

前原病院 広報紙

発行日

2025 年 10 月 23 日

発行者

医療法人慈生会

前原病院

院長 前原弘江



Vol.68

にこにこ

PG.2

新しい国民病の慢性腎臓病について、また災害避難時の備えについての記事を紹介。

PG.3

今回の院長の推し国宝五城は「犬山城」。フレイル予防は、肩のこり対策にもなる運動についてご紹介。

PG.4

「四国八十八か所めぐりが院内で！」お砂ふみの報告とピンクリボン月間の福山城のイベントのご紹介。

慈生会の理念

慈愛の心

1. すべての人の人生を平等に大切に考えます。
2. 私達はどんなときにも出会う全ての人に笑顔とやさしい言葉で接します。
3. 私達は地域との連携を図り、患者様の社会生活を支えます。
4. 日々新しい知識・技術の習得に努め、自らの成長のためにチャレンジを続けます。
5. 職務を通して人間力を磨くとともに、多職種で協力し、組織の一員としての役割を果たします。
笑顔で働きがいのある職場造りに努めます。

インフルエンザワクチン・コロナワクチン接種が始まりました

10月1日より受付しています。なお福山市に住民票があって65歳以上または60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器機能が悪い、ヒト免疫不全ウイルスなどの障害を有する人は個人負担軽減があります。希望される方は受付にお声掛けください。

進行すると
このような症
状が出るよ



夜間尿

夜間に何度も
トイレに・・・



むくみ

靴や指輪が
きつくなる



倦怠感

疲れやすく、常に
だるい感じがする



息切れ

少し早歩きした
だけで息が切れる



貧血

立ちくらみや貧血が
たびたび起こる



当院では内科 日野直紀先生
が腎臓病の専門医です。

知ろう！ふせごう！ 慢性腎臓病

新たな国民病「慢性腎臓病（CKD:Chronic Kidney Disease）」

慢性腎臓病（CKD）とは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。あまり耳にしないかもしれませんが、実は患者さんは約 2,000 万人（成人 5 人に 1 人）いると推計され、新たな国民病ともいわれています。CKD はメタボリックシンドロームとの関連が深く、誰でもかかる可能性があります。腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っているため、CKD によって腎臓の機能が低下し続けることで、脳卒中や心筋梗塞、透析などさまざまなリスクが発生します。

* 一般社団法人 日本腎臓学会 編.CKD 診療ガイド 2024,東京医学社より

慢性腎臓病を早く見つけるには

定期的に健康診断を受け、尿や血圧の検査をすることが早期発見につながります。特に尿たんぱく陽性の方は要注意ですので、病院でくわしい検査を受けるようにしましょう。



9月1日は防災の日。「地震が起きた」。「台風接近で自治体から避難情報が出た」。突然、避難しなければならない状況になった時、あわてて持ち物を用意すると焦ってしまいます。ぜひ以下のリストを参考にして、ふだん使わないリュックに必要なものを入れてみてください。用意できたら、寝室などに置いておくようにしましょう。お薬・お薬手帳は決まった場所に置きましょう。避難ルートの確認も忘れずに！

避難所に持っていききたいもの

基本

+ α

- ☐ 水・食品
- ☐ 衣類・下着・靴下
- ☐ 常備薬
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ 消毒液・除菌シート
- ☐ マスク
- ☐ 体温計

- ☐ 生理用ナプキン
- ☐ おりものシート
- ☐ 尿取りパッド
- ☐ 体ふきシート
- ☐ 中身が見えないゴミ袋
- ☐ アイマスク
- ☐ 化粧水・クレンジングシート
- ☐ ヘアゴム
- ☐ 防犯ブザー（笛）

大雨で中身がぬれないよう
リュックは防水仕様が
おすすめ



いざ避難！災害の備え

避難ルートの把握や、備品準備をしていますか？

またライフラインが止まった場合など自力で生活を継続できる備えも重要です。以下の表をご参考になしてください。

災害用の備蓄品・防災グッズ

NHK

自力で生活を継続できる備えを事前におきましょう



飲料水



食料



衛生用品



携帯トイレ



照明器具



医薬品



季節用品



個人の必需品



小物類



情報収集ツール

様々な防災情報のサイトや無料アプリがあります。参考にしてみてください。

NHK 防災アプリ

Yahoo 防災
速報アプリ



iPhone 用



Android 用



弘江の推し歴史巡り



院長 前原弘江のお城や歴史エッセイ

国宝 5 城、今回は・・・

犬山城

国宝 5 城の中でも、お城好きでなければあまりなじみのないお城かもしれません。しかし、お城好きにとっては、とても重要かつ貴重なお城です。



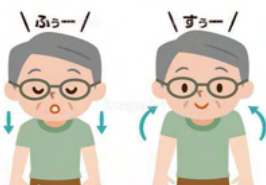
場所は愛知県犬山市、戦国時代は尾張国と美濃国の界にある城で、織田信長の叔父・織田信康が築いた城です。戦国時代に様々な戦いがあり、政治的要素の強かった尾張にあること、織田家の城であることから、その重要性が推し量られると思います。

また、この城は江戸時代には成瀬氏 9 代が明治まで城主として居城していました。現存する天守はこの成瀬氏が 1617 年ごろに改修したといわれています。実は、2004 年 3 月末まで日本唯一の個人所有の城（成瀬家 13 代当主の妹が個人城主）でしたが、2004 年 4 月 1 日付で公益財団法人犬山城白帝文庫に移管されました。

