



## 診察室から 脳卒中発症、再発予防 運動の有用性

院長 福田 雄高

高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、喫煙は脳卒中の危険因子になりますが、逆に脳卒中を予防するためには運動は有用とされています。

1週間に1～2日の運動でも心臓病や脳卒中の予防効果を得られると言われています。

汗をかいたり心拍数が増加するような適度の運動を、1週間に1～2日行うことで、ほとんど運動しない場合にくらべ、心臓の血管がつまる心筋梗塞、心臓の機能が低下して血液を全身におくりだせなくなる心不全、心臓のリズムに異常があらわれる心房細動、さらには脳卒中や心臓発作のリスクが低下することは明らかになっています。

更に、運動を週末にまとめて行っている人でも、運動不足の人に比べ、心筋梗塞、心不全、脳卒中などのリスクは低下したとも報告されています。1日のうち座ったまま過ごす時間が長く、運動不足になっている人に比べ、週末だけ運動をしている人では、心不全は1/3、心房細動、脳卒中は1/5、心筋梗塞と心臓発作は1/3それぞれリスクが減少したとのことです。

仕事などで毎日が忙しく、運動をする時間をなかなか見つけられないという人は、週の1～2日だけ、あるいは週末に、集中して活発に体を動かすことを心掛けるだけでも効果を期待できます。週に150分以上行うこと、ゆっくりしたウォーキングから少し速度をあげる程度の中強度以上の活発な運動、呼吸が早くなり、心拍数が上がり、うっすら汗ばむくらいの運動が望ましいとのことです。しかし、この目標を達成できなくても、何もしないでいるよりも体を動かす時間を少しでも増やしたほうが良いのではと考えます。

仕事の忙しさ、冬の寒さ、夏の暑さ、梅雨の雨などの様々な理由（言い訳）で、運動する機会、時間をなかなかみつけられないという人も、諦めるにはまだはやい様です。



そのうち、湯沿いの道を思いっきり駆け抜けてみたいものです。

**“Sueño y juego, y pasear para recrear.”** 「眠り、遊び、そして散歩することは、リフレッシュのため」  
シンプルですが、間違いないでしょう。“re-crear” 再創造する、再生する、気晴らしをさせる、楽しませる。



## 医療安全員会勉強会がありました

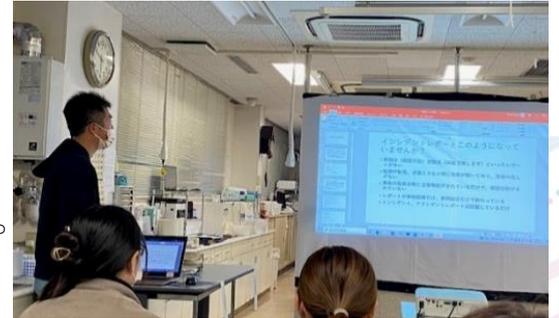
医療安全対策委員会メンバー U・N

◀テーマ▶ “失敗学について学ぼう” をテーマにインシデントレポート  
(=医療ミスに繋がりそうなできごと・誤った医療行為を把握、  
分析する報告書) の書き方について

◀日時▶ 令和6年1月26日

◀内容・まとめ▶ 作成するポイントとして

- ①事故の経緯を箇条書きにする。
- ②本来はどう対処すべきか？
- ③勇気を出して言い訳を書こう。
- ④改善策を考える。



以上を考えながら、例題をもとにグループで話し合い  
発表しました。その結果、失敗のカラクリや毘をより  
分かりやすく周囲に伝えることで、再発予防に繋がる  
良い手立てになることを実感しました。  
今後、さらに患者さんと安心・安全に関わっていける  
よう、情報を共有していけたらと思います。

### ◀アンケート結果より▶

- ・今回の勉強会の内容は理解できましたか？→スタッフ理解度 100%
- ・今後インシデントアクシデントレポートの記載の参考になるか？→100%参考になる

言い訳や  
フィクションを  
考えることで考え方  
が拡大し気づきも  
増えると思った

言い訳を  
書いてはいいな  
と思っていたので  
言い訳を書くこと  
で具体的な原因が  
分かると思った

レポートは  
簡潔に短く書く、  
言い訳は書かないと指  
導されてきたので書き  
方が定着するまで時間  
がかかりそう。



### ホット一息コーナー

道路拡張により、花壇が少なくなりましたが、  
花壇や鉢に花を植えました。  
春が楽しみです♪

美化係





## 検査室より

～ MR 検査を受ける患者さまへ ～

当院では、MR 検査を受ける患者様は、必要な方のみ更衣をお願いしています。

(金属の付いていない衣類をきている場合は、病衣に着替えなくて良いです)

※脱いだ衣類・貴重品等はロッカーでお預かりしております。

※衣類を脱いだ後、金属チェックリストをお渡ししますので、身に着けている金属のものがいないか、セルフチェックしていただきます。

付き添いの方がいらっしゃる場合は一緒にチェックしてもらっています。

身に着けている金属、こういうものがいけません！！

- ・カラーコンタクト
- ・入れ歯
- ・補聴器
- ・下着の調節部分
- ・白髪染め
- ・増毛パウダー
- ・ウィッグ
- ・ヘアピン
- ・カイロ
- ・エレキバン
- ・ネックレス
- ・ブレスレット
- ・イヤリング



## 院長 出張講座

今年度第3回目の院長による出張講義を12月21日(木)に城西公民館で行いました。ご高齢者約40人が参加されました。熱心に聞かれ質問もたくさんいただきました。

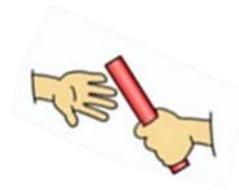
当院では今後の健康増進にお役に立ちたいと思っています。

ご相談ありましたらお気軽にお声かけ下さい。

城西地区の皆様スタッフにも優しく対応していただきありがとうございました。

医事課 H・A





## スタッフリレー

医事課 H・N

私の趣味は旅行ですが、その旅行の先々で神社巡りをして御朱印を集めています。現在、御朱印帳は8冊目に突入し、全国の300近い神社の御朱印を集めたことになります。

神社の中で別格と言われている伊勢神宮に参拝した時にせっかくだからと御朱印帳を購入し、御朱印を頂いたのが始めたきっかけですが、御朱印は日付がかかれていますので旅行の記念になり、御朱印帳の御朱印を見返すだけで旅行の思い出が蘇ってきます。

格式の高い神社はすべて制覇することが目標なので、コロナが5類に移行した今自粛していた旅行を少しずつ解禁して、出来れば御利益を頂きつつ、個性あふれるさまざまなデザインの御朱印を集めていきたいと思っています。



スタッフの子どもさんが成人式を迎えました。着物姿、とても素敵です!!

☆成人おめでとう。  
私が成人式で着た着物を娘が着てくれて、とても嬉しかったよ。  
母より

☆成人おめでとう。  
4月からは、いよいよ社会人。優しい保育士さんになってネ。  
ママより

