

はあとのおと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

E-Mail: byouin@city.suzu.lg.jp

ホームページアドレス:

<http://www.city.suzu.ishikawa.jp/suzuhp/>

2017(3)

第47号



※写真の詳細は裏表紙の編集後記にて

病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

目次

- ロコモティブシンドロームとは 1
- 看護科からのお知らせ 2
- Dr.に、Q&A!! 3
- 「赤ちゃんにやさしい病院」としての取り組み
5～7 月中の病院行事 4



昨年10月より、珠洲市総合病院に勤務させていただいています、整形外科森田です。日々の診療で、珠洲市の高齢化を肌で感じている次第です。患者さんの健康寿命（人の手を借りずに生活できる期間）

を延ばすにはどうすればよいか、と考えたところ『ロコモティブシンドローム』の啓発が適当であるという結論に至りました。そこで今回は、ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）について説明させていただきます。

ロコモとは、「運動器の障害」により「移動能力が低下」する状態のことです。言い換えると、「骨・関節・筋・神経に不具合が生じ、歩く・買い物に行く・畑をするなど、日ごろ何気なく行っている行為ができなくなってしまう」と

いうことになります。今回は、①ロコモの原因、②あなたはロコモ？（ロコモチェック）、③ロコモにならないためにロコモーショントレーニング（以下ロコトレ）、④ロコモ教室、について説明します。



① ロコモの原因

「運動器の障害」の原因には、大きく分けて、「運動器自体の疾患」と、「加齢による運動器の機能低下」があります。

1) 運動器自体の疾患

変形性膝関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ、変形性脊髄症、脊柱管狭窄症、骨折、四肢・体幹の麻痺、腰痛、肩こりなど

2) 加齢による運動器機能低下

四肢・体幹の筋力低下、体力・全身耐久性の低下、筋短縮や筋萎縮による関節可動域制限、関節や筋の痛みなど

運動器の疾患や、加齢に伴う運動器の機能低下によって、立位・歩行機能やバランス機能、手先の器用さ、運動速度、反応時間、深部感覚などが低下し、屋内外の移動やトイレ・更衣・入浴・洗面などの日常生活活動に介助が必要な状態となっていきます。身体が思うように動かないことで外出するのが億劫となり、家に閉じこもりがちとなると運動の機会が減り、さらに運動器の機能低下が進みます。容易に転倒しやすくなり、怪我や骨折のリスクも高くなります。

② あなたはロコモ？（ロコモチェック）

以下の「7つのロコモチェック」項目に一つでもあてはまる方はロコモの疑いがあります。ロコモが疑われたら、お近くの「整形外科専門医」のチェックを受けてください。

こんな状態は要注意！
チェックしよう
**7つの
ロコモチェック**

<p>1 </p> <p><input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない</p>	<p>2 </p> <p><input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたりすべったりする</p>	<p>3 </p> <p><input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手すりが必要である</p>
<p>4 </p> <p><input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である</p>	<p>5 </p> <p><input type="checkbox"/> 2kg程度[※]の買い物をして持ち帰るのが困難である <small>※1リットルの牛乳パック2個程度</small></p>	<p>6 </p> <p><input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない</p>
<p>7 </p> <p><input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない</p>		

③ ロコモにならないために、ロコトレ

ロコモ予防や改善のための対策は、習慣的な運動、活動的な生活、適切な栄養摂取、運動器疾患の管理です。筋力とバランス能力を高めることを目的とした運動を、日本整形外科学会ではロコトレとして2009年に発表しました。バランス能力を高めるための「開眼片脚立ち」と下肢筋力を高めるための「スクワット」が非常に有効です。

1) 開眼片脚立ち

左右各1分間を1日2~3回行う。

※安全のため、周囲につかまるものがある場所で行いましょう。

2) スクワット

立った姿勢から、ゆっくり腰を後ろに引きながら膝を曲げていき、膝が90°曲がったところで再びゆっくり立ち上がる動作を繰り返す。1回の動作に10秒程度かけ、1セット5~6回を1日2~3セット行う。

※安全のため、いすやソファの前で行いましょう。

④ ロコモ教室

当院では、今年の4月より月1回を目標にロコモ教室を開催しています。教室では、当院整形外科医師とリハビリスタッフが中心となり、ロコモの説明をした後に、実際にロコトレを体験できるような内容になっています。また参加して下さった方には、ロコモパンフレットを無料で配布しています。気楽な教室ですので、ぜひ参加してください。お待ちしております。

日時：第4水曜の14時から約1時間程度

場所：珠洲市総合病院3階東病棟

※予約は不要です。

最後に、一個人が高齢化を止めることは困難ですが、整形外科医としてロコモの啓発につとめ、珠洲市の健康寿命を少しでも延ばすことができれば幸いです。ロコモ教室に参加していただいて、ロコモを理解し、ロコトレを自宅でも実践していただければ、必然と健康寿命は延びると確信しています。

