りが敵・反対者ばかりである様子。

こたえ：〇〇〇〇〇

ヒント！〇〇〇によって構成される組織体や会議の名称。

## PUZZLE

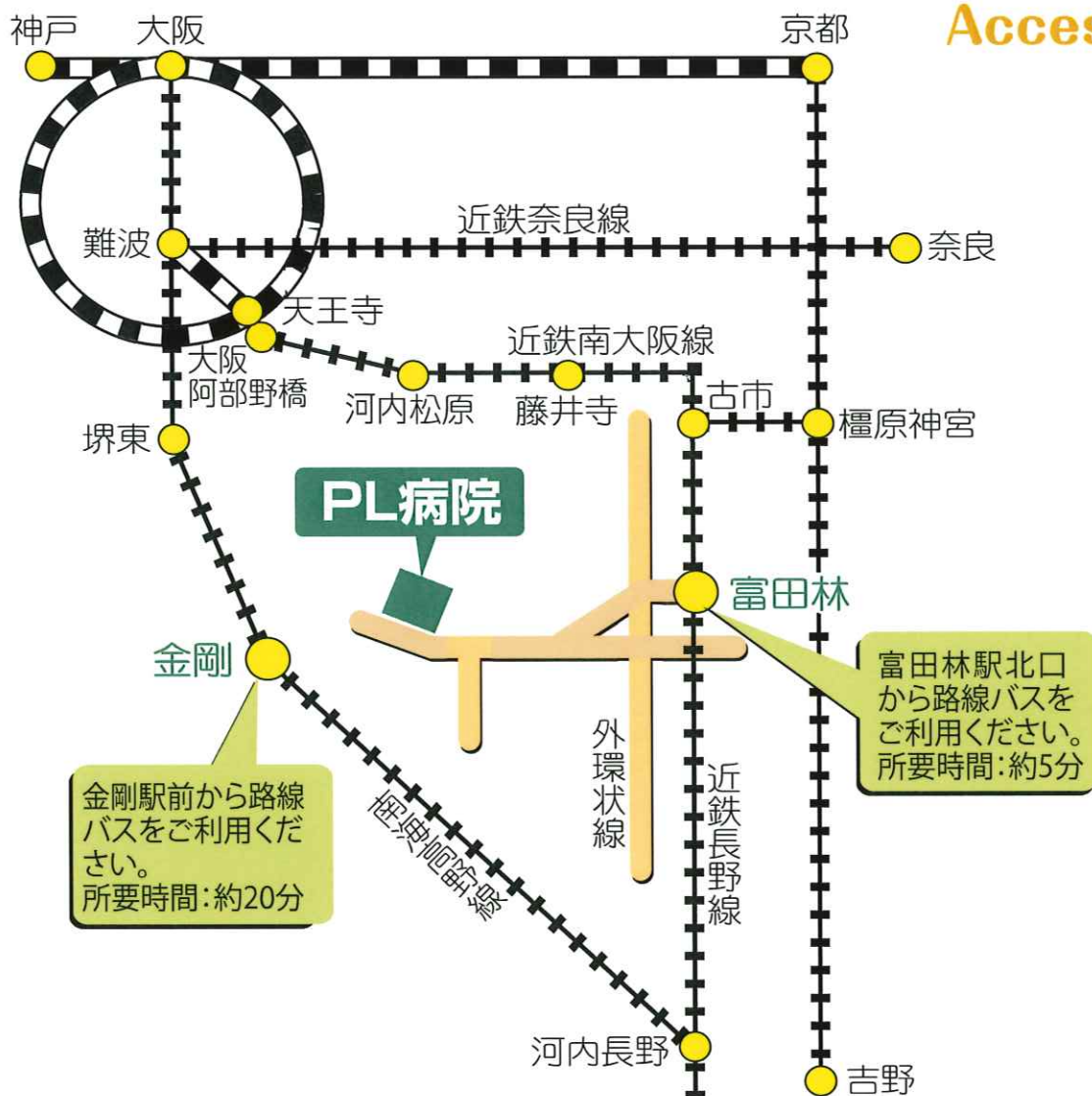
1		2		3
4	5		6	
	7	8		
9				

前回の正解は『リンパ節』でした。当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。



# 当院へのアクセス

## Access



### 無料送迎バスのご案内

#### ●近鉄バス(富田林駅方面)

【来院時】「富田林駅前」・「PL本庁前」・「PL病院南」乗車 ⇒ 「PL病院正面玄関前」降車  
 【帰院時】「PL病院正面玄関前」乗車 ⇒ 「PL病院南」・「PL本庁前」・「富田林駅前」降車

#### ●南海バス(金剛駅方面)

【来院時】各バス停 乗車 ⇒ 「PL病院」降車  
 【帰院時】「PL病院」乗車 ⇒ 各バス停 降車

#### ●巡回バス

さつき野・桜井 方面                      清水町・川西・美山台 方面  
 錦ヶ丘・楠風台・楠町 方面              青南台・五軒家・藤沢台 方面

※詳細はホームページをご覧ください。



＜PL病院  
ホームページ

PL病院 検索



＜インスタグラム



＜フェイスブック