南大和グループ広報誌 | Minami Yamato Group Public Relations Magazine　TAKE FREE

みなみやまと

2022.7
79

特集　神経内科 金子 正和 医師

ボトックス（ボツリヌス）療法

表紙のひと

南大和病院　NSTチーム

NST(Nutrition Support Team)は、
患者さんに適切な栄養管理が行われるよう支援することを目的にしたチームのことです。
医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、言語聴覚士、臨床検査技師、理学療法士、臨床工学技士らで構成され、
患者さんの栄養状態を良くすることで治療効果を高めたり、社会復帰を支援することを目指します。

地域の医療を支える南大和病院。適切な治療と高度な技術で人々を支えています。今回は「ボトックス（ボツリヌス）療法」について神経内科部長の金子医師にお話を伺いました。

特集　先生に聞いてみよう

ボトックス療法（ボツリヌス）

金子 正和（かねこ まさかず）
昭和大学 医学部卒
日本神経内科学会専門医
日本内科学会総合内科専門内科医
日本医師会認定産業医
ボトックス療法認定資格医　他

脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゅく）」

　2017年日本で脳卒中の患者数は約111.5万人であり、今後高齢者数が増えるほど脳卒中の患者数も増えるものと予測されています。近年の医学の進歩により脳卒中による死亡数は減少しつつありますが、脳卒中が恐ろしい病気と言われるのは、生命が助かってもさまざまな障害が後遺症として残ってしまうことが多いためです。重い後遺症のために介護が必要となることも多く、その原因疾患としては認知症に続き、脳卒中が第2位にあげられています。

　脳卒中の後遺症である手足の麻痺や言語障害が残る患者さんは増加しています。これらの後遺症は、日常生活の大きな障害となるばかりでなく、介護するご家族の方などにも大きな影響を及ぼしています。手足の麻痺は、脳卒中の後遺症の中でも最も多く、同時に痙縮（けいしゅく）という筋肉がつっぱる症状も同様に多く認められます。

　筋肉がつっぱると手足の関節が曲げられ痛みが出現し、ADL(日常生活動作）の低下や更衣動作など介助負担が増える原因にもなります。また、閉鎖空間ができるため衛生の問題もでてきます。

　具体的な例としては、手指の爪が皮膚に食い込むことによる痛みの出現、肘の屈曲のため歩行時のバランス困難、足裏が内側を向いてしまい（内反尖足・ないはんせんそく）足裏を地面に接地できないための歩行不能などがあげられます。

ボトックス療法とは？（ボツリヌス）

　このつっぱりを軽減する治療が、ボトックス注射です。これによって疼痛軽減、ADL向上、介助負担軽減、姿勢改善、また衛生面を保ち、リハビリをしやすくし、関節が硬くなって動きにくい拘縮の予防効果も認められます。

　ボトックス治療をしている患者様の中には、手足が動くようになる方もいます。また、足裏が地面にしっかり接することで装具装着のしやすさ、歩行のしやすさ、歩行安定性などがあがり、ADLが大きく改善されます。

　実際の治療は、診察室のベッド上で筋肉注射をします。所要時間は約20～30分程度、注射後2～3日後から徐々に効果があらわれ、通常3～4カ月間持続します。また、注射投与直後にリハビリすることによってさらに効果があがります。効果は徐々に消失するので、継続する場合は年4回程度繰り返し注射を行います。

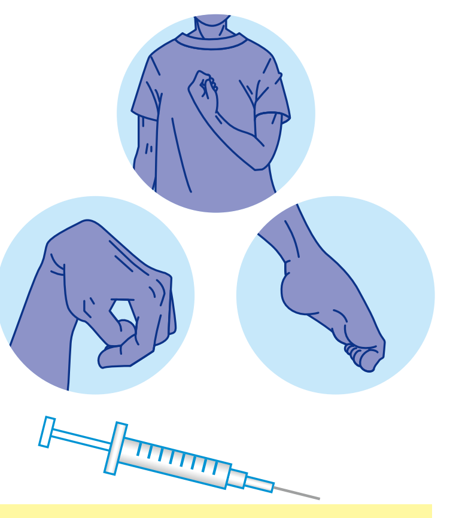
　注射に使用される製剤は、ボツリヌス菌（食中毒の原因菌）が作り出す天然のたんぱく質（ボツリヌストキシン）を有効成分とするものです。これは、筋肉を緊張させている神経の働きを抑える作用があるので、注射すると筋肉の緊張をやわらげられるのです。ボツリヌス菌そのものを注射するわけではないので、ボツリヌス菌感染をおこす危険性はありません。美容で有名なボトックス治療も同様の薬剤です。

