



財団法人 日本医療機能評価機構認定病院



医療法人 社団

光仁会 梶川病院グループ 広報誌

- 医療法人 社団 光仁会の理念
『光仁会は 地域の人々の健康と幸せに貢献し
あわせて働く人達の健康と幸せを追求します』
- 医療法人 社団 光仁会の基本方針
「地域包括ケア」「医療療養」「透析医療」を三本の柱とし
予防・治療・在宅まで切れ目のない医療を提供し
地域医療に貢献します

2025年 夏号



リハビリ指導する理学療法士

特集：加齢に伴う体の衰え フレイルではありませんか？

- 委員会紹介：輸血療法委員会
- 介護施設情報：通所リハビリテーションすみれ
- 光仁会 梶川病院トピックス

加齢に伴う体の衰え フレイルではありませんか？

自分自身が健康とされている方でも、「最近、すぐに疲れてしまう」「階段の上り下りがつらくなった」「外出するのが少しおっくうに感じる」など思い当たることがあるとしたら、それは寝たきりになる可能性を示す黄色信号“フレイル”という状態の始まりかもしれません。

今回は、フレイルの説明、チェック方法とその対策についてご説明します。

■フレイルとは

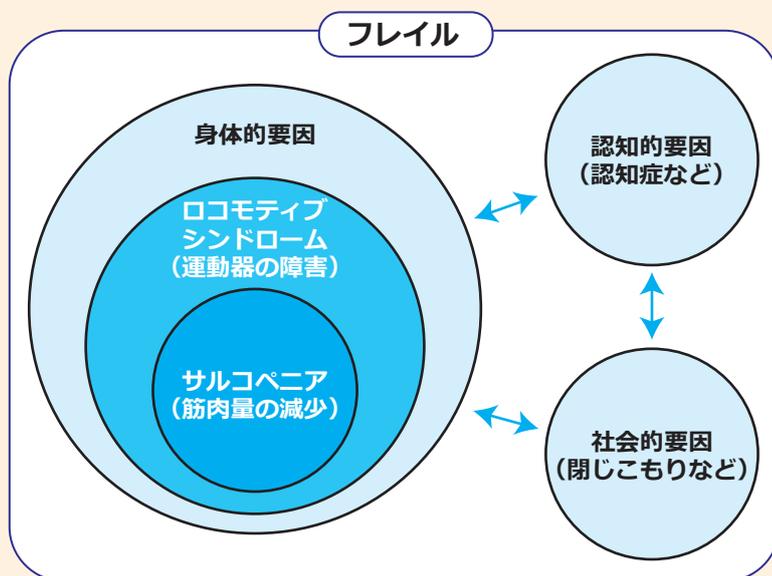
フレイルとは、年齢を重ねる中で心や体の元気が少しずつ衰えてきている状態のことを指します。病気とまではいかないけれど、体力や気力が落ちてきて、このまま放っておくと将来的に寝たきりや要介護になるリスクが高まる状態です。

フレイルには大きく「身体的要因」「認知的要因」「社会的要因」があります。

「身体的要因」は、運動器の障害で移動機能が低下したり(ロコモティブシンドローム)、筋肉量が減少したり(サルコペニア)するなどが代表的な例です。

「認知的要因」は、例えば、高齢になりさまざまなきっかけから認知症やうつ傾向が出てきた状態などを指します。

「社会的要因」は、例えば、家に閉じこもりがちになった、人と会話をする機会が減った状態などを指します。



■フレイルのチェック方法

改訂日本版フレイル基準(J-CHS基準)

項目	評価基準
体重減少	6ヵ月で、2kg以上の(意図しない)体重減少がある方
筋力低下	握力:男性<28kg、女性<18kgの方
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする方
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒の方 ※
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記2つのいずれも、1週間に一度もしていない方

左の表の5項目のうち、

- ・3つ以上当てはまると「フレイル」
- ・1~2つ当てはまると「プレフレイル」
(フレイルの一手前)
- ・どれも当てはまらない場合は「健常」

とされています。

※ 横断歩道は1.0m/秒で渡り切れるように信号の時間が調整されていますので、「横断歩道を青信号の間に渡り切れない方」と考えていただいても大丈夫です。

■最適な運動方法

フレイルには、抵抗運動(筋肉に抵抗をかける運動)が効果的と言われています。これは、重量挙げのように、重いものを全力で持ち上げるのではなく、ややきつと感じる程度の運動を一日何回か行う、というイメージを持っていただくと分かり良いと思います。運動のポイントは、「軽い負荷で、回数を多く、頻度を増やす」ということを覚えていてください。それでは手軽な運動の一例として、スクワットをやってみましょう!



