

わ げ ん あ い ご 和顔愛語

医療法人 真生会
 真生会富山病院
SHINSEIKAI TOYAMA HOSPITAL

- 💡 耳のぞもん 「最近耳が聞こえづらい…」その原因は？ 耳鼻咽喉科 まなべ やすひろ 真鍋 恭弘医師（院長）
- 💡 院長コラム もっと知りたい！「高齢化社会を幸せに生きる秘訣」 幸せな人が長生きする
- 💡 糖尿病看護特定認定看護師の認定を受けました！ わかば病棟 みやもと はるえ 宮本 晴江看護師
- 💡 副鼻腔炎のはなし 耳鼻咽喉科 とくなが たかひろ 徳永 貴広医師
- 💡 子育てカフェができるまで（後編）保育課 課長代行 たなべ ゆう 田邊 裕

vol,36

25 耳鼻咽喉科 Otorhinolaryngology



耳のぎもん

「最近、耳が聞こえづらい…」その原因は？

難聴になると認知症の危険性が高まるのはなぜか、そのメカニズムの詳細はこれからの研究成果を待たなければなりません。耳鼻科医としての経験からおおむね次のように考えています。

私たちの耳は24時間ずっと音を取り込み、脳に送っています。ところが難聴になると耳から脳に伝達される情報量は極端に少なくなり、重篤な場合はほとんどゼロになってしまいます。音声処理する部位が健全に機能しないと、他の部位も影響を受けるため、神経細胞の働きが弱まり、脳の萎縮が進み、認知症の発症につながると考えられます。

また、難聴になると人や社会とのコミュニケーションを避けがちになってしまうことも深刻な問題です。会話の輪に入らず、外出がおっくうになり、次第に抑うつ状態に陥っていくのです。これもまた認知症が発症する危険因子と考えられています。

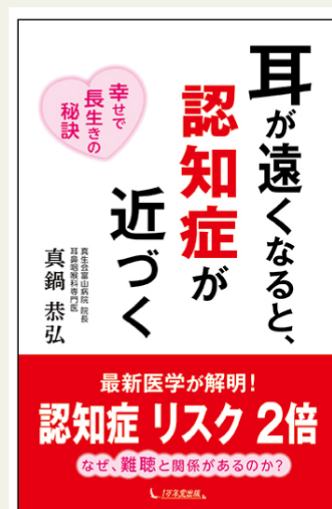
もっと知りたい！ 「高齢化社会を幸せに生きる秘訣」

幸せな人が長生きする 真生会富山病院 院長 まなべ やすひろ 真鍋 恭弘

令和5年4月に発刊した『耳が遠くなると、認知症が近づく』では、最近の研究で明らかになった、難聴によって認知症のリスクが2倍になることをお伝えしました。また、高齢化社会を幸せに生きる秘訣を明らかにしたドイツ人医師フーフェラントの名著『長寿学』をひもときながら、予防医療の観点から難聴の原因である動脈硬化にならないための健康法を紹介しています。



古代中国で秦の始皇帝が不老長寿の薬を求めたように、古から「長生きする人が幸せだ」と、多くの人が信じて疑いませんでした。しかし幸福と長寿の因果関係を調べる研究が世界的に進められるにつれ、長生きをすれば、幸福という結果が来るのではなく、その逆だと分かってきました。「幸せな人が、長生きする」のです。



1万年堂出版 定価：1,540円（税込）
四六変型判 224ページ

誰も健康でありたいと願い、健康な体づくりは大切です。しかし、健康のための健康、つまり健康が目的になっているのではないかとずっと思っていました。健康はあくまで手段です。人生で本当にやりたかったことができれば、ただ健康で長く生きるより、ずっと幸せな人生だと思います。

「生まれてきてよかった。最高の人生だった」みんながこう思えるような人生を送ることができれば、これほど素晴らしいことはありません。健康で生きる、その目的は、そんな悔いのない人生を送るためにあるのではないのでしょうか。