　上下肢痙縮が起こる疾患は、脳卒中以外にも頭部外傷・無酸素脳症・頸髄損傷・脳性麻痺・多発性硬化症などがあり、ボトックス治療の対象です。上下肢痙縮以外にも、眼瞼（まぶた）がけいれんする眼瞼痙攣、顔面が痙攣する片側顔面痙攣、首が傾く斜頸、その他に発汗抑制作用も有しているので、脇の下に多量の汗が出る原発性腋窩多汗症などにも使用できます。この治療は全世界80カ国以上で使用されており、日本では、1996年に眼瞼痙攣、2000年に片側顔面痙攣、2010年には上下肢痙縮に対してボトックス治療が保健適応の承認を受けております。

　大和市、横浜市は身体障害者手帳1級、2級があれば費用はかなり軽減されます。気になる方は水曜日午後のボトックス外来に足を運んで頂きたいと思います。

（南大和病院　内科　金子正和）

脳卒中の後遺症による痙縮（けいしゅく）



ボトックス治療

こわばり、つっぱりが減る
↓
痛みが緩和され動かせる範囲が広がる
↓
（動かせなかった手足が動くこともあります）

動く事で介護の負担も軽減されます

頭痛・ボトックス外来

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 09:00～12:00						
午後 14:00～16:00			■			
夜間 16:00～18:00						

予約専用ダイアル　完全予約制　046-269-5000

毎週 水 曜日 午後 14:00～16:00

リハビリテーション部より

フレイルを予防しよう！

南大和公式動画サイト みなみやまとチャンネル にて リハビリ部【PT 木村の体操シリーズ】好評配信中です！

https://www.youtube.com/channel/UCPuFBrGPQ6a3N-rkXP4aC2w

　南大和病院のある大和市の和田地区の高齢化率は32％（R2年）で、全国の高齢化率29％（R3年）と比較して非常に高くなっています。

　また、75歳以上の地域在住高齢者が要介護状態・寝たきりになってしまう一番の原因は「フレイル」と言われています。フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態(老衰)」のことです。フレイルは生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症も引き起こす危険があります。一見、元気そうに見えるあなたやご家族も、気づかないうちにフレイルになっているかもしれません。

　ここまで聞いて、自分がフレイルになっているかも…と不安になっている方もいらっしゃるかもしれません。しかし、フレイルは早く介入して対策を行えば、元の健常な状態に戻れる可能性があります。今回は、自分がフレイルにあるのか簡単なチェックの方法とフレイルの対策・対処法の一部を紹介したいと思います。

　まずは、フレイルチェックをしてみましょう。

フレイルチェック

いくつ当てはまるか、チェックしてみてください。

- □体重減少
  ここ6か月間で2～3kgの意図しない体重減少がある
- □握力低下
  男性 26kg未満
  女性 18kg未満
- □倦怠感
  ここ2週間で、わけもなく疲れたような感じがする
- □歩行速度低下
  1m／秒未満
  （横断歩道を渡りきる自信がない）
- □活動量低下
  「軽い運動・体操（農作業含む）を週に何日くらいしますか？」および「定期的な運動・スポーツ（農作業含む）を週に何日くらいしますか？」の2つの問いに、いずれも「していない」と回答した場合

いかがでしょうか。
3～5項目に当てはまる方は「フレイル」、1～2項目に当てはまる方は「プレフレイル（フレイルの一歩手前）」、0項目の方は「健康」と、国立長寿医療研究センターは位置づけています。

