

はあとのあと

“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

2014(4)

第 36 号



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

- 運動器症候群：ロコモティブシンドロームとは 1
- 大谷診療所の診療を木曜日にも行います 2
- DMAT 指定病院認定について報告を行いました
- 健康診断のお話 3
- エレベーターの閉じ込め救出訓練を行いました 4
- 病院フェスタのお知らせ 5



ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）とは**運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態**になることです。

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「**加齢による運動器機能不全**」があります。

1) 運動器自体の疾患（筋骨格運動器系）

加齢に伴う様々な運動器疾患。たとえば変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背、易骨折性（軽微な外傷による骨折）、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症など。あるいは関節リウマチなどでは、痛み、関節可動域制限、筋力低下、麻痺、骨折、癒性などにより、バランス能力、体力、移動能力の低下をきたします。

2) 加齢による運動器機能不全

加齢により身体機能は衰えます。筋力低下、持久力低下、反応時間延長、運動速度の低下、巧緻性低下、深部感覚低下、バランス能力低下などがあげられます。閉じこもりなどで運動不足になると、これらの筋力やバランス能力の低下などとあいまり、運動機能の低下が起こり、容易に転倒しやすくなります。

ロコモは「ねたきり」や「要介護」の主要な原因で、「メタボ」や「認知症」と並び、「健康寿命の短縮」、「ねたきりや要介護状態」の3大要因のひとつになっています。

ご高齢の方はこれらの「加齢」や「運動不足」に伴う「**身体機能の低下**」や、「**運動器疾患**」による痛みや易骨折性など、多様な要因があいまって、いわば「**負の連鎖**」により、バランス能力、体力、移動能力の低下をきたし、ついには、立って歩く、衣服の着脱や、トイレなど、最低限の日常生活動作(ADL)さえも自立して行えなくなり、「**健康寿命の短縮**」、閉じこもり、廃用症候群や、寝たきりなどの「**要介護状態**」になっていきます。

ロコチェック Locomotion Check

- 1) ロコモは、以下の7つのロコチェック項目に一つでもあてはまれば疑ってください。
- 2) 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。

ロコチェックで思いあたることはありますか？

7つのロコチェック

- 7 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 1 片脚立ちで靴下をはけない
- 2 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 3 階段を上るのに手すりが必要である
- 5 15分くらい続けて歩けない
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない

**ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！**

大谷診療所の診療を木曜日にも行います

9月11日から大谷診療所の診療を木曜日の午前中も行っています。これにより大谷診療所の診療日は火曜日、木曜日、金曜日の週3日となりました。診療は小泉医師が行います。地域医療に携わる上でより多くの患者さんの診療を行いたいという小泉医師の思いから、大谷診療所での診療日を増やすこととなりました。小泉医師は糖尿病専門医ですが、糖尿病に限らず診療全般を行いますので気軽にご利用ください。

大谷診療所の日程は右記になります。ご確認ください。

診療日	診療時間	担当医師
火曜日	午後 14:00~16:00	佐々木医師
木曜日	午前 9:30~12:00	小泉医師
金曜日	午後 14:00~16:00	波佐谷医師



DMAT 指定病院認定について報告を行いました

8月21日、珠洲市総合病院が7月1日付でDMAT 指定病院に認定されたことを受け、当院の岸田富子看護師、藤瀬政寛看護師、中野貴義薬剤師、藤瀬陽平相談員が泉谷市長に報告を行いました。DMAT とは、大規模災害が発生した場合に現場に迅速に駆けつけ48時間以内に活動できるよう専門的な訓練を受けた医療チームです。坂本医師と今回報告を行った4名は6月に行われた研修に参加し、災害医療について専門的な知識を学び、今回の認定に至りました。泉谷市長からは「災害拠点病院としてDMAT は必要不可欠であり、地域の人々にとっても心強い存在だと思います。これからも研鑽を積んでいざというときに備えていただきたいと思います。」と激励の言葉をいただきました。



DMAT の活動内容

- 消防機関等と連携し、被災状況等に関する情報の収集と伝達、トリアージ、救急医療等
- 被災地内で搬送中の患者の治療
- 災害拠点病院等の指揮下で患者の治療等

災害拠点病院として、災害が発生した場合は県内外の病院と協力し、被災地の救急医療に取り組みます。



9月から10月にかけて、珠洲では秋祭りが多いため外での飲食の機会が増えていますね。普段から健康に気を遣っていても、つつい食べ過ぎたりお酒を飲み過ぎたりしてしまうことがある

と思います。そんなときに健康診断が重なったりして、採血結果が気になる方も多いのではないのでしょうか。



たとえば肝臓の機能を表すものには、AST (GOT)、ALT (GPT)、 γ -GT (γ -GTP)があり、特に γ -GT はアルコールによる肝機能の障害で上昇します。そのため、普段からお酒を飲まれる方には気になる指標だと思います。また脂質検査では中性脂肪やコレステロールがありますが、高くなりすぎると肥満や動脈硬化の原因となるため注意したい項目です。

