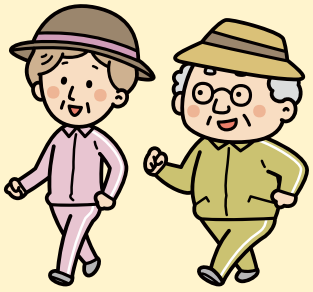


市立芦屋病院

あしや健康フォーラム2023

フレイルを知ろう

～健康寿命を伸ばすために～

日 時

令和5年9月2日(土)

13:30～16:00(開場 13:00～)

会 場

ルネサンスクラシックス芦屋ルナ・ホール

市立芦屋病院
あしや健康フォーラム2023

プログラム

開会の辞

市立芦屋病院　事業管理者　**佐治 文隆**

講　　演

座長　市立芦屋病院　副病院長　**荒木 信人**

「高齢者の骨折とロコモ予防」

市立芦屋病院 リハビリテーション科 部長　**城 山　晋**

「飲み込む力で健やかな暮らし」

市立芦屋病院 リハビリテーション科 言語聴覚士　**今井 教仁**

特別講演

座長　市立芦屋病院　病院長　**南　正 人**

「ウィズエイジング時代の幸福長寿」

大阪ろうさい病院 院長
（前 大阪大学大学院　老年・総合内科学 教授）　**樂木 宏実** 氏

閉会の辞

市立芦屋病院　副病院長　**竹 田　晃**

市立芦屋病院の理念

病院理念

あい（愛）・しあわせ（幸福）・やさしさ（優しさ）

基本理念

芦屋市の中核病院として　地域社会に貢献します
患者の意思を尊重し　最善の医療と癒しを提供します

ご　挨　拶

市立芦屋病院　事業管理者
佐治　文隆

芦屋病院主催の「あしや健康フォーラム2023」にご来場いただき、ありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症パンデミックにともない、感染拡大防止のため2020年度から3年間「あしや健康フォーラム」の開催を見送ってまいりましたが、2023年度は感染予防および拡散防止の対策を講じた上で、開催の運びとなりました。

コロナ禍は人々の生活様式を大きく変えてしまいました。マスクや手洗いなど感染対策が行きわたり、インフルエンザ等の感染症が少なくなった反面、病院や診療所への受診忌避が生活習慣病やがんの早期発見を遅らせるなど負の効果が懸念されています。さらに自宅への引きこもりが増加し、身体活動や文化活動の機会が減少した結果、筋力や心身の活力が低下し、いわゆる「フレイル」を進行させた可能性があります。

厚生労働省が今年7月に発表した2022年分の報告によると日本人の平均寿命は男性が81.5歳、女性が87.6歳です。しかも、全国市町村別ランキングでは、芦屋市の女性は88.9歳と第5位にランクされています。一方、健康寿命は平均寿命に比較して男性で約9年、女性で約12年短くなり、健康寿命すなわち「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」の延伸が課題となっています。

今回の健康フォーラムではメインタイトルを「フレイルを知ろう～健康寿命を伸ばすために」とし、特別講演に大阪ろうさい病院の樂木宏実院長を招聘して、自身が気づかないうちに進行するフレイルの症状、予防策等について解説いただきます。

本フォーラムがご来場の皆様やご家族にとって有意義であることを祈っております。

高齢者の骨折とロコモ予防

市立芦屋病院　リハビリテーション科　部長
城山　　晋

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）とは移動する能力が不足したり、衰えたりした状態を言います。加齢によって心身の様々な機能が衰えた状態であるフレイルは体の変化・心の変化・社会、環境の変化を含みますが、ロコモはこのうちの体の変化の一部です。いわば病気以前・直前の状態で、適切な介入を行えば回復する状態を言います。

健康寿命とは日常生活に制限のない期間のことで、2023年版高齢社会白書によると令和元年の統計では男性 72.68年、女性 75.38年とされています。これは平均寿命の男性 81.5年、女性 87.6年と比べてそれぞれ約9年、約12年の差があります。この差を埋めて80歳でも元気に外へ出かけることを目標とする80GO（ハチマルゴー）運動を日本医学会連合が展開しています。

しかし実は筋肉の量や骨の量は10～30歳代にピークがあり、これ以降は低下していくため40代からからだの衰えが感じられるようになります。60代以降は移動能力の低下・骨粗しょう症と関連した骨折が起こるようになります。関節の病気や骨折などの怪我が起こるとロコモは大きく進行し、その結果要介護状態に至ります。ロコモ予防は20代から始めることがよく、40代以降は全ての人が何らかの対策を考えるべきでしょう。さらに年代が進めば考えるだけではなく具体的な行動が必須ですが、早く始めるに越したことはありません。

