



いぶき 第98号
 発行者 吉野 公博
 編集 患者サービス向上委員会
 香川県丸亀市城東町3丁目3番1号
 TEL (0877)23-3111
 FAX (0877)24-1147
 季刊誌 年4回発行
<https://www.kagawah.johas.go.jp>

心臓リハビリテーションとは、心臓病(心不全、心筋梗塞、狭心症、心臓手術後などの)の患者さんが、体力を回復することで自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰すると共に、再発や再入院を防止することを目指して行う総合的活動プログラムのことです。内容として、運動療法をはじめ、生活指導・食事指導・服薬指導・禁煙指導などの学習生活指導や職場復帰などに関する心配事の相談・カウンセリングなどを含



心臓リハビリテーションの紹介 中央リハビリテーション部 部長 近藤 大輔

みます。

心臓病の患者さんは心臓の働きが低下し、安静生活を続けたことによって運動能力や身体の調節機能が低下しています。そのため、退院してからすぐに強い活動を行うことが難しく、またどの程度活動しても大丈夫なのか分からないために不安もあります。これらに対して適切な運動療法を行うことが必要とされます。



当院では、専門知識を持った循環器内科医師、看護師、理学療法士、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士、

医療ソーシャルワーカーなど多くの専門医療職がかわり、患者さん一人ひとりの状態に応じた効果的なプログラムを提案し、実施しています。

心臓リハビリテーションの効果はこれまでの研究により多岐に渡って証明されています。具体的には、心筋梗塞や狭心症の患者さんが心臓リハビリを行うことにより、行わなかった患者に比べて心血管病による死亡率が26%低下し、入院のリスクが18%低下すると言われています。また、心不全の患者さんが心臓リハビリを行うことで、行わない場合に比べてあらゆる入院が25%減少し、心不全による入院が39%減少することが証明されています。さらに、心臓リハビリに参加することにより、生活の質が改善し毎日をより快適に過ごすことができるようになります。

中央リハビリテーション部では、令和6年9月より入院中だけでなく退院後も心臓リハビリ外来を実施し



ております。心臓リハビリテーション指導士の資格を持った理学療法士4名を中心に、運動療法を主として患者さんの再発予防・再入院防止をサポートしていますので、ご興味のある方は当院またはかかりつけの循環器内科医師にご相談ください。
 *内容については心臓リハビリテーション学会HPより一部引用しております。

香川労災病院の理念

働く人々や地域の人々に
安全で安心のよりよい
医療と看護を提供します

アピアランスケア 乳がん手術後の補正下着

乳がん看護認定看護師 西紋 佳奈

乳がんの手術を受けられた方にとって外見の変化は、心と身体に影響を与えます。

そこで、心と身体の回復を支える「アピアランスケア（外見ケア）」の一環として、補正下着の活用があります。今回は、よく寄せられるご質問にQ & A形式でお答えし、補正下着の基本的な情報をまとめました。

Q…補正下着はなぜ必要ですか？

A…手術後は胸の形や左右差が気になることがあります。補正下着は専用のパッドで自然な胸のラインを作り、服を着た時の外見の変化をサポートします。

Q…普通の下着との違いを教えてください？

A…術後の肌は敏感になりやすいため、補正下着はやわらかい素材で術後の敏感な皮膚を守る工夫がされています。また、パッドを入れるポケットなどがあります。



Q…補正下着を装着するのとどのような効果がありますか？

A…身体のバランスを整え、姿勢が安定することで普段の生活に自信をもって過ごせるようにサポートします。また、心の安心や気持ちの回復を支える効果があります。

2026年2月17日(火)に当院のがんサロンにて補正下着の特徴や装着方法についてご紹介いたします。ぜひご参加ください(女性の方限定となります)。

楽しく、気軽に、健康に！「フレイル予防教室」

皮膚・排泄ケア特定認定看護師 松永 希

加齢に伴い、心身機能が衰えたことで、健康な状態と要介護状態の間となることをフレイル(虚弱)といいます。フレイルは誰でもなりうるリスクがあります。

近年、尿失禁が高齢者の孤立や孤独に与える影響が報告されています。尿失禁とは、自分の意思とは関係なく尿が漏れることをいい、生活の質に重大な影響を及ぼします。65歳以上の女性の45%が尿失禁を経験しており、高齢になると尿失禁のため、臭いやトイレの不安から社会参加を控えたり、

引きこもりがちになったりすること、生活の質が低下します。尿失禁とフレイルは、関連すると言われています。しかし、健やかな社会生活を送ることで、フレイル状態を改善することができます。当院では、「健康寿命を延ばす工夫」の環境づくりのため、左の表のとおり、「フレイル予防教室」を開催しています。皆様のお越しをお待ちしております。



開催日	内容
10月21日 (火)	「下半身ケア」で効果的なフレイル予防
11月18日 (火)	体幹を鍛えてきれいな姿勢をつくろう
1月20日 (火)	今すぐできるフレイル予防
2月17日 (火)	無理なくはじめよう、フレイル予防運動
3月17日 (火)	すきま時間にできる認知症予防

場所：2階 情報コーナー

日時：第3火曜日 11時～15分程度

お知らせ

採用情報

香川労災病院は現在、職員を募集しております。募集職種や詳細については、当院のホームページ「採用情報」をご確認ください。ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。皆様のご連絡をお待ちしております。