現存天守は小ぶりながらも、そばを流れる木曽川を挟んで対岸から眺める犬山城天守はとても風情があって素敵です。

天気の良い日は天守から織田信長の居城であった岐阜城が見えることもあります。また、近くには小牧・長久手の戦いの舞台である小牧山城もあり、この地域は歴史情緒にあふれるところが満載です。夏の暑さも少しずつ薄れ、お城巡りにいい気候となつてまいりました。

名古屋から電車で行けるというアクセスも良い場所です。名古屋はよく学会会場となることもあり、学会で訪れた際には必ず、どこか一つお城攻めをしています。戦国 3 英傑の出身地である東海地方、天候によってはよく新幹線が止まってしまうのが難点ですが、おすすめの地域です。



肩の上下運動とリラクゼーション

脳卒中のような中枢性の障害によるマヒでは筋肉をリラックスさせるのは難しいですね。マヒのない方でも肩周辺のこりや痛みで日常生活に影響がある方も少なくありません。このリラクゼーションで筋肉をリラックスさせるコツを覚えましょう。

自宅で出来るフレイル対策

マヒがあっても大丈夫！



ポイント

脳卒中による片マヒがある方は、筋力低下でマヒ側だけの力で肩を持ち上げるのは難しいので、両肩を一緒に上げるといいでしょう。肩を上げる時は十分息を吸い込んで思いっきり上げ、下ろすときは息を一気に吐いて上半身の力を全部抜くようにしましょう

① イスに深く座る

両肩の力を抜き、背筋を伸ばし、姿勢を正して息を整えます。



② 肩を上げる

息を吸いながら胸をそらすように思いきってグイッと肩を上げます。

(肩をすぼめるようにすると自然に肩が上がる)



③ 肩を下ろす

息を吐きながら力を抜いて、肩をストンと前のほうに落とします。これを数回繰り返します。



前原病院 TOPICS

キャラバンお砂ふみ

2025 年 9 月 25 日に前原病院で「お砂ふみ」が行われました。

キャラバンカーに額装されたご本尊像と 88 か所の霊場の砂が敷き詰められたカーペットを積んで「お砂ふみ」のため各霊場のご住職様が各地を回られています。前原病院では毎年お越しいただき、患者さん、ご家族はお参り後お札をいただいています。今年はキャラバンカーに 44 番札所大寶寺 大西住職、45 番札所岩屋寺 大西住職、50 番札所繁多寺 今井副住職が同乗して来院、礼拝前に岩屋寺の大西住職からご講話をいただきました。

『毎朝、朝ドラ「あんぱん」を楽しんでいます。主題歌「あんぱんまんのマーチ」の「なんのために生まれて、なにをして生きるのか」という歌詞があります。人は日々悩み、苦しむこともありますが、「今生きている」「家族と一緒に笑える時を過ごす」だけで人の生きる価値は十分だと私は思うのです。』



「ぜひお参りしながら、“推し”の仏さまを見つけてください！」と言われて皆さん順番に「お砂ふみ」を行い、にこやかな表情でお札をいただかれました。

注)「お砂ふみ」：四国八十八か所巡りが出来ない方のために、各霊場の額装された本尊像をお祀りし、持ち帰った霊場寺院のお砂を踏みながら礼拝することで、お同じ功德をいただけたと考えられている。



ピンクリボン月間



福山城狭間



福山城公園駅北口噴水広場

10 月は乳がん啓発「ピンクリボン」月間です

ピンクリボンは、「乳がんの早期発見・早期治療の重要性を伝える」シンボルマークです。福山市でも 10 月 1 日～5 日に福山城狭間のピンクライトアップや福山城公園駅北口噴水広場でピンクリボン型のライトアップイベントが行われました。

日本人女性の場合、乳がん罹患率は、30 代前半から急増し、40 代後半で最初のピーク、70 代前半で 2 回目のピークを迎えます。乳がんは「9 人に 1 人」と罹患率は高いものの、早期に発見できれば 8 割以上が治癒するといわれています。定期的にがん検診を受け、早期に発見し治療を行うことが大切です。

日頃から自分の乳房の状態について関心を持ち「ブレスト・ Awareness（乳房を意識する生活習慣）」を始めましょう！

前原病院では乳がん検診・乳腺外来を行っております。年 1 回定期検査を受けることをお勧めします。お気軽にお問合せください。

号外！病院機能評価 認定

詳細は次号で

医療の質と安全の向上を目的として、公益財団法人日本医療機能評価機構（第三者機関）が一定の基準に基づき、医療施設を評価し認定するものです。この制度は 5 年ごとに審査、更新が必要となるため、継続的に質の高い医療提供の維持が求められます。当院では 2025 年 10 月に更新認定されました。引き続きみなさまに安全で質の高い医療を提供できるように努めます。

- 健康診断は随時行います
- 人間ドックはご希望に合わせてメニューを組めます。ご相談ください
- 特定健診、乳がん検診、福山市がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん）実施医療機関です

前原病院概要：療養病床（療養病床 32 床 地域包括病床 13 床）緩和ケア病床 14 床

内科・胃腸科・放射線科・緩和ケア内科・リハビリテーション科・アレルギー科・泌尿器科

診療受付時間：午前 8:30～12:30／午後 14:30～17:30 土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診です