骨折を起こす最大の理由は転倒・転落・交通事故などの外傷です。骨粗しょう症が進むと立っている状態から転んで小さな力が加わっただけで骨折を起こしてしまいます。骨粗しょう症と関連する骨折は50代から見られ始め、そのほとんどは脊椎圧迫骨折、股関節の付け根で起こる大腿骨転子部骨折と大腿骨頸部骨折（合わせて大腿骨近位部骨折と言います）、手くびで起こる橈骨遠位端骨折です。橈骨遠位端骨折は80歳頃、大腿骨近位部骨折は80代後半がピークになります。男女の比は1：3～5とされています。

転倒を予防するためには筋力の強化、骨粗しょう症の予防、バランス能力の向上などが必要です。他にもロコモが進まないようにするために痛みのある病気や関節が動きにくくなる病気を解消・コントロールすること、適切な栄養を摂ることも必要とされています。

それぞれの年齢・体力に合った運動習慣を続けることでロコモを予防しましょう。

飲み込む力で健やかな暮らし

市立芦屋病院　リハビリテーション科 言語聴覚士
今井　教仁

近年、日本では急速に進行する高齢化に伴い、加齢による筋力低下などの生理的変化によって引き起こされる摂食嚥下障害（食べ物を飲み込む過程での障害）が注目されています。高齢者における摂食嚥下障害の有病率は、自宅等に在住の方で16～23％であり、75歳以上の後期高齢者になると27％にまで上るとされています。また、その割合は身体の虚弱性の程度や日常生活レベルの程度に応じて増加することが知られています。しかし、このような加齢による嚥下機能の低下は、初期の段階では症状が軽度なため、老眼や老人性難聴と比べると自覚症状が乏しいという特徴があります。そのため、気づいた時には既に不可逆的に重篤化してしまう恐れがあり、摂食嚥下障害のある人では1年後の死亡リスクが2倍になるなど、高齢者にとって食べ物を飲み込むことの障害は非常に重要な問題といえます。

また、口から食べることは、生きる上で必要な栄養を摂取するだけでなく、家族や友人たちと美味しい食べ物を囲み、団らんの時間を過ごすなど、生活における楽しみとしての大きな側面を持っています。そのため、今回は言語聴覚士の立場から、健やかな暮らしを脅かす摂食嚥下障害を早期に発見すると同時に、加齢によって衰えやすい嚥下機能の維持・向上に効果的な訓練方法をご紹介したいと思います。

ウィズエイジング時代の幸福長寿

大阪ろうさい病院 院長
（前 大阪大学大学院　老年・総合内科学 教授）
樂木　宏実氏

老年期には身体的にも精神・心理的にも厄介なことが増えるのが現実ですが、老いることを享受して人生を送れたら幸せであろうと思います。老いと共にという意味でウィズエイジング（with ageing）であり、目標は単に長生きすることだけでなく健康でいたい、さらには健康度が下がっていても幸せを感じていたいという思いから、幸福長寿のほうがぴったりとくるように思います。しかしながら、人生は、あるいは人間の体のつくりはそんなに優しくなく、常にストレスにさらされ続け、不自由さを感じながらも何とか生を保ち続けていることが多いです。頑健な状態と介護が必要な障害を持った状態の間をフレイルと呼びますが、いわゆるピンピンコロリを目指したくても思った以上にこの期間が長いことが多く、フレイルの克服こそが幸福長寿のための戦略と考えます。幸い、フレイルは一方向性に悪くなるのではなく、適切な対策を行うことによって頑健な状態やフレイルの前段階に戻せる場合が多いです。フレイルを知り、適切な対策をすることで健康寿命を保とうとすることは、幸福長寿につながる希望の持てる未来です。

もう一つ大事な概念に、ロコモティブシンドローム（ロコモ）というものがあります。運動器疾患が原因で移動能力が低下する病態を表した日本発の言葉です。フレイルの定義にも移動能力に関する指標が複数含まれており、早い段階でロコモに介入することがフレイルの予防にもつながると期待されます。日本医学会連合とその関連団体は、80歳になっても歩いて、あるいは車いすを自分で操作して外出していることを目指そうという「８０ＧＯ（ハチマルゴー）」運動を提唱しました。国民自らが目標として実践可能な目標です。

フレイルやロコモを克服するための具体的な対策は、現段階では栄養と運動が主体で、どちらか片方というより両方をすることが望ましいとされます。より早い段階から対策を行うことで予防も期待できます。その他にも、うつや認知症対策、転倒予防、聴力や視力の衰えへの対応など個人が持つ潜在能力を最大限に生かすことも大事です。講演では、具体的な対策についても紹介し、ご自身のフレイル対策をお考えいただきたいと思います。