看護科からのお知らせ

①熱中症は予防が大事

1.熱中症はどうして起こるの？

- 体温の上昇と体の調節機能のバランスが崩れると体に熱がたまり、熱中症となります。
- 気温や湿度が高い、風が弱いなどの条件が重なると熱中症を発症しやすくなります。
- そのほかにも激しい運動をする、二日酔いで脱水症状になる、睡眠不足なども熱中症になりやすい要因となります。

- 屋内でも室温が高いと熱中症になる恐れがあります。注意しましょう。



2.熱中症を予防するには？

- 無理をせず徐々に体を暑さに慣らしましょう。
- 室内では扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。
- 家族だけでなく、地域の声かけが必要です。近所の人やお友達に声かけをし、みんなでみんなを守りましょう。

3.熱中症になってしまったら？

- めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、大量の発汗、吐き気、嘔吐、頭痛、けん怠感など熱中症を疑う症状があれば涼しい場所に避難し体を冷やします。水分、塩分を補給しましょう。（塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液など）
- 水分を自力で摂取できない場合や症状の改善がみられない場合は早めに受診しましょう。

②救急外来からのお知らせ

夜間等の診察は当直の担当医が対応を行います。まずは、お電話によるご連絡の上ご来院ください。

緊急性の高い患者さんを優先的に診療するため、受付の順番にかかわらずお待ちいただく場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

※17時以降朝8時30分の間、正面玄関左側に時間外案内があります。救急外来の場所などわからないことがあればお尋ねください。

※救急受診の際には、できるだけ以下の物をお持ちください。

- 健康保険証
- 当院の診察券
- お薬手帳

Dr.に、Q&A！！

第46号に引き続き、4月から勤務している医師に質問しました。

質問内容

- ① 珠洲での生活で驚いたこと、いいなと思ったこと
- ② 医師として健康のために心がけていること
- ③ 好きなにおい
- ④ 私を身体の一部に例えると？
- ⑤ これにソッコンです！



外科 てらかわ ひろみ 寺川 裕史

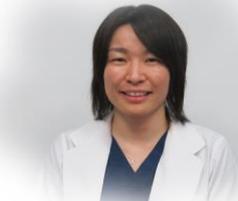
- ① 人の温かさ、優しさです。
- ② 早起きすること。朝食をしっかり摂ること。よく寝ること。
- ③ 潮の香りでしょうか。海の近くに住んでいるので、癒やされています。
- ④ すね。痛みに弱いです。
- ⑤ 息子の笑顔。メロメロです。



- ① ゆったりとしていて、人が優しいところ。
- ② リラックスすること。
- ③ お香のにおい。
- ④ 心臓。休まず働きます。
- ⑤ 珠洲の地酒。



内科 まつい たかお 松井 崇生



内科 かわさき あすさ 川崎 梓

- ① 星がきれい。
- ② 朝食をとること。夜は野菜中心。休日は時間があればロードバイク！！
- ③ お風呂上りのシャンプーのにおい。
- ④ お尻(笑)意外と恥ずかしがり屋なんです。
- ⑤ 珠洲の皆さんです。みんな温かい。



内科 にしおか りょう 西岡 亮

- ① 最初はどこへ行くのも遠いと思っていましたが、2、3ヶ月経つと1~2時間くらいならどこでもいけてしまうと思っています。
- ② 珠洲のおいしい食事で体重が増加してしまったので、これから実践していこうと思います。
- ③ 柑橘系の香り。さわやかになるから。
- ④ 心臓のようにがむしゃらに働きたいと思う反面、肝臓のように黙々と働きたいと思っています。
- ⑤ 刺身が大好きなので、季節毎に様々なおいしいお魚に出会えて幸せです。



- ① 家の前でタヌキに会ったこと。家の近くにも蛭がいること。
- ② 水泳。(適度な)アルコール摂取。③磯のにおい。
- ④ 血液。ニーズに合わせて色々な仕事をがんばります。
- ⑤ 海の見える銭湯。



外科 がぼた りょうすけ 蒲田 亮介



内科 かまがい はるき 釜蓋 明輝



内科 にった あゆむ 新田 歩

- ① もう6月末なのに朝晩が肌寒い。スーパーで売られているお魚が安くておいしい！
- ② 早寝早起き。③ コーヒーのにおい。
- ④ 人差し指。
- ⑤ 珠洲の地酒。



- ① 海が近いこと。人との距離が近いこと。
- ② ひたすら歩くこと。フットワークも軽く。
- ③ 車の消臭剤。3ヶ月交換のものを1ヶ月で換えます。
- ④ 内耳。過敏で繊細。
- ⑤ リズムゲーム。



「赤ちゃんにやさしい病院」としての取り組み

当院では2012年にWHO・ユニセフより「赤ちゃんにやさしい病院」（以下BFH）に認定されました。豊かな母子関係を育み、母子の絆が深められるよう母乳育児支援を推進しています。

BFH認定されている施設は2015年現在、日本全国で72施設になります。

年に1回シンポジウムが開催されており、昨年度は当院から【産前産後における理学療法介入の試み】と題し、骨盤周囲の痛みや腰痛のある産前産後の方に対して理学療法士が介入した内容や効果を発表しました。