この本に記した何事かが、皆さんが心から悔いのない人生を送られるためのお役に立てることを願っています。



すべての年長者が難聴になるとは言い切れません。

Q 1,

会話の声が聞こえなくて、何回も聞き返します。家族から「うるさい」と言われてしまいました。年なので難聴になるのは仕方ないと思うしかありませんか。

「年を取ると耳が遠くなる」と思っている人も多いのですが、高齢になっても、若い頃と同じような聴力を維持している人もいますから、誰でも耳が遠くなるわけではありません。「加齢性難聴」「老人性難聴」という症状があるように、六十五歳以上の三人に一人は難聴またはその傾向があるとされます。確かに、加齢によって徐々に高い音から聞こえにくくなっていくことは事実ですが、個人差があります。難聴にはさまざまな原因



最近の研究で「認知症と難聴の深い関係」が明かされました。

新たに認知症になる人が、毎年一千万人あると言われています。高齢化社会にとって認知症は社会全体で取り組まねばならない大きな課題です。（左のページに続く）

Q 2,

難聴が認知症の原因になると聞いて、びっくりしました。どんな関係があるんですか？

因があります。その一つが動脈硬化です。動脈硬化で血流が悪くなると、耳の神経や細胞の働きが鈍くなり、難聴になってしまいます。動脈硬化の原因となる生活習慣病の予防に努めることが重要です。

インタビュー

糖尿病看護 特定認定看護師の 認定を受けました！

わかば病棟 宮本晴江 看護師



Q1、糖尿病看護特定認定看護師とは、どのような資格ですか？

A1、認定看護師の役割である「水準の高い看護の実践、看護職に対する指導、相談」に加え、特定行為では①持続点滴中の高カロリー輸液投与量の調整 ②脱水症状に対する輸液による補正 ③インスリンの投与量の調整を学びました。現在、医師に相談しながらインスリン投与量の調整を実践しています。

Q2、なぜ目指そうと思ったのですか。

A2、慢性疾患である糖尿病を持ちながら日々の生活を送ることに



は、大変なことだと思います。外来では、合併症の進行を抑えることが難しく、不安や苦しみを抱えた患者さんの対応を経験しました。病棟では糖尿病を基礎疾患に入院する方が多く、インスリン治療をしていることで退院先が限られ、調整に難渋したケースもありました。そこで、病院全体で糖尿病に対応できる力を向上したい、地域全体で糖尿病を持つ方の療養生活を支援する体制を整えたいと思い、目指しました。



糖尿病専門医の横山敏啓医師、結川美帆管理栄養士とともに、ミニカンファレンス

Q3、認定を受けるための研修中には、どんな思い出がありますか。

A3、人生で一番勉強した1年間だったと思います。勉強時間が足りず徹夜することもあり、自分との闘いでした。しかし、同じ目標に向かう糖尿病学科の仲間がいてくれたことで、乗り越えられたと思います。今も2週間に1度、インターネットをつないで一緒に勉強会を続けています。

Q4、認定看護師の資格をどのように活かしたいですか。

A4、学んだことを還元していきたいと思っています。現在、糖尿病専門医の横山敏啓医師、結川美帆管理栄養士とともに院内ラウンド、病棟での糖尿病カンファレンスを実施しています。糖尿病の困りごと1つ1つに、丁寧に対応していきたいと思っています。

糖尿病の合併症である神経障害、血流障害から足にさまざまな異常が現れます。放置すると、足



フットケアチームで宮本看護師から正しい爪の切り方を学びました。

を切断しなければならぬ場合があるため、足のケア（フットケア）は重要です。わかば病棟にはフットケアチームがあります（左の写真）。糖尿病を持つ方だけでなく、フットケアが必要な入院患者さんに、足の観察・爪切り・オイルマッサージを実施しています。フットケアを通じ患者さんに安心と満足を提供できるよう、努めていきたいと思っています。

