

JAとりで通信

第363号

2021年1月27日



発行 JAとりで総合医療センター 〒302-0022 茨城県取手市本郷2-1-1 E-mail: toride@medical.email.ne.jp 発行人 富満 弘之
TEL 0297(74)5551 (代) URL http://www.toride-medical.or.jp/

令和三年 新しい年を迎えて

院長 富満 弘之



明けましておめでとうござ
います。本年もよろしくお
願い致します。

年末は寒波や一時的な突
風などありましたが、年が
明けると気温は低めながら
天気は良く、近くのスポッ
トから初日の出を拝んだ方
や、ゆっくりと正月を過ご
された方が多かったのでは
ないでしょうか。これまで
なら帰省して家族、親戚と
顔を合わせて会話を楽し
み、皆の元気な姿を見るこ
とで安心して新しい年の行
動を開始したところであ
るが、1年以上続いている新
型コロナウイルス感染症の
影響で、帰省することなく、
また旅行に出かけることも
なく、自宅で過ごされたお
正月ではなかったでしょう
か。いつまでこの感染症は
私たちの生活に影響を与え
るのでしょうか。

昨年は新型コロナウイルスに
より生活スタイルが
一変しました



昨年はいくまで経験した
ことのない1年間だったと
思います。1月に国内で感
染患者が出現してから
チャーター機、クルーズ船
と続き、国内の感染者数も
少しずつ増えていきまし
た。著名人の感染症による
悲報もあり、連日テレビ等
は新型コロナウイルス感染
症関係の報道でほぼ独占さ
れ、人々の恐怖は極限まで
高まってきました。

この感染症は本院の運営
にも大きな変化をもたらせ
続けています。ご存じの通
り昨年春はご利用の皆さん
に大変なご心配をおかけし
ました。その後も様々な点
において、ご不便とご迷惑
をかけ続けて本場に申し訳
なく思っております。

しかし、皆様のご協力が
あり、更には当院職員全員
の強い意志と努力のおかげ
で、この強烈な第3波にも
負けず、当院が行うべき役
割を果たしていると思いま
す。

これからも職員全員で協
力しあって地域医療を支え
ていく所存です。引き続き
のご協力よろしくお願い致
します。

コロナ禍を
正しく恐れて
乗り切りましょう



明るい話題としては欧米
でワクチン接種が始まった
ことでしょうか。本邦でも
2月末の接種開始を目標に
準備を進めているようであ
す。残念ながら効果の程は
分かりませんが、インフル
エンザワクチン同様に一定
の効果があれば良いと願っ
ています。そのインフルエ
ンザですが、この年末年始
は全く流行していません。

2021年
病院の目標は
「意識して働く」



この禍を乗り切りましょ
う。

2021年、病院の目標
を「意識して働く」という
言葉にしました。これは毎
日の業務を単にこなすだけ
ではなく、意識してそこに
付加価値を付けながら働
きましょうという意味です。
その具体例として「優し
い、温かい病院」を目指し
ます。優しい言葉、温かい
行いは誰が貰っても嬉しい
ものです。ましてや病気に
なった人は苦しみ、悩んで
いる人になりますので、こ
のような行動は更に嬉し
く、心にしみるものになる
と確信します。病院に
必要なものです。



れる皆さんの期待にこたえら
れるように要望も取り入れ
ていきたいと思っております。

一方、国は働き方改革を
推進しており、私たちの勤
務時間に制限を課せてきて
いますので、皆さんにもご
負担をかけることが出てく
ると思われま。こちらに
ついては皆さんと病院で協
力して進めたいと思ってお
りますので、よろしくお願
い致します。

希望の光でまぶしい
2021年を、皆さんと共
に享受できることを切に
願って、新年の挨拶にいた
ります。

フレイル

第3回「フレイルの診断基準」
リハビリテーション部
技師部長 豊田 和典



フレイルは身体的フレイルだけではなく、社会的フレイルや認知的フレイルなど様々な側面から評価することが望まれており、判定基準もいくつかあります。今回は比較的良好に用いられる身体的フレイルと社会的フレイルの判定基準についてお伝えしたいと思います。

身体的フレイル

身体的フレイルの判定基準は、体重減少、筋力低下、易疲労性（疲れやすさ）、歩行能力低下、活動低下から判定するCHS indexの評価内容を分かりやすくしたJ-CHS index（表1）が広く用いられています。5つの項目のうち3項目以上の場合を身体的フレイル、1～2項目の場合を身体的プレフレイルと評価します。