樂木　宏実氏プロフィール

現職：独立行政法人 労働者健康安全機構　大阪ろうさい病院　院長

＜学歴・職歴＞

1984年３月　大阪大学医学部 卒業
1989年９月　米国ハーバード大学ブリガム･アンド･ウイミンズ病院内科 研究員
1990年７月　米国スタンフォード大学心臓血管内科 研究員
2007年11月　大阪大学大学院医学系研究科　内科学講座（老年・腎臓内科学）教授
2015年10月　内科学講座の再編に伴い、同 内科学講座（老年・総合内科学）教授
2023年４月　大阪ろうさい病院　院長

＜専門分野＞

老年医学、高血圧学

＜主な著書＞

- 「高血圧治療ガイドライン2009, 2014, 2019」日本高血圧学会編（執筆委員）
- 「老年医学（上･下）－基礎･臨床研究の最新動向－」日本臨牀増刊号 2018年（監修）
- 「高血圧学（上･下）－高血圧制圧の現状と展望－」日本臨牀増刊号 2020年（監修）
- 「老化はこうして制御する　「100年ライフ」のサイエンス」2020年（監修）日経BP

＜主な学会等役員＞

- 日本高血圧協会（理事長）
- 日本老年医学会（元理事長）
- 日本高血圧学会（前理事長）
- 日本サルコペニア・フレイル学会（理事）
- 日本心血管内分泌代謝学会（理事）

閉会の辞

市立芦屋病院　副病院長
竹田　　晃

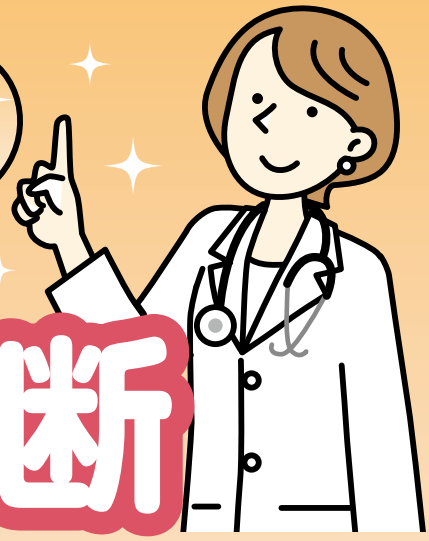
ますます進む高齢化社会で、私たちが立ち向かう課題のひとつは、いかに健康寿命を伸ばし、充実した人生を送るかということです。あしや健康フォーラム「フレイルを知ろう～健康寿命を伸ばすために」が皆さまの健康寿命の延伸や幸福な人生の一助となれば幸いです。

一般演題では「高齢者の骨折とロコモ予防」、そして「飲み込む力で健やかな暮らし」という重要なテーマについて、当院の専門家の先生方から貴重なお話を聞く機会を提供いたしました。また大阪ろうさい病院院長の樂木先生の特別講演「ウィズエイジング時代の幸福長寿」は、ご参加いただいた皆さまにとって心響く内容で、今後の人生をより充実させ、幸福な長寿を迎えるためのヒントを得られたことと思います。本フォーラムを通じて、皆さまが高齢化社会における諸問題についてより深く理解し、実践につなげていただければと心より願っております。

今後も市立芦屋病院は、地域の皆さまの健康と幸福に貢献するため、さまざまな取り組みを行ってまいります。引き続き、芦屋病院へのご支援とご協力をいただけますようお願い申し上げます。本日はご参加いただきまして、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

平日は忙しい方のために

あしや日曜健康診断



Holiday Health Check☑

日時 令和5年10月15日(日)
午前9時～午前11時30分

場所 市立芦屋病院
外来棟3階

※芦屋市の検診無料クーポン券を利用できます
ので当日必ずお持ちください

がん検診

- 肺がん検診
- 胸部ＣＴ検査
- 腹部超音波検査
- 大腸がん検診
- 子宮頸がん検診
- 婦人科超音波検査
- HPV 検査
- 乳がん検診(エコー)
- 乳がん検診(マンモグラフィー)
- 肝炎ウイルス検診
- 抗ピロリ抗体検査
- 前立腺がん検診
- 腫瘍マーカー

