

# まごころ

公益社団法人 岐阜病院 広報誌

第

36号



## 病院理念

私たちは、  
真心をこめて  
医療福祉サービスを  
提供します。

## CONTENTS

- 特集「健康で長生きするためには？」
- 訪問看護ステーションはなのご紹介
- 専門・認定看護師だより
- 新入職員紹介
- アクセスのご案内
- 外来担当表



公益社団法人  
岐阜病院

# 特集「健康で長生きするためには？」

不老長寿は人類の永遠のテーマです。ここ最近でも、ハーバード大学の老化研究の第一人者であるデビッド・A・シンクレア氏が「LIFE SPAN:老いなき世界」を出版しベストセラーとなり、YouTubeでもオリエンタルラジオの中田敦彦氏が同書の解説動画をあげていました。そんな健康長寿について面白い研究をしているJAGES（日本老年学的評価研究）というグループがあります。JAGESは「健康で長生きするためには？」「健康長寿のまちをつくるためには？」といった研究テーマで、全国40以上の市町村で約20万人の高齢者の調査をし、そこで得たビッグデータを材料に高性能のコンピュータで解析をしています。データの解釈には注意が必要ですが、その研究結果には興味深いものも多いため、ご紹介しようと思います。

- 人との交流は週1回未満から健康リスクになる可能性がある  
→ 毎日頻繁に交流する人に比べて、月1回未満では1.3倍、早期死亡に至りやすい
- 独居の孤食は2.7倍、抑うつ傾向に至りやすい
- スポーツはグループで行ったほうが良い  
→ 頻繁に運動していてもスポーツ組織に参加していない人は要介護に至りやすい可能性あり
- 笑わない人は脳卒中リスク1.6倍増  
→ ほぼ毎日笑う高齢者に比べ、笑う頻度が最も少ない高齢者は、脳卒中を有する割合が1.6倍、心疾患では1.2倍高い
- 前向き感情で認知症リスクが半減  
→ 幸福感や満足感など前向きな感情を強く持つ人ほど認知症に至っていない
- 役割を担って社会参加している男性はうつ発症リスクが7分の1
- 地域で役割ある高齢者は長生きしやすい（死亡率12%減）
- 高齢者サロン参加群で要介護認定率が低い（5年間で要介護認定率は約半分に抑制）

JAGESホームページ (<https://www.jages.net/HOME/>)、AMED研究班2016年エビデンス集ver 3.5より引用

ビッグデータの解析により、人間の頭脳だけでは発見することが困難なレベルの関連性が「見える化」されます。2018年のNHKスペシャルで紹介されたものですが、ビッグデータを人工知能で解析した結果、「寝たきりにならないためには運動よりも食事よりも読書が大事」といった驚愕の提言がありました。

「図書館が近くにある人は要介護者が少ない」といった解析があったようです。「図書館」と「寝たきり」の関連性を見つけることは人間の頭脳ではなかなか難しいと思います。人工知能はあくまで関連性を見つけることは得意ですが、どうして関連しているのかは教えてはくれませんが、果たしてこれが真理なのかどうかも人智を超えているのかわかりません。しかし、そういった人智を超えた結果にも少し耳を傾け生活に取り入れることで、人類はもう一つ上のステージに進めるかもしれません。

岐阜病院 副院長 村橋 賢祐



# 訪問看護ステーションはなのご紹介

訪問看護ステーションはなは、岐阜地区（岐阜市内・市外）を中心にサービスを提供しています。スタッフは看護師9名、作業療法士1名、精神保健福祉士2名、事務員1名の計13名で活動しています。サービスを受けたい方・受けている方の「自分らしく生活したい」という思いや『やってみよう』ことを実現するためにスタッフが一緒に悩み、一緒に考え、一緒に喜びあえるよう寄り添っていきます。

昨年10月より当ステーションにタブレット端末が導入されました。今まではスタッフがステーションに戻って記録していましたが、移動の合間や車の助手席で音声入力ができるようになったのでとても便利です。訪問先では「そのタブレットいいね、いくらしたの？自分も欲しいな」「ハイテクだね」「便利になってよかったね」と反応は良好。これからも新しいことを受け入れていただけるよう信頼関係の構築に全力で取り組んでまいります。

