

# だしいいちだより

小牧第一病院 広報誌 vol. 30



表紙

「間々観音と熱田神宮 辰年の絵馬」

1ページ

「ひとこと」

～2ページ

「高齢化社会と共に歩む小牧第一病院」

3ページ

「肺年齢」

4ページ

「温泉はしご」

5ページ

「腰痛体操」

6ページ

「カレイのレタス蒸し巻き」

「2011年 忘年会」

7ページ

外来担当医師一覧表、編集後記



# ひとこと

院長 所 昌彦

寒に入ってから、ひとしお寒さが厳しくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。昨年3月11日の東日本大震災から、約10カ月が経過しました。15000人余りの方が亡くなり、未だ3400人余りの方が行方不明とのことです。そして、多くの方が今でもなお仮設住宅に住んだり、警戒区域からの避難生活を余儀なくされたりしています。こういった方々のことを思うと、我々はごく普通の生活に十分感謝しつつ、東北地方の方々にどんな形であれ、一過性ではなく、持続性をもった支援をしていくことが必要だと思えます。また、“がんばれ東北”という声をよく耳にしますが、東北地方の方はもう10カ月以上も頑張っただけですから、これ以上何を頑張るの？ということになるような気がします。もっともっと頑張っていかなければならないのは、被災していない我々なのでしょう。

昨年、12月に政府が東京電力福島第一原発事故のSTEP2完了宣言をしましたが、これで問題が収束したわけではありません。今後、汚染された土地の除染、住民への賠償、そして、住民の健康問題など難問が山積みされています。今まで私達の知らなかった原発事故の恐ろしさを実感しながら、人間が制御（コントロール）できない原子力発電所の必要性の有無について考えさせられた10カ月でもありました。

今年は2年に1度の診療報酬改定の年です。現政権が推進する社会保障と税制の一体改革の中、我々医療界は政府が医療界に対して、どのような考え方をしているのか注視していきたいと思えます。

今年の十二支は龍です。ご存知のように龍は十二支の中で唯一の仮想動物です。昇り龍、登り龍などと言われ、景気のいい干支ですが、今年の龍は今の政治、経済、社会情勢からして、今後の上昇を期待しての潜む龍になりそうです。

寒さもこれからが本番です。皆様のご自愛を心からお祈りいたします。



## 高齢化社会と共に歩む小牧第一病院

整形外科 本庄宏司

高齢化社会の到来で、要介護者が増加し医療費の増大や家庭内での問題が浮上しています。長生きする事が社会の迷惑事になるようでは、医学の進展のあり方に疑問を抱かざるを得ません。

近年、介護が必要と認定された人は6年間で2倍強に増加しています。多くは脳卒中、認知症など脳機能にかかわるものが多いようです。あるアンケート調査で「高齢になって



あなたが罹りたくない疾患は何ですか」という問いに対し、第一が癌、続いて認知症、脳血管障害、心臓病と続き内科的疾患が占めていました（2005 荒井由美子、他）。しかし、実際は要介護、寝たきりの4人に1人が骨折や関節痛など骨、関節、筋肉といった運動器に関わる障害が原因となっています。案外見落とし易い原因がウツカリとした意識の中に潜んでいるのです。院内での転倒骨折により退院を目前にした患者さんが、以後要介護者となったケースはよく耳にします。転倒防止アセスメントや手術後早期離床に向けたリハビリテーション、前向きな意欲を持たせ、患者さん自身に動こうとする意識を持たせる看護は高度な内科治療に匹敵する重要な治療となります。

整形外科領域では運動器の障害が幾重にも重なり合い、要介護や寝たきりにつながる事がわかってきました。そこで新しい概念として運動器疾患を捉えた「ロコモティブシンドローム」が学会で提唱されています。日本語では「運動器症候群」というあまりなじみのない病名ですが、メタボリックシンドロームと同様に広い視野で疾患群を捉えようとしています。中年にさしかかると誰しも気づく脚のもつれ、これが症候群の始まりです。含まれる疾患群は変形性関節症、骨粗鬆症、脊柱管狭窄症などで、これらにより引き起こされる下肢筋力の低下やバランス能力の低下が日常生活における自立度を徐々に低下させ、転倒により生じた骨折が要介護、寝たきりへと進展させるのです。いかに転倒を防止し自立度を高めるかが予防のポイントとなります。



ではどのようにして診断すればよいのか、簡単なチェック項目が上げられています。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中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
- 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



以上の5項目のうち1項目でも当てはまればロコモティブシンドロームです。愕然とするかも知れませんが「まだ若い、自分は元気だ」と脳裏でつぶやきが聞こえれば要注意です。該当項目が多ければ「運動器不安定症」といい、重症になれば運動機能の低下で閉じこもりや転倒の危険性が高い状態を示します。身体の活動やバランスは筋肉・関節・脳のネットワークが円滑に働く必要があります。ネットワークのどこかに障害が出れば自立した生活はできません。基礎疾患の治療はもちろんのこと、自ずと筋肉・関節・神経調節機能を高めるトレーニングが欠かせません。