これらの検査値は、今日は祭りで飲み過ぎたから、食べ過ぎたからといって、すぐに高くなるわけではありません。多少の変動はありますが、あくまでも普段からの生活習慣を反映するものです。逆に「健診があるから気をつけよう」と準備をする方がいますが、むしろ普段の自分の状態を知るために、あまり意識せずいつも通りの体調で検査を受けた方がいいと思います。

しかし定期的に健康診断を受けているから安心とは限りません。みなさんは結果をそのままにいませんか？せっかく健康診断を受けても、結果を見なかったり、見ても異常を放置していたりしては意味がありません。異常値に過敏になるのもいけません、体からのSOSの可能性があるので放置するのは危険です。症状がないから大丈夫と自分で判断せずに、総合判定や医師コメントを参考にして医師の意見を聞きましょう。とは言っても、結果を見ても数字の羅列ばかりで、「これは何を表しているの?」と疑問に思うこともあると思います。検査項目に関する説明は結果に付属していますので、結果以外の部分も読んでみてください。



健診用血液検査結果（当院検査結果用紙抜粋）

生化学的検査	AST	~30	IU/L	肝臓の機能を表す値 γ -GT は肝機能の障害で上昇する	
	ALT	~30	IU/L		
	γ -GT	~50	IU/L		
	ALP	115~359	IU/L		
	LD	115~359	IU/L		
	A/G	1.13~1.91			
	蛋白分画	血清アルブミン	57.8~69.2	%	
		α 1グロブリン	1.8~3.2	%	
		α 2グロブリン	5.2~9.2	%	
		β グロブリン	7.4~12.2	%	
		γ グロブリン	11.7~22.7	%	
	総コレステロール	140~199	mg/dl	高くなりすぎると肥満や動脈硬化の原因となるため注意したい項目	
中性脂肪	30~149	mg/dl			
HDL-Cho	40~119	mg/dl			
LDL-Cho	60~119	mg/dl			

病院フェスタのお知らせ

地域の皆さんに楽しみながら病院の役割を知っていただくため、病院フェスタを開催します。3回目となる今年のテーマは「予防から在宅医療まで」。糖尿病予防についての講演や、認知症テストなど様々なコーナーを用意しています。オープニングイベントでは保育所園児による踊りに加え、今年はオカリナ演奏を行います。また子供向けの体験コーナーやなりきりコーナー、スタンプラリーによる景品配布も行いますので気軽にお越しください。

日時：10月25日(土) 9:30~13:00
場所：珠洲市総合病院



外来診療日程						平成26年10月1日現在	
午前		受付時間 8:00~11:30		診療時間 9:00~12:30		小児科(要予約)	
診療科	月	火	水	木	金	(月) 予防接種 14:30~	
内科	1 診	波佐谷	川崎	波佐谷	循環器	波佐谷	(火) 慢性疾患 14:00~16:00
	2 診	川崎	小泉	西岡	中島	藤田	(水) 健康診断 13:30~
	3 診	西岡	中島	小泉	藤田	川崎	予防接種 14:30~
外科	坂本	馬渡	坂本	岡崎	馬渡	(金) 予防接種 14:30~	
呼吸器外科						田村 ^{ほか}	産婦人科(要予約)
小児科	和田	馬瀬					(月)(木) 助産外来 10:30~午前中
耳鼻咽喉科	榊田	井本/上野	榊田				(月)(金) 産後2週間健診 14:00~
整形外科	大成・中西						(水) 産後1ヶ月健診 13:30~
産婦人科	山城						その他
脳神経外科	浜田	清水/吉川		浜田		(水) 糖尿病予防教室 14:00~15:00	
泌尿器科	月曜日診療(月曜日が休日の場合、火曜日診療)						(月)~(金) 医療相談
	角野/泉/八重樫/町岡						
皮膚科	越後		永岡		尾高	※救急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。	
					診療開始 10:00~		
精神科		西村			西村		
健診室	佐々木						
午後		受付時間 12:00~16:00		診療時間 14:00~17:00		※表示日程は都合により、一部変更になる場合があります。	
診療科	月	火	水	木	金		
内科	1 診	佐々木	藤田	佐々木	小泉	小泉	※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。
					(予約のみ)		
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				榊田			
眼科				馬渡・藤井(隔週)		馬渡	
					※藤井 受付 15:00まで	受付 16:00まで	
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		

編集後記

今年も地元の祭りに参加しましたが、次の日は筋肉痛で歩くのも大変でした。健康診断を間近に控え、運動不足を感じる今日この頃です。肌寒い季節になりましたが、健康に気を付け風邪などひかないよう十分注意しましょう。

おかし