　前述のフレイルチェックで「プレフレイル」・「フレイル」に当てはまった方も、もうだめなのかと不安に思うことはありません。むしろ今の自分の状態に気づけたことがラッキーなのです。自分がフレイルだということに早い段階で気づき、早期に介入をすることで「健康」な状態になれる可能性が十分にあります。

　「プレフレイル」・「フレイル」となった方の対処法は、国立長寿医療研究センターで3つ推奨されています。それは、①運動 ②栄養 ③社会とのつながりを改善することです。

　今回は①運動を中心に紹介させていただきたいと思います。

　まずはじめに、私がおすすめする運動は「ウォーキング」です。

　ウォーキングは「この1年間に初めて行った・再開した運動」の65％、「今後行ってみたい運動」では29％と最も多く、気軽に始められて、且つ習慣化しやすい有酸素運動として人気の高い運動です。60代、70代の高齢者が最も多く実施している運動はウォーキングと言われています。しかし、なかなか運動を始められない人や、始めれても続かない人は多いと思います。実際に、76％の人が、自分の行っている運動は不十分だと感じています。

　では、どうやったら、運動習慣を身につけられるのでしょうか。

　それは「目標を立てること」「運動できる場や指導者・仲間などのサポートが得られること」「目に見える運動の成果があること」の3つがカギだと言われています。

　なので、まずは1週間の目標を立てて始めてみましょう。「ウォーキング」や「運動」と気負わずに、普段の買い物で車を使わないで歩いたり、近所を散歩するなどでも良いです。そして、毎日の運動の成果を、身近な誰かに報告してみましょう。周りの人を巻き込むのは、③の「社会とのつながりを改善すること」にもなり、習慣化しやすく無理なく運動を継続していくことができるかと思います。万歩計等を使用して毎日の歩数をカレンダーに記録し家族と書きあったり、先週の自分と比較しても良いと思います。最近では歩数を数えてくれるスマートフォンも多くありますので、活用してみてはいかがでしょうか。ウォーキングに慣れて習慣化してきたら、ウォーキングの歩数も意識してみましょう。

　皆さんの普段の歩数はいくつでしょうか？

　現在の65歳以上の男性の1日の歩数の平均値は5597歩、女性は4726歩と言われています。

　ですが、健康日本21（第二次）の目標値は男性7000歩、女性6000歩で、目標値には届いていません。目標値はあくまで目安ですが、普段の自分よりも1300歩プラスして、自分の目標値を設定してみましょう。

　先ほどのチェックで「健康」となった方も、①運動 ②栄養 ③社会とのつながりを維持することが大切です。先ほど紹介した「プレフレイル・フレイル」の方に対する対処方法を試してみてください。フレイルの予防になります。

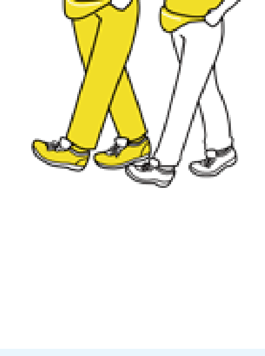
　いかがでしたでしょうか。やってみようかなと少しでも思っていただけたら嬉しいです。

　今回はフレイルについて運動をメインに紹介しましたが、運動と栄養はセットです。食事のバランスも気をつけられると良いですね。

　最後になりますが、持病のある方は「運動を今すぐ始めよう！」は要注意です。持病によっては運動や食事の制限があり、フレイル予防のための運動や栄養療法ができないことがあります。持病がある方は、運動や栄養を医師に相談の上で始めることが必要です。持病と向き合いコントロールしていきましょう。

　地域の方々が健康でハッピーですと私たちもハッピーです。一緒に健康になりましょう！ありがとうございました！

（リハビリ部　理学療法士　木村勇斗）



部署紹介：南大和グループのさまざまな仕事をご紹介いたします。

医事部　入院事務

「医療事務ってどんなイメージ？」と質問されたら、一般的には「窓口での受付や会計業務」が思い浮かぶと思います。私達「入院事務」の仕事は、そのイメージとは少し違ってくるかもしれません。