高齢化社会に適合する身体は、各臓器の機能延命だけでなく、それらを包み込み移動させる健全な運動器官の器が必須となります。“高が骨折”と病室の片隅に寝かされている老人をもう一度見つめ直してください。あなたも何時骨折で入院するか知れないのです。



**肺年齢（はいねんれい）**とは、肺の機能の老化をわかりやすく年齢におきかえて表示したものです。

肺機能検査で測定した一秒量（FEV1）に基づいて、計算式で求められます。

喫煙者では一秒量が低下することが多く、肺年齢が実年齢より高くなります。

肺年齢の高齢化を放置して喫煙を続ければ、さらに肺の加齢が進行し、肺がんになる可能性が高まるとともに、慢性閉塞性肺疾患（COPD）になる割合が高くなります。

検査は、まず肺活量を計ります。肺の大きさについて調べる検査です。

次に努力性肺活量を計ります。どれだけ強くはくことが出来るかを測定します。

結果にあなたの肺年齢が印字されます。



**例）あなたの肺年齢は〇〇歳（+〇歳）です**

次の表のように評価コメントと詳細コメントも表示されます。

評価コメント	詳細コメント	スパイロメトリーによる検査結果
異常なし	肺疾患の可能性は低いです。同性同年代の平均値に比べて数値が良く、今後も定期的な呼吸機能検査を続けて健康を維持してください。	一秒率が70%以上で、%一秒量が100%以上
境界領域 (現時点では異常なし)	同性同年代の平均値に比べ数値がやや悪く、今後も定期的な呼吸機能検査を続ける必要があります。	一秒率が70%以上で、%一秒量が80%以上100%未満
肺疾患の疑い (要精検)	COPDの可能性は低ですが、同性同年代の平均値に比べて数値が悪く、他の肺疾患の疑いがあります。専門医による再検査が必要です。	一秒率が70%以上で、%一秒量が80%未満
COPDの疑い (要経過観察/生活改善)	軽症COPDの疑い。現段階で自覚症状がなくても放置すると重症化する恐れがあります。専門医による再検査が必要です。	一秒率が70%未満で、%一秒量が80%以上
COPDの疑い (要医療/精検)	中等症以上のCOPDの疑い。専門医による再検査が必須です。適切な治療を早期に行なう事で症状を改善し、疾患の進行を抑制する事ができます。	一秒率が70%未満で、%一秒量が80%未満

肺年齢を若くするには適度な運動を心がけましょう。

また、タバコを吸っている人は一度肺機能検査を受けて肺年齢を調べてはどうでしょうか？



# 温泉はしご

東2階 磯村 千鶴子



二本木の湯

夫の趣味の渓流釣りに「温泉付きならお供します」と提案して、2010年春より温泉デビューした。以来、四季折々の自然や、渓流と共に温泉に癒され、天然かけ流し露天風呂に魅了されている。2010年、秋に家族となった猫(しろ、くろ)がいるので、日帰り~1泊で岐阜県、長野県を中心に温泉はしごの旅である。今まで40か所以上行った中で、霊峰御嶽山の恩恵を受ける温泉を紹介したい。



風里

## 【二本木の湯】

天然炭酸泉、温泉に入ると肌から泡がまさにシュワシュワ。赤褐色、身体の芯からあたたまる。土地の人との語らいもよい。

## 【つたや季の宿「風里」露天風呂】

野兎に出会えた。空気がおいしく、自家栽培の野菜が新鮮で自然のぬくもりの中に身をおく幸せ！木曾馬にも乗った。

## 【御嶽明神温泉「やまゆり荘」】

標高約1400mから湧き出す木曾随一の天然かけ流し露天風呂から御嶽山を望む。何度行っても感激。



やまゆり荘

## 【小坂温泉「ひめしやがの湯」】

300年以上の歴史をもち天然かけ流しの露天風呂からは大噴火の溶岩流で出来た岩肌を望む。まるでレンガをくだいて流した赤茶色。ロマンを感じる。近くの巖立峡のあまごのあげたて天ぷらは美味。



ひめしやがの湯

## 【濁河温泉】

原生林の秘湯、標高1800m、7合目にあり、源泉54℃で星降る露天、鉄分があり天然かけ流しのとても良質の湯。泊まった宿の経営者は小牧の方でびっくり!!



城崎

## 【番外編】

兵庫県城崎温泉 外湯7か所めぐり

ここは老若男女、おもしろい浴衣を着て、下駄でカラソコロソと街歩き、外湯をめぐる風景は不思議な感動。かわいい美味なお店がいっぱいで活気に満ちていた。文学の温泉の街。帰宅後、家にあった志賀直哉「城の崎にて」を手にとってみたり…。

## <あとがき>

温泉を通じて、自然を身近に感じていると、地球の温暖化による自然破壊がみられたり、3.11の震災による影響があったり、それに心を寄せながら…。今、まさに温泉に感謝！！



# 腰痛体操

リハビリテーション科 岩田 亜由美

近年日本は世界有数の長寿国となり、腰痛症はきわめて多い疾患の1つです。長い生涯で腰痛を経験する者は80%を超えると推測されており、多くの方が腰痛に悩まされています。