（インタビュー 齋藤美世）

宮本看護師インタビュー動画公開中！

紙面の内容を動画でもご覧いただけます。スマートフォン、タブレットでこちらのマークを読み取ってご覧ください。広報誌で紹介しきれなかったインタビューも含まれます。



糖尿病看護特定認定看護師とは？

糖尿病看護特定認定看護師は、糖尿病領域の特定行為研修を修了し、特定行為を行うことができる認定看護師です。特定行為とは、医師の手順書のもとで行う診療の補助を言います。特定行為研修を受け、高度な知識と技術を身に付けた看護師は、手順書の範囲内で医師の到着を待たずに適切な処置を行い、患者さんの苦痛の軽減を図ることができます。

副鼻腔炎のはなし

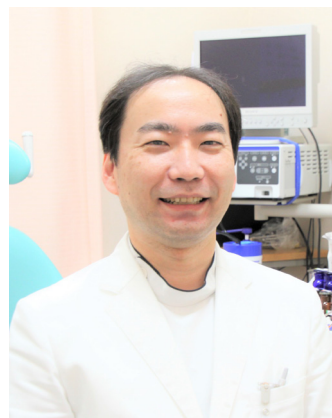
真生会富山病院の医師が、疾患・症状の解説をするコーナーです。

意外と知られていない病気

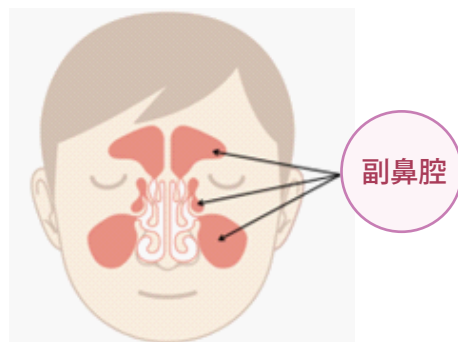
副鼻腔炎

鼻水、鼻づまりの症状にお悩みの方は多いかもしれませんが、その主な原因となる病気は「アレルギー性鼻炎」と「副鼻腔炎」です。

副鼻腔炎は蓄膿（ちくのう）とも呼ばれており、蓄膿という言葉のほうになじみがあるかもしれませんが、鼻の周りには副鼻腔という空洞があり、そこに鼻水や膿（うみ）がたまったり、粘膜がはれたりする状態を副鼻腔炎といいます。風邪をひいた後、通常は1〜2週間



とくなが たかひろ
耳鼻咽喉科 徳永 貴広
(鼻科手術暫定指導医)



で症状が改善しますが、鼻水や咳、痰が続くことがあります。この場合、副鼻腔炎の可能性があります。中には頭痛やほつべたの痛みも出ることがあります。このような場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

なりたて（急性）の副鼻腔炎であれば、抗菌薬を内服することで改善します。しかし、薬を飲んでもなかなか改善せず、症状が長引くことがあります。これが慢性副鼻腔炎です。慢性副鼻腔炎の場合、副鼻腔の炎症が改善するまで、長期間にわたって内服治療が必要です。中には、副鼻腔の中や出口の粘

膜がひどくはれてしまい、ポリープ（鼻茸）ができてしまうこともあり、内服治療だけでは改善しないことがあります。そのような場合は、内視鏡を用いた副鼻腔手術が必要になります。内視鏡下鼻副鼻腔手術は、昔の手術方法とは異なり、歯茎を切る必要はなく、鼻の中だけを切って手術を行います。そのため、術後の痛みはさほど強くありませんし、顔が腫れることもありません。手術は全身麻酔で行われ、入院期間は5〜6日です。

当院は、県内でも数少ない鼻科手術指導医のいる認定施設です。安心・安全な手術治療を提供するため、体制を整えています。



レストラン内に展示された作品



田邊裕さん

ツバメプロジェクト in 木の子ハウス

地域とのコラボレーションと言っても、まずは身近な人たちと何かできないかを考えました。木の子ハウスにとって身近な地域の人は保護者、真生会職員、来院者のみならず、それらの方が何となく（あまり頑張らなくても）、木の子ハウスを身近に感じられるきっかけづくりができれば良いと思いました。

そんな思いで実現したのが「ツバメプロジェクト in 木の子ハウス」です。『ツバメ』は音楽グループ「YOA S O B I」の楽曲名。子どもたちが日々の保育でよく聴き、踊っている曲です。普段はCDで聴いていますが、もしこれを本物の楽器と歌で演奏で