入院事務は、外来の通院患者様とはあまり接することのない病棟や受付の奥の方で業務を行っています。

外来事務は、受付やご案内・会計業務という窓口業務がメインとなりますが、入院事務の仕事は、入院費用の算定を行い、請求書の発行をするという算定業務がメインとなります。また、入院費用は比較的高額になるため、正確さはもちろん、明細へのわかりやすく丁寧な説明が求められます。

入院中に費用のご心配をされる患者様もいらっしゃいますので、そのような方の医療費に関する不安部分のサポートも入院事務の大事な業務と考えています。

患者様の不安解消のため、診療行為に対し適切な医療費を間違いなく算定することや、患者様の窓口負担を軽減させる為の保険制度・公費制度等についての知識を高めるため、日々精進しております。

最後に、制度の一例として、すべての方にかかわってくる高額医療費制度についてご紹介します。

高額医療費制度とは、同一月（1日～月末）にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が、後で払い戻される制度です。

医療費が高額になることが事前にわかっている場合には、限度額認定証を医療機関にご提示いただくと、窓口でのご負担を自己負担額までとすることが出来る制度です。

限度額認定証の取得には、加入保険制度（役所や会社）への申請が必要となる場合があります。

○70歳未満の方
すべての方において自己申請が必要

○70歳以上の方
3割負担の方は「限度額適応認定証」及び2・1割負担で非課税世帯の方は「限度額適応・標準負担額減額認定証」を取得するために自己申請が必要
退院時までに認定証を取得していただき、受付までお持ちください。

入院期間にかかわらず、入院医療費について質問などありましたらお気軽に入院事務へお問合せ下さい。

（医事部　入院事務　主任　曽我純子）

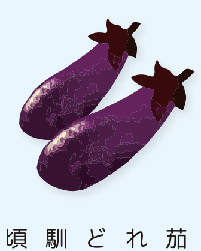
南大和病院 栄養部より

おすすめ！野菜レシピ

栄養満点の旬の野菜を上手に使った
簡単、美味しい野菜レシピを
ご紹介します。
手軽に無理なく野菜を食べましょう。
一皿加えて食卓に彩りを。

レシピ考案：専門調理師　横瀬　孝之
監　　修：管理栄養士　門馬　恵理子

夏の食材　茄子



茄子は日本で古くから栽培されており、小茄子や丸茄子など地方独特の品種も多く、お馴染みの野菜です。6～9月頃が旬となります。

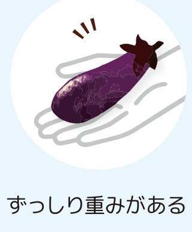
茄子に含まれる成分の90％以上は水分ですが、ビタミンKやカリウム、葉酸をバランスよく含み、食物繊維が豊富なため、生体調整機能に優れていると言われています。