ボランティアさん大募集

当院ではボランティアさんを大募集中です。

患者さんのスムーズな受診のサポートや、ほっとするお声がけなどのお手伝いをお願いしています。

ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。ご連絡をお待ちしております。

【連絡先】

香川労災病院 総務課
TEL: 0877-2313111

連載
4

瀬戸内から世界へ 「風土とつくる現代サーカス」

一般社団法人瀬戸内サーカスファクトリー代表理事

田中未知子

こんにちは、瀬戸内サーカスファクトリー代表の田中未知子です。15年前に香川県に単身移住し「現代サーカス」を日本で発展させるための活動を続けています。

2020年から世界を震撼させたCOVID-19。いまだに、あの経験が皆にとつて何だったのか、考えさせられます。世界中の人々の心身を深く傷つけた恐ろしい経験であった一方で、多くの社会的慣習や構造変換が起こった時期でありました。首都圏(等の超大都市圏)と地方の対比も多く語られ、

あの時期確かに、地方で生きることゝがかつてなく見直されました。私は活動初期から、地方で世界と直結するレベルの芸術や活動がもつと増えるべきだと思つて来しました。北海道出身ですから、四国より遥かに大



2025年現在の移住・提携アーティスト

都市圏への距離は遠く、メインストリームから置いていかれる不安が常にありました。

けれど、それはおかしいのではないかと地方という豊かな土壌だからこそでき、大都市圏にはできないことができるのではないかと？つまり、大都市と地方が役割分担すればよいだけで、そのほうが国全体としてみれば遥かに豊かになるのではないかと、と思ってきました。だからこそ、東京ではなく、瀬戸内・香川に居を定めたのです。この地には世界のどこにもない「何か」があると感じたから。

劇場用現代サーカス作品
「Workersワーカーズ！」

彼らの他にも、これまでに「瀬戸内サーカスファクトリーがあるから」と移住してきた人々が何人もいます。

劇場用現代サーカス作品
「Workersワーカーズ！」

2011年に移住して9年間は、プロアーティストの移住は起こらず、その間にも創作や公演、研修など、事業を発信し続けてきました。しかし移住は始まらな

い。焦りや不安が襲ってきた。2019年に「もうだめか」と思っていたところにCOVID-19が到来。練習していた場所が閉鎖され、プロアーティストたちが次々と「瀬戸内には練習場があると聞いた」といって、移住を始めたのです。地方でプロアーティストは生きられないという、ジレンマが破られ始めました。

そして、2025年。移住アーティストはコロナの影響が収まった後もこの地を去ることはなく、香川を拠点に、国内と世界で活躍しています。私たちは三豊市や丸亀市に地元の企業の協力で提供いただいている稽古場で、毎日稽古と創作を続けています。今現在、移住して来て活動を共にするプロアーティストは7人。

もちろん、プロのアーティストたちが「居続けたい」と思える環境づくり、そして現代サーカスそのものの発展のために、現実的な苦勞は絶えません。しかし、日々「幸せだな、夢見たことが叶っている」と思っています。15年前に軽自動車にダンボール2個とトランクだけを詰めてきて、最初は家電もなく、ただ「ここで現代サーカスを生み出すのだ」という、燃えるような思いだけで活動をつづけました。

田中未知子氏プロフィール



(一社)瀬戸内サーカスファクトリー代表理事。札幌市出身。2011年に香川県に移住し瀬戸内サーカスファクトリー立ち上げ、2014年に法人化。現代サーカスを通じて、地域とともに新しい文化を創造している。



幕別公演での喝采

今年は瀬戸内サーカスフアクトリー初の劇場版作品「Workers ワーカーズ」の全国ツアーに乗り出しました。公立劇場からの招聘です。日本でこの規模の現代サーカス作品が劇場ツアーするのは、おそらく初めてのことでしよう。

北海道・札幌、中標津、幕別、そして兵庫・豊岡演劇祭への出演。その前には横浜・野毛大道芸、大阪の万博会場で出演。作品は今年半期で、約5,000人を動員しました。

運命のように現代サーカスに出逢ったのが35歳、すべてを捨てて無我夢中で走り続け、もう20年が経ってしまいました。人生も自分のエネルギーも無限ではないと感じるからこそ、今できる全てを捧げたいのです。



当院で誕生したかわいい2名のかわいい赤ちゃんをご紹介します。

ご出産、ご誕生おめでとうございます。

写真は、希望された方のみ掲載しております。

ニューボーンフォトにご興味のある方はお気軽にお問合せください。



今号のニューボーンフォト

二度目の骨折を起こさないために 「二次性骨折予防委員会(FLS委員会)の取り組み」 外来看護師・骨粗鬆症マネージャー 藤田 美空

骨粗鬆症に伴って起こる足の付け根の骨折(大腿骨近位部骨折)は、1年以内に5人中1人が亡くなると言われている重篤な生命を脅かす外傷の1つです。また、反対側の大腿骨やその他の部位が再び骨折することを「二次性骨折」と言い、約半数

が6ヶ月以内に反対側の大腿骨を骨折すると言われています(骨折の連鎖)。この負の連鎖を無くすためには早期の予防が重要であり、当院でも二次性骨折予防委員会(FLS委員会)を発足させ、2度目の骨折を起こさないように多職種で協力

して活動を行っています。大腿骨近位部骨折に対し、骨折リスク、転倒リスクを評価し、運動指導、栄養指導、必要に応じて薬物投与を行うことで二次性骨折の予防に努めています。

FLS委員会の活動を通して多くの方が自立して元気に長生きできるようにサポートしていきたいと考えています。

編集だより

患者サービス向上委員

平塚 早夢

日に日に秋が深まり、朝夕の風に涼しさを感じるようになりました。さて、今月にはオープンホスピタルが開催されました。コロナ禍から前回開催に至るまではあまり大々的に広報することも叶いませんでしたが、今回からまた多くの地域の皆様と直接交流ができ、病院の日常や医療の現場を少しでも身近に感じていただけたことを嬉しく思います。今後も「地域の医療を担う信頼できる病院」として歩んでまいりますので、よろしく願います。

