

はあとのおと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

平成 28 年 8 月 1 日発行

〒927-1213

石川県珠洲市野々江町ユ部 1 番地 1

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/>

2016(3)

第43号



夕焼け(大谷町)

撮影者: 濱木満喜

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 |
| • リハビリテーション科のご紹介 | 2 |
| • 熱中症を知ってしっかり予防し、
楽しい夏を過ごしましょう! | 3 |
| • 糖尿病予防教室のお知らせ | 4 |



暑い日が続きますが、皆さん夏バテなど大丈夫でしょうか。今回はロコモティブシンドロームについて、書かせていただきます。

ロコモティブ(locomotive)とは「運動の」という意味で、ロコモティブシンドローム

(以下、ロコモ)は運動器症候群とも呼ばれ、2007年より日本整形外科学会が提唱している新しい概念です。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と対比するとわかりやすいかもしれません。この新しい概念で学会が皆さんにお伝えしたいことは、「健康に長生きするためには、内臓(メタボ)と運動器(ロコモ)両方に気を配りましょう」ということです。

ロコモは、全身の骨、関節、筋肉、神経など広範囲にわたる運動器の障害のために移動機能が低下している状態を示すものです。具体的には、膝の痛みを生じる変形性膝関節症や下肢のしびれを生じる脊柱管狭窄症、そして骨が脆くなる骨粗鬆症などにより、立ったり歩けなくなることがあげられます。こういった状態であるロコモは、対策をしないとどんどん運動器の低下を招き、寝たきりや健康寿命の短縮の原因になる恐れがあります。



そのため、ロコモが始まる前に自分の状態を把握しておくことがとても大切です。変形性膝関節症を例にするなら、最初の症状は軽い膝の痛み程度かもしれませんが、でもそこで「これはロコモの症状なんだ」と自覚するのとしめないのでは、数年後の軟骨のすり減りの具合が全然違うと思います。痛みの原因を把握できていれば、生活習慣の改善や運動療法で病状進行を予防できるからです。ちょうど高血圧を自覚して、塩分制限をし、心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な病気を予防することに似ていますね。

では具体的にどんな症状ならロコモなのか？ということですが、下記のような7項目は要注意です。詳しくは「**ロコモチャレンジ!**」という公式予防啓発サイト



(<https://locomo-joa.jp/>)に記載されていますので気になる要因があったら整形外科にお越しください。予防の相談から、治療(運動療法や薬物療法、手術療法)まで、それぞれの段階に応じて協力させていただきます。なお、このサイトには各部位のロコモ予防体操も載っていますので、ぜひ試してみてください。

**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>		

予防啓発サイト「ロコモチャレンジ！」内「どうしてロコモになるの？」より

リハビリテーション科のご紹介

リハビリテーション科ではどんなことをしているかご存知ですか？リハビリテーション科では、地域の皆様が住み慣れた場所で快適に過ごすため、包括的なサポートができるように関わらせていただいています。急性期から慢性(生活)期に至るリハビリのみならず、通所リハビリ、予防事業、スポーツ、産前産後、小児分野への関わりも行っています。

・通所リハビリへの関わり

平成 24 年度より、介護保険で対応できる通所リハビリテーションを当院でも開始しました。現在の医療保険では、病院でリハビリが関わることの出来る期間が限られています。しかし、在宅生活をする上で継続して関わる事が出来るように病院内だけではなく、地域のケアマネージャーと連携をとり“その人らしい生活”を支援できるように取り組んでいます。



・予防事業への関わり

平成 28 年度より、珠洲市ふれあい講座への講師派遣を始めました。講座内容は①転倒予防、②糖尿病、③腰痛、④ロコモティブシンドローム、⑤認知症、⑥生活環境、⑦健口体操（お口にまつわるお話）の7つです。疾病やケガの“予防”をテーマとして、市民の皆さまの健康維持に貢献できる機会となるように取り組んでいます。

・スポーツ分野への関わり

スポーツリハと言えばケガをしてからスポーツに復帰するために行うものと思われるがちです。しかし、専門性を生かした動作指導などからケガの予防に向けた働きかけをすることで、地域のスポーツ選手が楽しく、長く、元気にスポーツとともに暮らせるようにサポートを行っています。

・産前産後への関わり

妊娠中や産後に、腰痛や、おしりのあたりの痛み、また足のしびれにより日常生活や育児動作に支障をきたす女性は少なくありません。リハビリテーション科では、主に痛みを和らげる治療や姿勢指導などを行い、授乳や育児、そして歩行や家事動作が少しでも苦痛なく行えるよう支援します。



・小児分野への関わり

お子さんの運動や言葉の発達に対する関わりを行っています。また、地域の保育所や幼稚園、小中学校、特別支援学校への訪問、1歳半や3歳児健診など、教育機関や福祉、医療が連携して地域全体で育み、支えていくことを行っています。

このように、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう珠洲市で必要なリハサービスの拡充に取り組んでいます。何かお悩みのある方は、各科外来、地域連携室、リハビリテーション科までご相談ください。



熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう!

