

せのお病院だより



年頭の挨拶

院長 津下 宏

新年あけましておめでとうございます。本年も変わらず宜しくお願い申し上げます。

当院へ救急車で搬送される患者の疾患で多いのは「むち打ち損傷」である。交通事故の約3割は追突事故といわれており、増加傾向が続いている。

同じように自動車に乗って追突されても症状のない人もいれば、長い間苦しむ人もいます。衝突速度と症状の強さが相関しないことやMRI検査を行っても異常所見として表れにくいことなどのために厄介である。特に、女性は軽自動車に乗る割合が高く、頸部の筋肉量が少ないためなのか、慢性化する傾向がある。

最近では、衝突の回避を支援する緊急自動ブレーキが装着されている車を選ぶ人が増えており、その装置の優劣が話題となっている。しかし、完全とはいえないようで、右足はいつでもブレーキペダルを踏み込めるようにしておかなければいけないようである。一方、自動運転の実用化はもうそこまで来ており、世界の大手自動車会社が走行試験を重ねている。今後10年程で自動車も大きく様変わりし、それとともに、交通事故の数も質も大きく変わりそうである。

新年にあたって、いつも思うことがあるが、今年もいろんな変化に対して的確に対処する必要がある。

謹賀新年

基本理念

心

心の通い合う医療の提供

技

質の高い安全な医療の提供

体

健康で自立した経営、働きやすい職場環境



医師紹介 整形外科 木浪 陽 (きなみ よう)

2015年4月から岡山市立市民病院より週一回外来勤務にきています。2008年から2011年も同様に勤務し、2012年～2014年も大学病院から手術応援にきていましたので、せのお病院にはそれなりに長くかわり愛着もあります。市民病院では主に「外傷」手術指導医として勤務していますが、せのお病院では地域病院の役割として、関節痛・腰痛・骨粗鬆症などの一般整形外科の仕事もしています。お気軽にご相談ください。

教えて ドクター

【肺炎について教えてください】

肺炎は、細菌やウイルスなどの微生物が肺に感染して炎症を起こす病気です。主な症状は咳、痰、発熱など風邪の症状と似ています。しかし酸素と二酸化炭素のガス交換を行う肺胞に障害が起こるので、一般的な風邪よりも症状が重くなります。特に高齢化すると免疫力が低下して肺炎にかかりやすくなり、病状も悪化しやすくなります。肺炎による死亡者の95%以上は65歳以上の高齢者が占めています。健康寿命を延ばすためには肺炎の予防が重要とされています。インフルエンザで気道の表面が傷ついて細菌が付着しやすくなると肺炎を発症することがあります。毎年12月初めまでにインフルエンザワクチン接種が勧められます。また、普通の社会生活を送っている人にみられる肺炎の30%以上は肺炎球菌という微生物が原因とされています。肺炎球菌ワクチンを接種することで肺炎球菌による肺炎の発症を予防し、重症化を抑制することができます。65歳以上の人や、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能などに障害を有する人には肺炎球菌ワクチン接種が勧められています。

【高齢者の肺炎球菌予防接種について教えてください】

下記の1または2に該当する岡山市民で、接種を希望する人が予防接種を受けられます。

ただし、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人は対象となりません。

1. 年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳に達する人(平成30年度までの経過措置)

2. 接種当日に満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人(該当の障害単独で身体障害者手帳1級程度)

※接種の際には、対象障害1級の身体障害者手帳のコピー又は同等と認める診断書を医療機関へ提出することが必要です。

内科部長 森末 真八



はっ らっ

健康一ロメモ

ロコモについて

「ロコモ」って知っていますか？

ロコモとは、足腰が弱くなり、転倒・骨折の危険性が高くなった状態

超高齢化社会を迎え、長寿だけでなく健康寿命が望まれるようになりました。そのため、健診による早期発見や予防意識が高まっています。

私たちのからだは、中身(消化器や循環器など)だけでなく、それらの容れものである骨や関節、筋肉などの運動器もあり、そのどちらも健康でありたいものです。内臓肥満が引き起こす疾患の予防啓発の「メタボ(メタボリックシンドローム)」はよく耳にしますね。同様に、介護の原因となる疾患を早期に見つけ、予防するためのわかりやすい基準として「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」があります。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは？
運動器の機能不全によって

要介護リスクが高まった状態
要介護となった状態



(平成19年 日本整形外科学会)