母乳育児推進を看護師・助産師・医師のみではなく、理学療法士が介することは珍しく当院での取り組みは全国的に注目を浴びています。

理学療法士が介入することにより、対象者の方は「痛みが減ったので楽に授乳できるようになった」などの自覚があり、腰痛の改善や軽減については3回以内の介入で100%の効果をj得ることができました。

また、対象者の不安の軽減や子育て行動の向上にもつながったと推測されました。

単純に母乳を飲ませるということにフォーカスするのではなく、母親が抱っこして授乳したり、赤ちゃんが抱かれてほ乳できることで母子の絆が深まり、「赤ちゃんにやさしい」ということにつながると感じています。



昨年度からは理学療法士における疼痛軽減の取り組みや実際の支援方法について、地域で生活する多くの方ができるだけ苦痛なく楽しく育児できるように、近隣の行政保健師の方にも啓発しています。

今後も院内全体、そして地域と連携し、「赤ちゃんにやさしい」活動を推進していきたいと思っています。

当院でお産されていない方でも、産後腰痛などでお悩みの方は是非婦人科までご相談ください。

5～7月中の病院行事

①ふれあい看護体験

5月24日、ふれあい看護体験が行われました。飯田高校の3年生4名、2年生5名と能登高校の3年生4名の計13名が参加しました。はじめに作田総看護師長から辞令を受け、病棟や手術室で看護師の仕事を経験しました。参加した学生からは「看護師の仕事が私にもできるのかと不安だったけど、分かりやすく丁寧に教えてくださったので、楽しく体験することができました。」といった感想がありました。慣れないながらも一生懸命取り組む姿に患者さんも笑顔で応えていました。今回体験したことを生かし、将来珠洲市総合病院で共に働けることを楽しみにしています！



②災害医療対策訓練

6月24日、災害医療対策訓練が行われました。この訓練は災害時における病院の体制、各部門の対応行動を確認し、災害拠点病院としての災害対応能力の向上を図ることを目的に毎年行われています。

はじめに地震発生による避難訓練が行われ、院内1階にいる模擬患者を安全な場所に避難誘導しました。その後、車とバスの衝突により負傷者約20名が搬送されてくるという想定で受入訓練を行いました。



訓練では次々に運ばれてくる模擬患者を、症状に応じて重症、中症、軽症に分け、診察や検査等の対応を行いました。また院内に医療対策本部を設置し全体を統括する手順を確認しました。

訓練後は参加した職員で反省会を行い、災害時における各々の行動や改善点を確認しました。

外来診療日程

平成29年8月1日現在

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時間 9:00~12:30

診療科		月	火	水	木	金	
内科	1 診	波佐谷	西岡	波佐谷	釜蓋	波佐谷	
	2 診	新田	小泉	釜蓋	西岡	釜蓋	
	3 診	西岡	川崎	小泉	松井	新田	
	5 診						松井
	外科	坂本	寺川	坂本	蒲田	寺川	
呼吸器外科	毎週金曜日						
小児科	和田	村岡					
耳鼻咽喉科	榎田	佐々木	榎田				
整形外科	大成・森田						
産婦人科	山城						
脳神経外科	浜田	筒井/大石		浜田			
泌尿器科	毎週月曜日(休日の場合は次開院日) 隔週金曜日						
皮膚科	谷内		永岡		牧野		
精神科		西村			西村		
健診室	佐々木						

小児科 (要予約)

- (月) 予防接種 14:30~
- (火) 慢性疾患 14:00~16:00
- (水) 健康診断 13:30~
予防接種 14:30~
- (金) 予防接種 14:30~

産婦人科 (要予約)

- (月) (木) 助産外来 10:30~午前中
- (月) (金) 産後2週間健診 14:00~
- (水) 産後1ヶ月健診 13:30~

その他

- (水) 糖尿病予防教室 14:00~15:00
- (月) ~ (金) 医療相談

※救急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。

※表示日程は都合により、一部変更になる場合があります。

※午後の初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお願いします。

※眼科、泌尿器科の日程は下記のとおりです。
(都合により、一部変更になる場合があります。)

午後 受付時間 12:00~16:00 診療時間 14:00~17:00

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	釜蓋	石崎	佐々木	小泉	小泉 <small>(予約のみ)</small>
	3 診		松井			リウマチ: 西岡 <small>(予約のみ)</small> 循環器: 松井 <small>(予約のみ)</small>
小児科	予防接種	慢性疾患	健診・予防接種			予防接種
耳鼻咽喉科	榎田					
眼科	馬渡					
産婦人科	産後2週間健診		産後1か月健診			産後2週間健診
禁煙外来 (産婦人科)	予約のみ					

泌尿器科
毎週月曜日(月曜が祝日の場合は火曜日)
隔週金曜日
受付 8:00~11:30
診療時間 9:00~12:30

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

眼科
毎週金曜日、隔週木曜日
受付 12:00~16:00
診療時間 14:00~17:00

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

編集後記

表紙の写真は今年開催される奥能登国際芸術祭に先立ち企画された「わるないわ〜奥能登珠洲 写真と言葉の投稿コンテスト」の受賞作品です。どれも珠洲の魅力が伝わる素敵な写真ですね。 病院広報委員会