また、茄子の紫色の皮に含まれるポリフェノールには活性酸素やがんの抑制、動脈硬化や高血圧の予防効果等が期待されています。

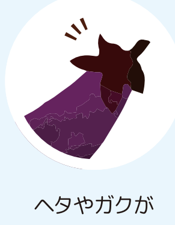
茄子は油と大変相性がよく、炒め物や揚げ物にするとさらに美味しく召し上がれます。

夏バテ等で体力が落ちている時、旬の茄子とお肉などを上手に組み合わせて、美味しいおかずを作ってみませんか？

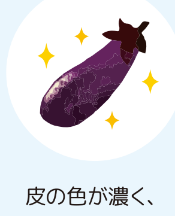
おいしい茄子の選び方



ずっしり重みがある



ヘタやガクがしっかりとしている



皮の色が濃く、ツヤとハリがある

1　簡単 麻婆茄子　…簡単につくれる麻婆茄子は、白御飯にかければ丼にも。

作り方（2人分）

① 調味料を全て合わせておく。
（甜麺醤大さじ1、豆板醤 適宜、醤油大さじ1、砂糖小さじ1、鶏ガラスープの素 適宜、片栗粉小さじ1、水1カップ(200cc)）
② 茄子2本はヘタを落とし、縦六つ割りにし、多めの油で炒め、一度取り出しておく。
③ フライパンに油をひき、おろしにんにく、おろし生姜をチューブ1～2㎝程度（量はお好みで）炒めて、香りがでたら豚ひき肉120gを加え、パラパラになるまで炒める。①の調味料を加え、弱火にする。
④ とろみがついてきたら②の茄子を加え味を染み込ませ、仕上げにこねぎみじん切りを散らし、お好みでごま油を加え風味を整え、器に盛る。

2　さっぱり 水晶茄子　…見た目も涼し気な冷たい1品。香味野菜を添えて。

作り方（2人分）

① だしを作り、冷やしておく。
（小鍋に水1カップ（200cc）と白だし大さじ1強を入れて沸いたら火を止め、冷ましておく。）
② 茄子2本は皮をむき、縦8～12等分の細めに切って水にさらす。
③ 茄子はキッチンペーパーで水気をふき取り、全体に片栗粉をまぶしておく。
たっぷりのお湯で柔らかく茹で上げ、氷水で冷やす。
④ 冷えた茄子を器に盛り、①のだしをかける。
お好みでむき枝豆や茹で海老、茗荷、おろし生姜などを添える。

3　やみつき 茄子のツナ和え　… レンジで簡単調理。おつまみや白いごはんに合う1品。

作り方（2人分）

① 耐熱ボウルに和えだれを作る。
（ツナ缶1/2、ごま油小さじ2、鶏ガラスープの素小さじ1、砂糖ひとつまみを合わせておく。）
② 茄子2本はヘタを落とし、細切りスライスにし、①の耐熱ボウルに入れてラップをかけ600Wの電子レンジで4分程度加熱する。
全体を混ぜ合わせる。（加熱が足りなければ追加で調整してください。）
③ 器に盛り、お好みで鰹節と白ごまをふる。