熱中症はなぜ危険?

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れ体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、けん怠感、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状を起こす病気です。家の中でじっとしていても室温が高いために熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

こんな症状に
注意!

軽い症状

- めまい、失神
- 筋肉痛、筋肉の硬直
- 手足のしびれ
- 気分不快



涼しい場所で安静にして、水分補給をしましょう。

やや重い症状

- ズキンズキンとする頭痛
- 吐き気、嘔吐
- 体がぐったりする



水分が飲めない場合や、症状の改善がみられない場合は受診しましょう。

重い症状

- 意識がない
- けいれん
- 手足が動かない



すぐに救急車（119）を!

熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェックしましょう。（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- 室内でも、外出時でものどの乾きを感じなくても、こまめに水分補給を!
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装をして日よけ対策もしっかりしましょう。
- 無理をせず、適度に休憩をしましょう。
- 日頃から栄養バランスのよい食事と体力づくりを心がけましょう。



こんな人は特に注意!

- **高齢者** …高齢者は暑さ、のどの渇きを感じにくいなどの理由から熱中症を発症しやすく、就寝中などに室内で熱中症になることもあるため、特に一人暮らしの方は注意が必要です。
- **赤ちゃん、子ども** …思春期前の子どもは体温調節機能が十分に発達していません。また、晴天時には地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人よりも暑さの厳しい環境にいるといえます。顔が赤くないか、ひどく汗をかいていないか、十分に注意しましょう。
- **屋外で作業する人** …屋外で作業やスポーツをする際は十分な休息と水分補給をしましょう。

持病をお持ちの方は夏の過ごし方についてかかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。

糖尿病予防教室のお知らせ

当院では、糖尿病予防教室を下記の日程で開催しております。医師、看護師をはじめ、多くのスタッフが糖尿病に関して解説いたします。


日時：毎週水曜日午後2時～
 (第5週目はお休みです。)
 場所：2階 医師会室
 (案内看板が設置されています。)
 対象者：どなたでも参加できます。

参加を希望される方は、当日2階医師会室に直接お越しください。




糖尿病に関心のある方はどなたでも参加できます。大勢の方の参加をお待ちしていますので、お気軽にご参加ください。


1週目

時間	お話しする内容	担当
2:00~2:40	糖尿病とは？ 糖尿病と合併症について 	波佐谷医師


2週目

時間	お話しする内容	担当
2:00~2:40	どんなものを食べればいいの？ 栄養療法について 	管理栄養士

3週目

時間	お話しする内容	担当
2:00~2:20	血糖値、おしっこに糖が出てるって何？ 検査値について	検査技師
2:20~2:40	薬を正しく飲みましょう！ 薬物療法、低血糖について 	薬剤師

4週目

時間	お話しする内容	担当
2:00~2:30	どんな運動をすればいいの？ 運動療法について 	理学療法士
2:30~3:00	日常生活の過ごし方、フットケアについて	看護師

外来診療日程

平成28年5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	石田	波佐谷	循環器	波佐谷
	2 診	石田	小泉	中島	出島	井ノ口
	3 診	出島	中島	小泉	井ノ口	石田
外科	坂本	萩野	坂本	宮田	萩野	
呼吸器外科						田村 ほか
小児科	南部		和田	南部		
耳鼻咽喉科	榎田	高相	榎田			
整形外科	大成・上野					
産婦人科	山城					
脳神経外科	浜田	会田/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 診療開始 10:00~	
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	中島	出島	佐々木	小泉	小泉 (予約のみ)
	2 診		石崎			
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	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	

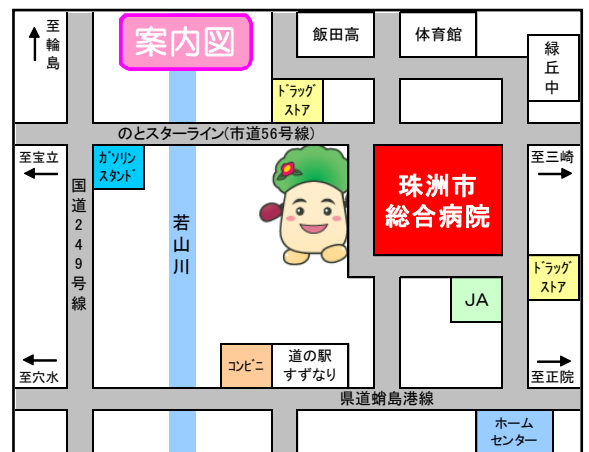
10月

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

今年も暑い夏がやってきました。祭りや海水浴など楽しいことがたくさんありますが、熱中症や夏風邪にならないよう体調管理に気をつけましょう。

病院広報委員会



病院広報

発行：珠洲市総合病院 広報委員会

はぁとのおと

石川県珠洲市野々江町ユ部1番地1