施設管理課、企画課、医事課のスタッフがボーカル、ギター、ピアノを演奏した

その後、レストラングリーンハットとのコラボレーションも行いました。レストランに來られた方々が子どもたちの作品展示などで、その息吹を感じていただく企画でした。木の子アートの可能性はまだまだこれからです。

未来の真生会には「スタッフの顔が浮かぶ病院」というイメージが何となくあります。地域とのつながりが強くなり、ご近所さんのように慕っていただけたらうれしいですね。「あの病院には、あの先生が、あのスタッフがいてくれる」という感覚的な身近さを感じていただけるよう、保育の視点から地域と一緒に何ができるか、これからも模索していきます。

公認心理師として心療内科に勤務しながら、保育課の責任者も務める田邊裕さん。地域と病院をつなぐことに魅力を感じ、地域とのコラボレーション企画を次々と実現しています。後編をお送りします。

診療案内

診療科

内科、外科、小児科、整形外科、耳鼻咽喉科、皮膚科、形成外科、眼科、麻酔科、心療内科、精神科、神経内科、放射線科、泌尿器科、消化器内科、呼吸器内科、リハビリテーション科、腎臓内科、血液内科、循環器内科、糖尿病・代謝内科、緩和ケア内科、真生会デンタルクリニック（歯科）

受付・診療時間 ※令和5年9月4日時点

【午前外来】平日・土曜日

受付 8:00 ～ 11:30

診察 8:50 ～（※整形外科のみ 9:00 ～）

7:45 から整理券を配布します。

正面玄関は 7:45 に開きます。

【昼外来】眼科（アイセンター）のみ

※月、水、金曜日のみ

受付 13:30 ～ 16:00

診察 14:00 ～

【夕方外来】月、水、金曜日のみ

※眼科（アイセンター）の夕方外来は、金曜日のみです。

受付 16:00 ～ 18:30

診察 16:30 ～（※整形外科のみ 17:00 ～）

15:40 から整理券を配布します。

2つ以上の科を受診される際は、午前外来は 11:00 まで、夕方外来は 18:00 までに受付をお済ませください。

【休診日】土曜日午後、日曜日、祝日

休診時間帯は、当番医師が待機しております。

※診療日は科によって異なり、診療時間を変更する場合がございます。診察医の希望のある方は、事前にお確かめください。

最新の診療時間はホームページに掲載しております。



おすすめメニュー

当法人の職員も利用する「あんしん弁当」（有限会社ウエルカム）から、おすすめ商品の紹介です。

スイーツ好きにおすすめ

抹茶シフォンケーキ



フワフワしっとりのスポンジに、抹茶クリームと丹波の黒豆をゴロゴロっとサンド。甘さは控えめにして抹茶の濃い味を際立たせ、抹茶好きにはたまらない商品になっていると思います。

ホールタイプとカットタイプの2種類をご用意しています。ホールタイプは税込 1,000 円で、友達や家族へのプレゼントにもぴったりです。冷凍ケースで販売しており、一晩冷蔵庫に置いておけば翌日にはフワフワになります。解凍後、3 日以内にお召し上がりください。

カットタイプは税込 300 円で、ウエルカムのインター店、大島店の店頭で販売しています。ぜひご賞味ください。

有限会社 ウエルカムの

ホームページはこちら→



診療科の紹介動画

今回、表紙を飾ったのは耳鼻咽喉科です。医師、看護師、言語聴覚士、医事課スタッフが勤務しています。

紹介動画を作成しました。右のマークを読み取ってご覧ください！

出演：徳永 貴広 医師



編集後記

4,5 ページに糖尿病看護特定認定看護師の特集を掲載しました。紙面では院内の活動を中心に紹介しましたが、院外の活動もあります。看護協会や医療メーカー等から依頼を受け、富山県の糖尿病看護認定看護師と連携し、病院の枠を超えた地域の糖尿病予防活動ができることもやりがいの一つと宮本看護師は語っています。真生会全体でも出張講座で地域に出向き、皆様の健康を応援していきたいと思っています。