社会的フレイル

社会的フレイルの判定基準は、独居、外出頻度、友人宅への訪問、他人への貢献度、人との会話から判定し、5項目のうち2項目以上該当する場合を社会的フレイル、1項目該当する場合は社会的プレフレイルと評価します（表2）。

身体的フレイル、社会的フレイル状態は要支援・要介護状態へのリスクを高め、健常高齢者と比較して身体的プレフレイルでは2・5倍、身体的フレイルでは4・7倍、社会的プレフレイルでは1・5倍、社会的フレイルでは1・7倍の要支援・要介護の発生リスクが増大するとされています。また、身体的フレイルや身体的プレフレイルは転倒発生のリスク、日常生活動作能力低下のリスクも増大させるとされ、転倒発生のリスクは身体的フレイルで1・9倍、日常生活動作能力低下のリスクは4・9倍となっています。皆さん、身体的フレイルや社会的フレイルになってはいませんか？要支援・要介護発生リスクを減少させるためにも、自分の状態をしっかりと理解しましょう。

今回は、要支援や要介護状態になる原因の一つである転倒についてお伝えいたします。

評価項目	評価規準
①独居	「独居ですか？」⇒「はい」と回答した場合
②外出頻度	「昨年に比べて外出頻度は減りましたか？」⇒「はい」と回答した場合
③友人宅への訪問	「お友達の家を訪ねていますか？」⇒「いいえ」と回答した場合
④他人への貢献度	「家族や友人の役に立っていると思いますか？」⇒「いいえ」と回答した場合
⑤人との会話	「毎日会話をしていますか？」⇒「いいえ」と回答した場合
2項目以上該当：社会的フレイル 1項目該当：社会的プレフレイル	

評価項目	評価規準
①体重減少	「6か月間で2～3kgの（意図しない）体重減少がありましたか？」⇒「はい」と回答した場合
②筋力低下	利き手の握力測定で、男性26kg未満、女性18kg未満の場合
③易疲労性	「（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする」⇒「はい」と回答した場合
④歩行能力低下	通常歩行速度 1m/秒未満の場合
⑤活動低下	「軽い運動・体操（農作業を含む）を1週間に何日くらいしていますか？」「定期的な運動・スポーツ（農作業を含む）を1週間に何日くらいしていますか？」⇒いずれも「していない」と回答した場合
3項目以上該当：身体的フレイル 1～2項目該当：身体的プレフレイル	

* 牧迫飛雄馬：フレイルの概念と予防理学療法的重要性、理学療法33巻第12号、P1060～1066、2016を参考に作成

* 土井剛彦：フレイルと理学療法、理学療法37巻8号、P745～753、2020を参考に作成



入院患者さんにクリスマスカードをプレゼントしている様子

回復期リハビリ病棟
手作りのクリスマスカードを患者さんにプレゼントしました
新棟6階の回復期リハビリ病棟で、毎年恒例のクリスマスマスの行事が行われ、スタッフの気持ちもこもった手作りのクリスマスカードが入院患者さんにプレゼントされました。
マスクを着用したサンタさんやトナカイさん達がクリスマスマスを流しながら各病室を回り、「メリークリスマス、〇〇さんリハビリ頑張ってくださいね」とカードを渡すと患者さんはうれしそうに受け取っていました。



藤代南中学校の生徒会の皆さんの顔写真で作成されたメッセージ

藤代南中学校から
「ありがとう」のメッセージをいただきました
取手市立藤代南中学校の生徒会の皆様から「ありがとう」のメッセージを頂きました。長さが2m以上ある大きな青い紙に、生徒さんの顔写真を1枚ずつ貼って作成されています。「がんばって下さい」「応援しています」などの心のこもったメッセージカードも貼られています。職員食堂に貼らせていただいております。「地元の生徒さんから温かいメッセージをいただきホントにうれしいです」との声が聞かれました。



ほんごう公園に書いていただいた応援メッセージ

ほんごう公園に
応援メッセージを書いていたきました
当院の救急外来の向い側にあるほんごう公園の中に、「びょういん がんばれ！」「コロナにまけるな！」という応援メッセージが大きく、病院側に向けて書かれていました。
まだコロナ禍の出口が見えない中で、私たちの背中を押していただいているお気持ちに心から感謝いたします。

人の動き

採用（2020年12月）
安富 元彦 研修医