まずは、やってみよう！ロコチェック

バランス能力や筋力の低下によって転びやすいから
だになっていないかをセルフチェックしましょう。

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

ロコモチェックにあてはまったら、今から予防を

自宅でできる、予防体操



●片足立ちは両足立ちに比べて2.75倍の負荷がかかる。

●1分間片足立ち訓練
→約53分間歩行に相当
(厚生労働省2006.8.29記事、原田桂三、整形外科学)

右足立ちで1分間
+ 左足立ちで1分間
× 両足跳3回くり返す
= 1日分

足腰トレーニング

椅子に腰掛けて行う体操

安定した椅子に腰掛け、足を浮かせて膝を伸ばして前に出す。そのまま4～8秒間数えてゆっくり下ろす。これを2～4セット、両足共に行う。やわらかめで弾力のあるボールを活用すると、さらに効果的なトレーニングになる。

膝を鍛えて、転ばない体づくり

●タオルギャザー(図1)

- ① イスなどに座ってひざをまげる。
- ② 床にタオルを広げ、タオルの上に足を置く。
- ③ 足指を離したり閉じたり、曲げたり伸ばしたりしてタオルを手繰り寄せる。指先だけでなく足裏全体を用いることが重要。





職場体験学習を受け入れました



せのお病院では10月28日から30日に岡山中学校の男子生徒さん2名と11月10日から12日に興除中学校の女子生徒さん2名を受け入れ、職場体験学習を実施しました。内視鏡検査の見学、病棟体験、車椅子試乗、薬局・放射線・検査・リハビリ体験などさまざまな病院の仕事を体験した感想を聞きました。



岡山中学校の生徒さん

・さまざまな貴重な体験をさせていただき、とくにMRIなどのレントゲン機材を初めて触らせていただいたのですが、それぞれがどのような性質をもっているかがよく分かりました。その他にも看護師が実質的にどのような仕事をするかが分かり、MSWというなかなか耳にして聞かれない職業を知ってとても勉強になりました。今回の体験を使って将来の進みたい道を決めたいです。

・3日間の学習の中で特に印象に残ったことは「病院の中での連携」です。病院ではいろんな人が働いています。その人たちが連携して病院が成り立っていると学ばせていただいたことを自分で実感することができました。



興除中学校の生徒さん

・今回の体験で、病院では患者様を中心として看護師、栄養士、検査科、放射線科、薬剤師などたくさんの方々が輪になりスムーズに行動できるように支えあっていることを知りました。今まで知らなかったこと、興味があったことをたくさんの方に教えていただい、実のある職場体験ができました。

・風邪をひいてしまいましたが、患者さんに接すること以外のお仕事をさせていただきとても多くのことを学ばせていただきました。今回学んだこの経験を学校生活や私生活、さまざまなことに生かしていこうと思います。



お楽しみ会が開催されました。

平成27年12月16日にクリスマスお楽しみ会が行われました。早く病気が治るように、入院生活の楽しみとなるようにと願いを込めて毎年実施しております。今年は、地域のボランティアの方からバルーンアートをご披露していただきました。サンタクロースや来年の干支の申などを作っている様子を、患者様は真剣に見ておられました。サンタクロースからささやかなクリスマスプレゼントとして、出来上がったバルーンアートを贈りました。



防火研修受講報告

防火研修を平成27年12月3日に実施しました。消防署妹尾出張所の方々に講師に招いての講話では、突然の火災に冷静さを失わないよう、訓練を繰り返し積み重ねることの大切さや、防火戸付近の整理整頓の必要性などについて学びました。

また、消火器を実際に使用して実施訓練を行いました。消火器は15秒程度の噴射のため確実に火元を目掛けること、複数名で消火することなどを学びました。

今後も継続して防火研修を行い、防火意識の高揚に努めていきます。



ホームページ 更新の お知らせ

新たに「地域包括ケア病床の案内」「放射線科・リハビリテーション科の紹介」「医療機関の皆様へ」「入退院のご相談のページ」を設けました。看護科の紹介も内容を新しくしていますのでご覧ください。トップページのお知らせに病院の最新情報を掲載していきます。(ホームページアドレスが平成26年4月から変わっておりますのでご確認ください。ホームページアドレス:<http://okayama-gmc.or.jp/senoo/>)

せのお病院では妹尾公民館の共催により、市民の皆さんの健康を増進することを目指してせのお病院医師を始め医療スタッフが医療の知識についてお役立ていただこうと市民健康講座を開催しています。

第30回では平成27年11月6日に講師:森末医師(せのお病院 内科医)による「肺炎」をテーマにした講座が行われ、大勢の方が足を運ばれました。これからも医療についてシリーズで講座を開催していきますので、どうぞお気軽にご参加ください。



