



医師会病院だより



理念

安心して暮らせる地域造りを目的とし、益田地域のニーズにあった保健・医療・福祉の提供を行います。

基本方針

1. 公正で安全な医療を提供し人材育成と研修の場を提供します。
2. 患者さま・ご家族さまの人権と意志を尊重した、納得と同意に基づいた医療を提供します。
3. かかりつけ医の支援病院としてきめこまかな病診連携を行います。
4. 在宅を目指した保健予防・リハビリテーション・緩和ケアの充実を図ります。
5. 公益社団法人として益田地域全体にわたる保健・医療・福祉のセーフティネットを構築し、公益の増進に寄与します。

第79号

ロコモティブシンドローム：運動器症候群
 看護の日
 QC発表大会
 外来担当表

あなたは大丈夫？ロコモティブシンドローム：運動器症候群 リハビリテーション科連載記事より

ロコモティブシンドロームとは

骨、関節、筋肉などの「運動器の働き」が衰えることにより、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要、寝たきりといった「要介護になる危険の高い状態」をいいます。

原因として、加齢、運動不足、不摂生な生活などにより骨量、筋量、関節軟骨、神経活動というものが減少していくことがあげられます。骨量が減ると骨粗鬆症になり、関節軟骨や椎間板が減少すると膝関節痛や腰痛が発症します。また筋肉量、血管量、神経活動が減ると加齢性筋肉量減少症や神経障害を引き起こします。

これらの障害により、歩行機能の低下や運動器不安定症などが起こり、結果的に歩けない、立ち上がれないということになり要支援・要介護が必要になります。

チェックしてみましょう、7つのロコチェック

- 1) 片脚立ちで靴下がはけない
- 2) 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3) 階段を上するのに手すりが必要である
- 4) 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5) 15分くらい続けて歩けない
- 6) 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- 7) 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

この項目の一つでも当てはまれば、ロコモティブシンドロームの可能性がります。4、5年後には要介護者となるリスクが高いということです。

該当項目が多いと重症ということではありません。ロコモティブシンドロームの重症度は、どれくらい歩けるかによって判断されます。自分で歩くことが可能で日常生活に影響がない、あっても軽度という場合は軽症ということになります。歩行に手助けが必要な場合は重症、歩行に杖などの補助具を使用している場合は中等症になります。

予防のためのトレーニング

重症度によりトレーニングのやり方も違い、色々な運動が推奨されています。自分に合った安全な方法で行いましょう。ここでは開眼片脚立ちとスクワットをご紹介します。

治療中の病気や怪我があったり、体調に不安のあるときには、まず医師に相談してから始めましょう。また食事前後の運動は避けましょう。

1) 開眼片脚立ち



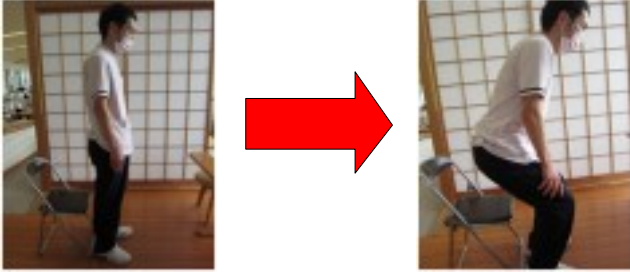
歩くことが不安定な方は・・・
 下記の方法があります。安全のため誰かに付き添ってもらい行いましょう。

指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。



2) スクワット

- ・椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- ・お尻を軽くおろすところから初めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。
- ・痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使いましょう。



膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは第2趾の方向にします。足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の真ん中にかかるようにします。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。

歩くことが不安定な方は・・・

下記の方法があります。安全のため誰かに付き添ってもらい行いましょう。

・机に手をついてのスクワット



- ・スクワットができないときは椅子に腰かけ、机に手をついて腰を浮かす動作を繰り返します。



3) その他の運動

片足立ちやスクワット以外にもストレッチ、各種の体操、ウォーキングなど無理のない範囲で行うことが勧められています。

おわりに

総合的な体力は40代から急激に低下しますが、それでも週1回以上の運動習慣がある人は全ての年齢層において運動習慣のない人よりも体力に勝っているというデータがあります。特に女性の場合、運動習慣のある50歳と、運動習慣のない35歳の体力が同程度であるという結果もあるようです。

将来寝たきりや要介護生活にならないように、いつまでも若々しい生活を送れるように正しい運動習慣を身につけましょう。

健康食レシピ

きのこピンパ丼

ボリュームがあってヘルシーなどんぶり物をご紹介します。味付け肉は油をひかずにさっと炒め、小松菜やきのこのナムルを具にしますので低エネルギーです。

そして、今回のごはんにはしらたきのみじん切りを加えています。見た目にも味もまったく普通のご飯と変わらず、食物繊維たっぷりのご飯となっています。

材料(4人前)

A	牛もも肉薄切り	120g
	濃口しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ1
	しょうが(おろし)	小さじ1/2
	にんにく(おろし)	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1
	白ねぎ	60g
しめじ	120g	

B	えのき	120g
	小松菜	240g
	にんじん	20g
	にんにく(おろし)	小さじ2/3
	塩	小さじ1/3
	ごま油	小さじ1
	米	2合
	しらたき	200g
いりごま	小さじ軽く2	



栄養成分(一人前)

エネルギー	379 kcal
たんぱく質	14.4g
脂肪	6.0g
炭水化物	67.9g
塩分	1.0g
食物繊維	5.9g

(作り方)