今後も訪問看護ステーションはなをよろしくお願いいたします。

訪問看護ステーションはな 管理者 木村美恵子



## 専門・認定看護師だより 新しく専門・認定看護師になった3名を紹介します。

### 高木 みちる 精神看護専門看護師

当事者の方やご家族が安心できる暮らしを目指し、心理教育や家族支援を行っています。

小さなことでもご相談いただくと、とても嬉しいです！

### 内倉 豊 感染管理認定看護師

当院に従事するすべての方を感染から守るため「正しく学び、正しく恐れる。」

感染対策を実践していきます。

### 高野 克己 精神看護認定看護師

患者さまの尊厳を守るため、法的・倫理的観点から、様々な行動制限を最小にできるように寄り添い、自立性回復への支援に努めてまいります。



# 新入職員紹介

新しく当院の職員が加わりました。自己紹介です。



## 小林 一衣 (こばやし いちえ)

看護師

経験が浅く、不慣れな点が多いと思いますが、早く皆さんのお役に立てるよう一生懸命頑張りますのでご指導のほどよろしくお願いします。



## 石井 雅裕 (いしい まさひろ)

看護師

1日でも早く患者さまや病院の力になれるように頑張りますのでご指導のほどよろしくお願いします。



## 鈴木 秀則 (すずき ひでのり)

事務次長

当院の理念である「真心をこめた医療福祉サービスの提供」に向け、事務部門をしっかりと支えられる様一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。



## 伊藤 奈津 (いとう なつ)

看護師

高度な医療技術と知識を磨きながら、患者さまの思いや人生背景を尊重し、その人がその人らしい生活を送ることができるような看護を目指していきたいです。



## 堀 奈美子 (ほり なみこ)

看護師

岐阜病院に入社でき、新しい挑戦に期待が膨らみます。自己研鑽を怠らないよう努めます。よろしくお願いします。



## 芝田 優介 (しばた ゆうすけ)

精神保健福祉士

今年度より地域サービス科にて働かせていただくことになりました。皆さんのお役に立てるよう一生懸命学びつつ頑張ります。よろしくお願いします。



## アクセスのご案内

### 名鉄岐阜駅からお越しの場合

#### 岐阜バスターミナル Dのりば乗車

大洞団地線・岐阜関線 19分「日野橋」下車 徒歩10分  
日野市橋線(日野西行) 21分「日野舟伏」下車 徒歩5分

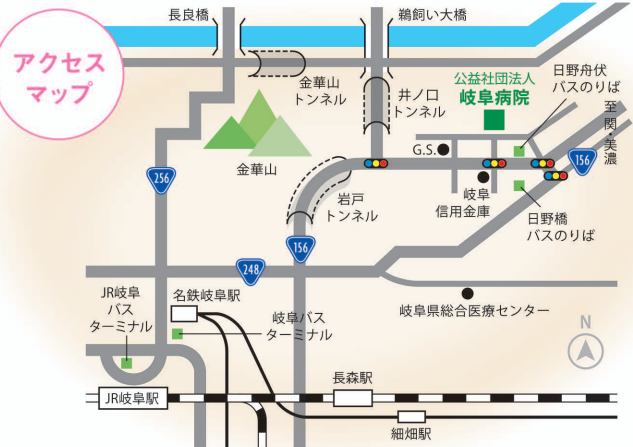
### JR岐阜駅からお越しの場合

#### JR岐阜駅 14番のりば乗車

大洞団地線・岐阜関線 17分「日野橋」下車 徒歩10分  
日野市橋線(日野西行) 19分「日野舟伏」下車 徒歩5分

## 外来担当表

	月	火	水	木	金
1 診	初診	初診	初診	初診	初診
2 診	淡路	石井	吉田	淡路	柳澤
3 診	宮崎	勝	深尾(希)	南谷(陽)	伊藤
4 診	伊藤	吉田	南谷(陽)	前田	山田
5 診	前田	山鋪	柳澤	土野	村橋
6 診	坂田	鈴木院長	村橋	藤後	山鋪
7 診	安楽	真鍋	坂田		
8 診			土野		
午後診療 (再診のみ) 13:00~15:00	宮崎 本間	須磨 山鋪	深尾(希) 柳澤		柳澤 本間



## 初診ご予約

☎058-259-3366

予約受付時間：平日 9時~17時

※受診当日の初診ご予約はできません。救急時をご相談ください。

## 公益社団法人 岐阜病院 広報誌まごころ

令和4年 5月20日発行

〒500-8211

岐阜県岐阜市日野東3丁目13番6号

☎058-245-8171

FAX 058-246-6824

http://www.shadan-gifu.or.jp

## 来院時のお願い

新型コロナウイルスの感染拡大が続いているため当院でも感染対策を継続しております。来院される前に必ず体温を測ってください。発熱・体調不良などの場合は連絡をお願いします。



## 編集後記

新年度がスタートし、当院においても入社式・辞令交付式が行われました。私が当院に就職した頃、まだこの地区には美濃町線(路面電車)が走っていた事を懐かしく思い出します。時折り人生を振り返りながら、経験を糧に1歩ずつ前進していきたいものです。

広報委員