スクワットの方法

- ① 足を肩幅に広げて立つ
 - ② お尻を後へ引くように2~3秒かけて膝を曲げて、ゆっくり元へ戻る
- ※ この際、膝がつま先より前に出ないように注意する
※ 5~6回で1セット、それを1日3セット行う



スクワットが難しい方の場合

- ① イスに腰かける
- ② 机に手をつけて、立つ、座るという動作を繰り返す

■フレイル予防の第一歩は「気づくこと」「動くこと」

運動の効果を十分に発揮するためには、栄養補給が大切になります。筋肉をつけるにはタンパク質の摂取が求められますが、特にフレイルの高齢者はタンパク質の摂取量が少ないと言われており、運動を行ってもその効果が十分に発揮されない場合があります。そのため運動のみならず、タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)の摂取を行うことも重要です。

運動不足は体だけでなく認知機能にも影響します。外出や人と話す機会が減ることで、気分が落ち込みやすくなることや、認知症のリスクが高まることもあります。運動は「体」「心」「社会参加」のすべてを守る大切な活動なのです。

フレイル予防の第一歩は「気づくこと」そして「動くこと」です。今回ご紹介した運動などを毎日の生活に取り入れ、健やかな生活を送りましょう。



当院の輸血療法委員会は、安全かつ適正な輸血療法の実施及び血液製剤(人の血液またはこれから得られた物を有効成分とする医薬品のこと)の使用適正化を目的として設置されています。

🔴 人員構成

輸血業務責任者である医師を委員長として、看護師、薬剤師、臨床検査技師、事務職員など、輸血に関わる職種の代表が参加しています。

🔴 委員会で検討する内容

厚生労働省の使用指針などに従って、さまざまな内容を検討しています。

主なものとして、輸血療法の適応に関する事項、輸血実施時の手続きに関する事項、輸血療法に伴う副作用・合併症対策に関する事項などがあります。

🔴 具体的な取り組み

- ・輸血実施に関する説明用紙を分かりやすく改訂
- ・輸血用薬用保冷庫更新を提言
- ・厚生労働省や赤十字血液センターからの情報を院内で共有する など

広島県赤十字血液センターから届く貴重な血液製剤を有効に活用するべく、多職種で関わって取り組んでいきます。



血液製剤をダブルチェックするスタッフ

血液製剤の血液型、製剤番号、使用期限などをダブルチェックして保冷庫から出庫します。さらに輸血実施前には医師もチェックを行います。



輸血用薬用保冷庫

温度は厳重に管理されています。

通所リハビリテーションすみれでは、利用者さんが作成する季節の壁画を毎月展示していますが、今回は巨大な鯉のぼり作りに挑戦しました。

どなたでも参加できるように、それぞれ取り組み作業を選択いただき、分担して作品を仕上げていきます。「型を取る」「色紙を切って貼る」「色を塗る」「ちぎった色紙を重ねて貼っていく」など様々な工程作業でしたが、少しずつ形になっていくにつれて作業のスピードも上がっていきました。

皆さんが熱心に作業されている様子を、ぜひご覧ください。



型をきっちり取るのが大事です



ウロコのパーツは大量にあるので、根気の必要な作業です



色塗りは慎重にいきます



最後の仕上げは皆で協力しながら！



完成！

光仁会 梶川病院グループでは、医療から介護への切れ目のないサービスを提供しております。



広島市域

【通所リハビリ】
【訪問看護】
【居宅介護支援】

通所リハビリテーションすみれ
あしたば訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所リンデン





2025年5月7日 **CT装置を更新しました**

この度、CT装置を「Supria Optica(FUJIFILM 64列CT)」へ更新しました。

Supria Opticaは、被ばく線量を低減しつつ、高画質・高精細な画像を短時間で撮影することができる先進的な装置で、患者さんの負担を軽減し、より正確な診断が可能となります。開口径も当院の従来機より5cm広く圧迫感の少ない設計となっており、快適に検査を受けていただける環境が整っています。

患者さんにとっては、従来機と比較して、息を止める時間が短くなる、検査時間が短くなる、被ばく線量が少なくなる、画質向上により詳細な診断ができるなど多くのメリットがあります。



CT装置の更新に合わせて、内装も落ち着いた色に変更しました

あわせて、画像処理専用PCの3Dワークステーションも「SYNAPSE VINCENT Core」へ更新しました。「SYNAPSE VINCENT Core」はAI技術を用いて設計された臓器抽出エンジンを搭載しており、画像データから高精度な3D画像を抽出することが可能です。また、脳梗塞や脳出血、肺結節を自動抽出、肋骨骨折や血管狭窄を判別できるアプリケーションが搭載され、より診断能が向上しています。