市民公開講座日程

場所: 妹尾公民館2階 講座室
時間: 15:30~16:30
定員: 30名

	開催日	講師	テーマ
第32回市民健康講座	平成28年 2月5日(金)	市民病院副院長 臼井 正明	ひざの痛みと対処法

外来診療科一覧表

平成28年1月

			月	火	水	木	金
内 科	午前	1診	岡 野	森 末	森 末	森 末	岡 野
		2診	能 祖	岡 野	浜 原	前 川	
		3診	安 藤 (一般内科・糖尿)				小 野 (循環器)
	午後	1診	岡 野		能 祖	岡 野	森 末
		2診	森 末	片 山	浜 原	前 川	
		3診					
外 科	午前		津 下	津 下	津 下	津 下	津 下
	午後		津 下		(手術)	津 下	
整 形 外 科	午前			檜 崎		吉 鷹	木 浪
眼 科	午前				伊 丹		
	午後		坂 口				(岡大)
婦 人 科	午後					(岡大)	
耳鼻咽喉科	午後					(岡大)	
皮 膚 科	午後						川 上
泌 尿 器 科	午後						(市民病院) 第2・4週
ドック検査			森 末	土 肥	岡 野	岡 野	森 末

	診 察 開 時 間 始	受 付 時 間
午 前	9時～	8時30分～11時30分
午 後	内科・外科	1時30分～
	眼科・耳鼻咽喉科・皮膚科 婦人科・泌尿器科	2時～
		1時～3時30分 (眼科は毎月第2月曜日1時～3時)

・平成28年1月時点の診療科一覧です。

せのお病院糖尿病友の会「糖友会」主催

秋のウォーキング

玉野市「深山公園」で10月下旬に開催しました。



深山公園は、玉野市のほぼ中央部、国道30号に接した標高50m～180mの緑に恵まれた場所にある自然

を生かした公園で、公園内には5つのため池と松林を代表とする緑豊かな自然を満喫する散策路が設けられています。

今回はため池周囲を巡る5km程度のコースを、10月31日(土)に糖友会患者さんと糖尿病治療に携わる病院職員の約10名で1時間半ほどかけて散策しました。天候にも恵まれ、散策中にはヒマワリ種を手のひらにのせていると小鳥がその種をついばみに手のひらに飛んでくる場所もあり、また少し色づき始めた木々も見ることができました。散策後には軽食を食べながら日ごろの糖尿病の自己管理について情報交換ができ、有意義な半日を過ごすことができました。

来年4月中旬には県内病院の糖尿病友の会患者さんと病院職員が集まり、後楽園内をウォーキングする催しがあります。時期が近づきましたら外来掲示板に案内をします。参加希望される方は外来看護師にお尋ねください。

外来診療科からのお知らせ

内 科

- ・毎週水曜日午後の循環器内科に岡山ハートクリニックからお越しくださいました村上充先生の当院での診療が12月16日をもって終了いたしました。
- ・毎週金曜日午後の内科に市民病院からお越しくださいました難波次郎先生の当院での診療が12月25日をもって終了いたしました。
- ・12月から毎週木曜日に市民病院の前川清明先生の診療が始まりました。

婦人科

- ・毎週木曜日の午後に婦人科の診療を行っておりますが、1月末で終了となりますのでお知らせいたします。

眼 科

- ・2月より眼科の診療時間が毎週月曜日の午後(坂口先生)と木曜日の午後(岡大医師)に変更となりますので、ご確認ください。なお、毎週水曜日の伊丹先生の診療は1月末をもって終了いたします。



お薬の保管について

みなさんは、お薬をどこに保管していますか。病院や診療所で診察を受けて処方された薬(医療用医薬品)は、目のつく場所に、かぜ薬や胃腸薬など薬局で購入した薬(一般用医薬品)は、症状が治まった後、引き出しや救急箱に入れて保管している方が多いと思います。

薬は、高温多湿・直射日光を避けて保管してください。坐薬や一部の点眼薬・未使用のインスリンなど冷所保存の必要な薬は、冷蔵庫に入れてください。(一般的に扉の内側がよい

とされています。)くれぐれも冷凍庫には入れないでください。また、小さなお子さんのいる家庭では、誤飲防止のため、子どもの手の届かない所に保管してください。食料品に賞味期限や消費期限があるように、薬にも使用期限があります。医療用医薬品は、受診時の症状に合わせて処方されていることから、以前にももらった薬が残っていたら処分してください。一般用医薬品には、ビンや外箱などの容器に使用期限が記載されているので、1年に1回は期限の確認をしていただければと思います。



薬剤科 富田 美智雄