---

information

新型コロナウイルスワクチン 3・4回目接種予約のご案内

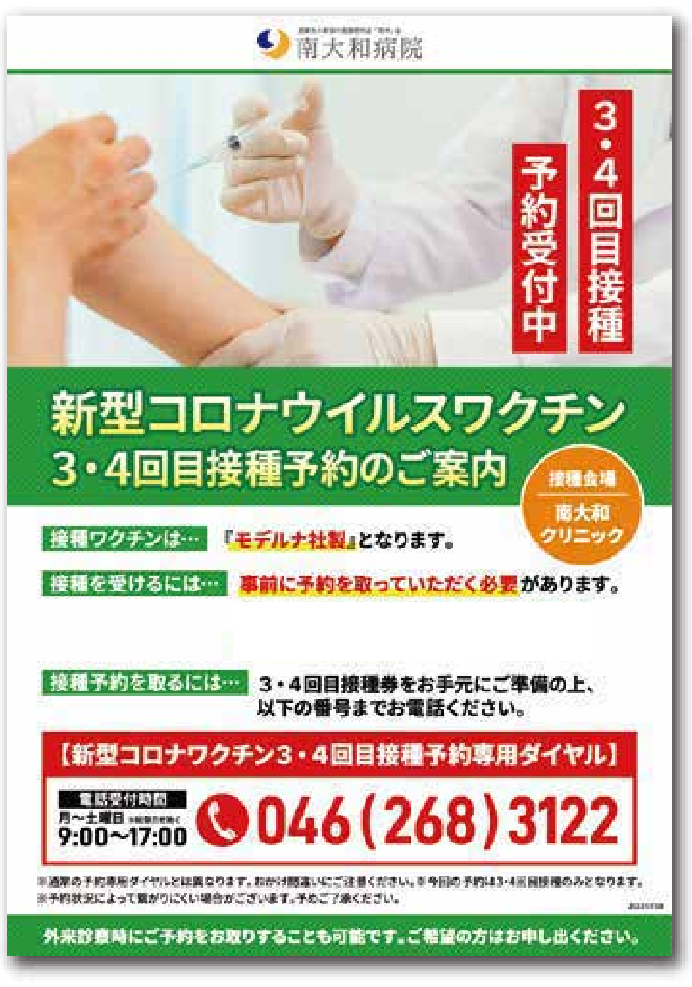
当院でも新型コロナウイルスワクチンの3・4回目接種予約が開始しております。

■接種ワクチン：【ファイザー社製】
■接種日：お問合せください
■接種時間：14時～16時半

事前に予約を取っていただく必要がございますので、対象者で接種ご希望の方は、接種券をお手元にご準備の上、下記の番号までお電話ください。

【新型コロナウイルスワクチン3・4回目接種予約専用ダイヤル】
046（268）3122
電話受付時間
月～土曜　9時～17時　※祝祭日を除く

※通常の予約専用ダイヤルとは異なります。おかけ間違いにご注意ください。
※今回の予約は3・4回目接種のみとなります。
※予約状況によって繋がりにくい場合がございます。予めご了承ください。



南大和病院

3・4回目接種　予約受付中

新型コロナウイルスワクチン 3・4回目接種予約のご案内

接種会場 南大和クリニック

接種ワクチンは…『モデルナ社製』となります。

接種を受けるには…事前に予約を取っていただく必要があります。

接種予約を取るには…3・4回目接種券をお手元にご準備の上、以下の番号までお電話ください。

【新型コロナワクチン3・4回目接種予約専用ダイヤル】
電話受付時間 月～土曜日 9:00～17:00
046(268)3122

※通常の予約専用ダイヤルとは異なります。おかけ間違いにご注意ください。※今回の予約は3・4回目接種のみとなります。
※予約状況によって繋がりにくい場合がございます。予めご了承ください。

外来診察時にご予約をお取りすることも可能です。ご希望の方はお申し出ください。

無料送迎バス好評運行中！

当グループでは無料の送迎バスを運行しております。

現在、瀬谷方面をまわる「日向山ルート」、高座渋谷西口から引地川を経由し桜ヶ丘駅西口をまわる「桜ヶ丘ルート」、上和田団地をまわる「上和田ルート」、高座渋谷西口から福田方面をまわる「福田ルート」、いちょう団地をまわる「いちょうルート」の5ルートで運行しております。

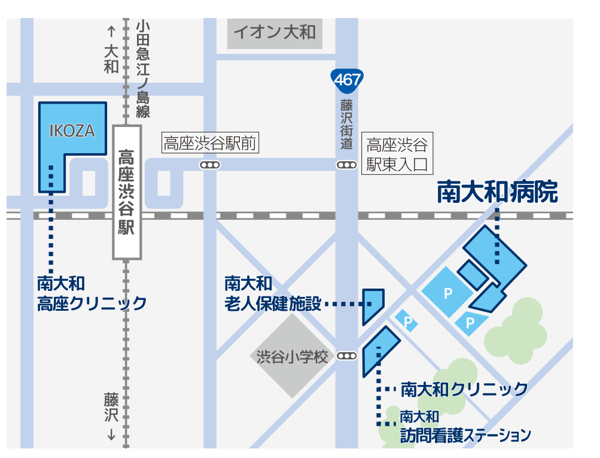
診察券を提示いただければ、ルート上どこでも乗り降り可能ですので、ぜひご利用いただければと思います。

▲詳しくは院内配布中のバス時刻表をご覧ください

南大和グループ広報誌
みなみやまと
第79号 2022年 7月10日 発行

発　行　者：南大和病院
発行責任者：南大和病院長　茅野修史
企画・編集：南大和病院　広報委員会

医療法人　新都市医療研究会「君津」会
南大和病院
〒242-0015 神奈川県大和市下和田1331-2
電話　046(269)2411（代表）
URL　http://www.minamiyamato-hosp.or.jp/



南大和グループ
南大和病院／南大和クリニック／南大和高座クリニック
南大和老人保健施設／南大和訪問看護ステーション