脳出血画像

肺解析画像



肋骨画像

血管画像



外来担当医師紹介



院長
すえまる なおこ
末丸 直子
内科
《外来診察日》
月・木・金曜日



副院長
くめ たかし
久米 隆
泌尿器科
《外来診察日》
月・水(隔週)・木・金曜日



副院長
あさみ よしあき
浅海 良昭
外科・内科・肛門科
《外来診察日》
月・火・木曜日



血液内科部長
いわと こうじ
岩戸 康治
血液内科
《外来診察日》
火・水(隔週)・金・土曜日



消化器内科部長
きたもと みきや
北本 幹也
消化器内科
《外来診察日》
水・金曜日



外科/腎臓外科部長
かじかわ りゅうじろう
梶川 隆治郎
外科・腎臓外科
《外来診察日》
金曜日



くしはた しげゆき
串畑 重行
非常勤 内科
禁煙/頭痛/認知症相談外来
《外来診察日》
水曜日



はらだ hitoshi
原田 仁
非常勤 整形外科
《外来診察日》
月・木曜日



なかはら みつる
中原 満
非常勤 泌尿器科
《外来診察日》
火曜日



たさか しんざく
田坂 晋作
非常勤 泌尿器科
《外来診察日》
水曜日



外来診療 予定表

診療時間

午前 9:00~13:00
・受付は12:30まで
・リハビリ受付は12:00まで

午後 14:00~18:00
・受付は17:30まで
・リハビリ受付は17:00まで

休診日

土曜日午後
日曜日・祝祭日
8月14~16日
12月30日~1月3日

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	末丸直子 (9時半から)	浅海良昭	北本幹也	末丸直子	末丸直子	岩戸康治
	午後	浅海良昭	岩戸康治	串畑重行 禁煙/頭痛/ 認知症相談外来	浅海良昭	岩戸康治 北本幹也	
外科 腎臓外科 肛門科	午前		浅海良昭 外科/肛門科			梶川隆治郎 外科/腎臓外科	
	午後		浅海良昭 外科/肛門科		浅海良昭 外科/肛門科		
泌尿器科	午前	久米隆	中原満	久米隆(隔週) 田坂晋作	久米隆	久米隆	広大泌尿器科
	午後	久米隆	中原満	久米隆(隔週) 田坂晋作		久米隆	
血液内科	午前			岩戸康治 (隔週)			岩戸康治
	午後		岩戸康治			岩戸康治	
消化器内科	午前			北本幹也			
	午後					北本幹也	
整形外科	午前	原田仁			原田仁		
	午後	原田仁 (15時から)					

※ 令和7年7月1日現在

病院概要

名称	医療法人社団光仁会 梶川病院
所在地	〒733-0022 広島市西区天満町8番7号
電話番号	082-231-1131 (代表)
FAX	082-231-8866 (代表)
URL	http://www.kajikawa.or.jp
開設	1980年5月(昭和55年)
院長	末丸 直子
診療科目	内科・外科・肛門科・泌尿器科・血液内科 消化器内科・整形外科・人工透析内科 腎臓外科・腎臓内科・神経内科・胃腸科 放射線科・リハビリテーション科
病床数	88床 (地域包括ケア病棟48床、医療療養病棟40床)
基準	地域包括ケア病棟1 療養病棟入院基本料1(在宅復帰機能強化加算)
併設 主な設備	通所リハビリテーションすみれ(定員40名) オープンタイプMRI 64列マルチスライスCT 高精度デジタルX線透視装置 等

光仁会 梶川病院は、地域の在宅医療を支える病院です

内科・外科・泌尿器科に加え
血液内科・消化器内科・整形外科
人工透析(血液/腹膜透析)等
幅広く診療を行っています

個々に応じたリハビリを
行い、在宅・社会復帰に
向けたきめ細かな支援に
力を入れています

血液透析・腹膜透析
のいずれにも対応しており
退院後の外来透析通院も
可能です

(血液透析は同法人グループの
フェニックスクリニックにて対応)

各部署が連携をとりながら
情報を共有し、患者さんひとり
ひとりに合った医療・介護を
提供するよう心がけています

周辺案内図

公共交通をご利用の方は

- ・広島電鉄市内線
天満町電停下車 徒歩2分
- ・広島バス25号線
天満町バス停下車 すぐ



光仁会 梶川病院 グループ

【広島市域事業所】

- ① 光仁会 梶川病院(入院・外来)
電話:082-231-1131
〒733-0022 広島市西区天満町8-7
- ② フェニックスクリニック(人工透析)
電話:082-293-8400
〒733-0031 広島市西区観音町7-29
- ③ あしたば訪問看護ステーション
電話:082-234-0585
〒733-0022 広島市西区天満町13-19
- ④ 通所リハビリテーションすみれ
電話:082-231-1196
〒733-0022 広島市西区天満町8-7
- ⑤ 居宅介護支援事業所リンデン
電話:082-297-7717
〒733-0022 広島市西区天満町13-19

【廿日市市域事業所】

- 介護老人保健施設べにまんさくの里
電話:0829-50-0031
〒739-0478 廿日市市大野1320



財団法人 日本医療機能評価機構認定病院



光仁会 梶川病院

内科/外科/肛門科/泌尿器科/血液内科/消化器内科/整形外科/人工透析内科/
腎臓外科/腎臓内科/神経内科/胃腸科/放射線科/リハビリテーション科

発行:医療法人社団光仁会 梶川病院
編集・文責:法人管理本部

〒733-0022 広島市西区天満町8-7
TEL(082)231-1131(代) FAX(082)-231-8866(代)
http://www.kajikawa.or.jp