下準備

米をとぎ、分量の水に入れて30分おきます。しらたきはみじん切りにして熱湯でさっとゆでて水気を切り、米の上のせて炊飯器で炊きます。

牛肉は細切りにし、白ねぎはみじん切りにして、牛肉とAの調味料類を混ぜ合わせておきます。

しめじは石づきをとり小房にわけ、えのきは石づきをとり、半分の長さに切ります。小松菜は3cm長さ、にんじんは3cm長さの千切りにします。

調理

フライパンに の肉を入れ、強火でほぐしながら炒めます。

のきのこ、野菜をゆで、よく水気をきってBの調味料で合えナムルを作ります。

仕上げ

炊き上がったご飯をよく混ぜてどんぶりに盛り付け、上に の肉、 のナムルを彩りよくのせ、最後にごまをふります。

看護の日のイベント

5月12日はナイチンゲール生誕を記念した「看護の日」です。そして、12日の看護の日を含む週の日曜日から土曜日までが「看護週間」です。メインテーマは、「看護の心をみんなの心に」を掲げて、気軽に看護にふれていただける楽しい行事が、全国各地で行われます。当院でも5月10日に看護の日にちなんだイベントを行いました。



今年もエントランスホールには、原浜保育所のみなさんに描いて頂いた「看護師さんの絵」が展示されました。来院されたみなさんもかわいい絵に思わず足を止めて見ておられました。玄関前では、毎年恒例となる苗木のプレゼントを行いました。



また院内保育所「さくらんぼ保育所」の園児が白衣とナース服を着て元気よく歌などを披露しました。入院中の患者様も園児のかわいい姿や元気いっぱいの姿にとても喜んでおられました。



改善への取り組み 第47回TQM発表大会

5月26日(土)、第47回TQM発表大会を開催致しました。県内外から6施設26名の方々にご参加いただきました。病院方針の「垣根を越えたサービス」、くにさき苑方針の「老健の理念と役割」に基づき、半年間にわたる改善活動を16サークルが2会場に分かれて発表を行い、会場ごとに優秀賞、特別賞の選考を行いました。



優秀賞

ハナキリンサークル
rootサークル

特別賞

ピヨピヨサークル
国保Chan基金Kunサークル

また今回は、サークル事例発表とは別に雲南市立病院栄養管理科の新鮮組サークルの招待事例発表がありました。



サークル事例発表後には、昨年度から発足したWLB(ワークライフバランス推進プロジェクト)の半年間の活動報告を齋藤副看護部長より行われました。今後は一般病棟3人夜勤の検討、業務量調査とその分析、固定チームナーシングの導入と推進及び評価、人材育成～教育体制の整備と強化などの活動を行っていく予定です。



益田地域医療センター 医師会病院 外来診療担当医一覧表

平成24年4月12日より

診療科	診察	月	火	水	木	金	備考
内科	午前	狩野 稔久	古田 晃一郎	井上 実緒	上野 さや香	小川 哲生 (6番にて)	内科一般
					狩野 稔久 (再診のみ)	古田 晃一郎 (再診のみ)	
循環器内科	午前				渡邊 伸英 (9:00~15:00)		循環器内科
外科	午前	服部 晋司	林 彦多	榎野 好成	和氣 仁美 (11:00まで)	五十嵐 雅彦	消化器外科・呼吸器外科 小児外科・肛門科 一般外科
					山野井 彰 (胆・肝・膵外科)		
					五十嵐 雅彦 (再診のみ7番にて)		
肛門外科	午前				服部 晋司 林 彦多		第1・3・5木曜日 服部医師 第2・4木曜日 林医師
整形外科	午前	交互診療	守屋 淳詞	大中 博司	大中 博司	守屋 淳詞	整形外科一般
麻酔科	午前		島大麻酔科			島大麻酔科	交互診療 (島根大学麻酔科教授月1回不定期診療)
川びりょうしん科	午前	新垣 美佐	柿木 伸之	新垣 美佐	中島 暁美 (9:30~12:00)	柿木 伸之	川びりょうしん科全般
リウマチ科 (電話予約制)		近藤 正宏 角田 佳子 (9:00~15:00)					膠原病専門外来 近藤・角田の交互診療 電話による完全予約制
呼吸器外科	午前		岸本 晃司 (9:00~12:00)				第2・4火曜日 呼吸器疾患全般 二次健診後のフォロー
循環器外科	午前			末廣 章一			第1水曜日 (心臓・血管外科)
特殊外来	脳神経領域	午前		山崎 達輔			
	頭痛外来	午前		石崎 公郁子			完全予約制
	放射線治療	午前				川口 篤哉	第4金曜日
	乳腺外来	午後		榎野 好成			14:00~16:00
	緩和ケア	午前				五十嵐 雅彦 服部 晋司	第1・3・5木曜日
	けいせいの外来	午前				田島 義証 (島大消化器総合外科教授)	第3金曜日 電話による完全予約制

初診受付 午前8時30分~11時00分 再診受付 午前8時30分~11時30分
但し、急患の場合はこの限りではありません。

セカンドオピニオン外来 (完全予約制) のご案内

当院では完全予約制でセカンドオピニオン外来を実施しております。セカンドオピニオン外来では、現在いずれかの主治医におかかりの患者様を対象に現在の診断・治療に関して島根大学の専門家が意見を提供いたします。その意見や判断を、患者様のご自身の治療法を選ぶ際の参考にして頂くことが目的です。

相談日

月1回第3金曜日 (完全予約制)

必要書類、料金等詳細についてはお問い合わせ下さい。窓口：地域連携室

発行：益田地域医療センター 広報委員会

〒699-3676 島根県益田市遠田町1917-2 TEL：0856-22-3611(代表) FAX：0856-22-0407

E-mail：info@masumi.shimane.med.or.jp 医師会病院URL：http://hp.masuda-med.or.jp/