生活習慣病健診ほか

- 特定健康診査
- 後期高齢者医療健康診査
- 頸動脈超音波検査
- 骨密度検査
- 腹部内臓脂肪測定
- 甲状腺検査
- リウマチ検査
- 睡眠時無呼吸検査

対象者・料金等については
当院ホームページをご覧いただくか
検診担当までお問い合せください。

お申し込み お問い合せ

市立芦屋病院 医事課検診担当
TEL.0797-31-2156
FAX.0797-31-8822

詳しくは当院ホームページを
ご覧ください。
こちらのQRコードが便利です。

●健康フォーラム当日のルナ・ホールでもお申し込みいただけます。
●原則、事前予約制となっております。
平日(月～金曜日)の午後1時から午後4時30分までにお問い合わせください。

70th Anniversary

市立芦屋病院は令和4年7月に開院70周年を迎えました

◆病院概要◆

診療科目	内科、血液内科、腫瘍内科、消化器内科、糖尿病・内分泌内科、循環器内科、呼吸器内科、緩和ケア内科、脳神経内科、リウマチ内科、外科、呼吸器外科、消化器外科、乳腺外科、肛門外科、整形外科、産婦人科、小児科、眼科、耳鼻いんこう科、皮膚科、形成外科、放射線科、麻酔科、ペインクリニック内科、リハビリテーション科　以上26診療科
許可病床数	199床（一般：175床、緩和ケア病床：24床）
外来診察日	受付時間：月曜日～金曜日　午前８時３０分～午前１１時３０分 午前１１時３０分～午後２時（内科のみ） 診察時間：月曜日～金曜日　午前９時～午前１１時３０分 午後１時～午後２時（内科のみ） ※小児科は火・木に限り、午後２時から午後４時まで診察を行っております。
休診日	土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）
認定事項	救急医療機関告示（平成10年6月） がん診療連携拠点病院に準ずる病院（平成27年4月） 日本医療機能評価機構認定施設３ｒｄＧ：Ｖｅｒ２．０ 一般病院2（令和3年11月）

救急外来のご案内

２４時間３６５日　内科・外科系救急に対応しています

当院は24時間365日、内科二次救急、外科系救急に対応しています。

特に外科系救急は怪我をした、骨折、打撲等の外傷から虫垂炎等の急性腹症にも対応しており、夜間においても、外科・整形外科医師が対応しています。

また、小児救急も平日の診療に加え、小児二次輪番救急の医療機関として、毎週土曜日の午後5時から日曜日の午後5時まで診療を行っています。

当院受診の際には紹介状をお持ちください

当院へ受診の際には、なるべく紹介状（診療情報提供書）をご持参ください。

紹介状をご持参いただくことで、患者さんのこれまでの病状や治療内容、服用しているお薬の情報が分かり、よりスムーズな診療が可能になります。

さらにかかりつけ医に受診することで、当院の地域連携室を経由して診察･検査の予約も可能です。

病気の早期発見、早期治療のため人間ドック等の各種検診をご利用ください

当院の人間ドックは1日で終了し、その日のうちに結果判定までお知らせすることが可能です。また、充実した基本コースに加えて14種類のオプション検査を受けることができます。がんの早期発見や生活習慣病の検査以外にも、認知症やロコモティブシンドローム、フレイルといった老年症候群の予防に有用な検査も含まれていますので、年に一度は人間ドックを受けましょう。

その他各種検診も実施しています。

人間ドックセンター

最新の医療情報を定期的に発信しています

患者さんおよび市民の皆様を対象とした健康や疾病に対する啓発運動として「公開講座」（芦屋市民センターにて月1回実施）や「ねっと版糖尿病教室」（ホームページ参照）で最新の医療情報を発信しています。

毎日を健康に過ごすために、定期的な情報収集はとても大切です。当院のホームページ等で詳細を確認し、是非お気軽にご参加ください。

市立芦屋病院の最新情報は

ホームページ　https://www.ashiya-hosp.com

広報誌HOPEPlus、広報あしやをご覧ください

新型コロナウイルス感染症に対する

令和2年1月に中国湖北省武漢市で新型コロナウイルスによる肺炎が発生し、日本国内においても感染者が確認されて以降、当院では日々変化する状況や国等の動向を注視し、早期の段階から芦屋市、芦屋健康福祉事務所（芦屋保健所）、芦屋市医師会等の関係医療機関と連携を図りながら、検査体制や感染防止対策を構築しました。

発生当初～令和2年度の主な取組

国内での発生当初より、新型コロナウイルス感染症の院内発生を防止するため、問診時のトリアージや全職員のマスク着用、手指衛生の徹底など感染対策を行いました。

救急外来前の駐車場に陰圧テントを設置し、一般患者さんとの動線分離を行ったほか、入院患者さんへの面会制限の実施や、増加する受診相談に対応するため電話再診を行いました。

4月には兵庫県に緊急事態宣言が発令され、外来を受診する新型コロナウイルス感染症疑いの患者数も非常に増加しました。帰国者・接触者相談センターからの紹介患者さんや近隣診療所からの紹介患者さんも増加し、各部門の職員が対応に追われましたが、病院長の「患者さんや芦屋市民の不安を払拭することが市民病院の役割である」をスローガンに、すべての患者さんが安心・安全に受診できるよう職員が一丸となって取り組みました。

救急外来に設置された陰圧テント

新型コロナウイルス感染症患者に対応する看護師

ＰＣＲ検査を行う検査技師

令和3年度の主な取組

5月下旬から高齢者を対象とした新型コロナワクチンの集団接種を開始しました。病棟地下1階の駐車場にワクチン接種会場を設置し、1日90人（2回目接種開始後は1日180人）を対象に接種を行いました。

また、4月1日付で「新型コロナウイルス感染症重点医療機関」の指定を受け、新型コロナウイルス感染症専用病床も10床に増床するなど、入院患者の受入れ体制を拡充しました。

当院の対応について

令和4年度の主な取組

令和４年度は新たな変異株であるオミクロン株の非常に高い感染力に直面しながらも、院内の様々な感染対策を徹底することで院内クラスターの発生を引き続き0件に抑えることが出来ました。

外来診療では、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に対応するため、診療時間内に受診した発熱等の有症状患者さんを診療する「発熱外来」を設置しました。

地域の感染症対策を担う基幹的な医療機関としての取組

当院に訪れる全ての人々を感染から守り、安心して利用できる病院づくりのため ICD（インフェクションコントロールドクター）や看護師、薬剤師、検査技師などにより構成された『感染対策チーム』が中心となって感染防止対策に取り組んでいます。

さらに、当院は市内で唯一感染管理認定看護師が在籍している医療機関であり、新型コロナウイルス感染症流行時より、他病院の医療従事者へ感染対策研修を実施するなど院内にとどまらず感染防止活動を行いました。

現在は芦屋市医師会、芦屋健康福祉事務所、市内26施設と連携し、新型コロナウイルス感染症の対策や今後新たに発生する可能性がある新興感染症の対応について検討や情報共有を行うなど地域の感染症対策を担う基幹的な医療機関としての役割も果たしています。

感染対策チーム

全ての患者さんを適切に診察するために

医療機関が全ての患者さんを適切に診察できるよう体制を維持するためには、職員と患者さんが協力し合い、お互いの安全を守る意識を高めることが重要になります。

手洗いや消毒の徹底、適切なマスクの着用、発熱や呼吸器症状のある場合は事前に医療機関へ連絡するなど、感染対策へご協力をお願いします。

「喜び」や「幸せ」を
サポートしたい

1人でも多くの方が
人生の喜びや幸せを感じるために
生活習慣病に起因する組織障害への
個別化医療に貢献したい

Kowa 興和株式會社
東京都中央区日本橋本町三丁目4番14号

願いをこめた新薬を、
世界のあなたに届けたい。

「病気と苦痛に対する人間の闘いのために」
わたしたちは、新薬の開発に挑み続けます。
待ち望まれるくすりを、一日でも早くお届けするために。

ONO 小野薬品工業株式会社

世界中の人々の
健康で豊かな生活に貢献する

イノベーションに情熱を。ひとに思いやりを。

Daiichi-Sankyo 第一三共株式会社

笑顔で暮らせる未来を、ジェネリック医薬品とともに。

患者さまに安心してジェネリック医薬品を
使っていただくために。
日本ケミファは、新薬メーカーとして
培ってきた経験とノウハウを生かして、
付加価値の高い医薬品開発に取り組んでいます。

医療に携わる皆さまとの絆を大切に、
健康で安心できる未来をともに。
つくりたいのは、
つながって生まれる明るい未来です。

ケミファ
日本ケミファ株式会社
〒101-0032 東京都千代田区岩本町2丁目2-3
http://www.chemiphar.co.jp

MEMO

あしや健康フォーラム2023に関するお問い合せ先

市立芦屋病院 事務局総務課

☎0797-31-2156 〒659-8502 芦屋市朝日ケ丘町39-1

FAX.0797-22-8822 https://www.ashiya-hosp.com/

■ 主催／市立芦屋病院

■ 共催／芦屋市・芦屋市教育委員会・芦屋市医師会・芦屋市歯科医師会・芦屋市薬剤師会

■ 後援／芦屋市議会・芦屋市商工会・芦屋市社会福祉協議会・芦屋市自治会連合会・芦屋市婦人会・芦屋市赤十字奉仕団・リレーフォーライフ関西実行委員会・がん患者グループゆずりは