腰痛を引き起こす原因として骨や神経、筋肉、関節など様々なものがありますが、最近増加しているのが**姿勢性腰痛症**です。これは**姿勢の悪さ**や**体幹筋の弱化**などに起因して生じ、高齢者だけでなく若年者にも起こりうる腰痛症です。

そこで今回、自宅で簡単に出来る腰痛体操を紹介します



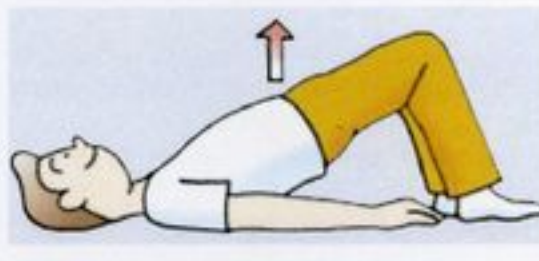
- ①へそを覗き込むように頭をあげる  
※この時必ず両膝を曲げて行う。



- ②片膝を抱え、ひきつける  
※反動をつけず、ゆっくりと行う。



- ③膝を伸ばして足を上げる  
※反対側の膝は曲げて行う。



- ④お尻を床から持ち上げる  
※かかとはしっかりと床につけたまま行う。

今回、紹介したのは腰痛体操のほんの一部です。

## 腰痛体操の3つの基本

腹筋を強くする体操

背筋を強くする体操

体を柔らかくするストレッチ

腰痛体操のポイントは、**毎日継続して行う事**が大事です。強い筋肉を作ることで腰椎を安定させ腰痛を防ぎます。また柔らかい体を作ることで腰への負担を軽減させます。さらに体力をつけることも腰痛を予防するとともにさまざまな障害から身を守ってくれます。

腰痛に悩まされて困っている！！という方、猫背などの不良姿勢をとっていませんか？  
自らの姿勢を今一度見つめ直し、腰痛体操を行ってみてはいかがでしょうか？



# カレイのレタス蒸し巻き

栄養科 山田みな穂  
塩分2.2g 野菜摂取量75g

(1人分 156Kcal)

## 【材料(2人分)】

・カレイ(切り身)	2切
・レタス	4枚
・しいたけ	1枚
・その他お好みの野菜	適量
・バター	小さじ2
・酢しょうゆ	適量
・レモン(お好みで)	
・塩・こしょう	適量



- (1) カレイは骨を取り除き、塩・こしょうをふる
- (2) レタスは熱湯でさっと茹でる
- (3) しいたけ、その他野菜は細切りにする
- (4) レタスの上に(1)(3)とバターを乗せ包む
- (5) 皿に(4)を乗せ、蒸気の立った蒸し器に入れ、中火で10分蒸す
- (6) 器に盛り、酢しょうゆ、お好みでレモンをかける

## 2011年 忘年会

理事長及び院長から今後の病院方針についてのお話があり、乾杯で忘年会がスタートしました。



今回、職員からの出し物が多数ありました。妖艶なベリーダンス、外来看護師による音色が響くハンドベル、外科病棟看護師による大人気曲の替え歌&ダンス、療養病棟看護師による元気いっぱいのチアリーディング。

時間がない中で練習を重ねた成果を披露してもらい、職員同士の親交も深まる楽しい時間となりました。





# 外来担当医師一覧表

平成24年1月1日現在

午前診療 受付時間 8:30~11:30 診察時間 9:00~

## 内科

	月	火	水	木	金	土
第一診	千田 (一般内)	篠邊 (一般内・循環器)	古田 (一般内・消化器)	松井 (一般内・呼吸器)	原 (呼吸器)	洪 (一般内・糖尿)
第二診	早川 (循環器)	田中 (神経内科)	八木 (一般内・呼吸器)	中村 (神経内科)	千田 (一般内)	湯淺/森下 (循環器)
第三診	岡田 (一般内・呼吸器)	千田 (一般内)	小林泰子 (一般内・糖尿)	加藤 (一般内・糖尿)	八木 (一般内・呼吸器)	松井 (一般内・呼吸器)
第四診						林 (消化器)

一般内:一般内科

## 外科

	月	火	水	木	金	土
第一診		山田 (血管外科)	小林靖典 (循環器)	多米 (一般外) (消化器・甲状腺)		
第二診	所 (一般外・消化器)	多米 (一般外) (消化器・甲状腺)	所 (一般外・消化器)	長嶋 (一般外・消化器)	多米 (一般外) (消化器・甲状腺)	※名大医師 (一般外・消化器)
第三診				鈴木隆郎 (皮膚科)		

一般外:一般外科

※名大医師:第1・5週 佐藤(直)、第2週 三宅、第3週 尾上、第4週 山内

## 整形外科

	月	火	水	木	金	土
第一診	服部		齋藤		本庄	渡邊

## 予約診療

	月	火	水	木	金	土
神経内科				中村(午後)		
胸部外科		村瀬(午後)				

午後診療 受付時間 17:00~19:00 診察時間 17:30~

	月	火	水	木	金
内科	内科・外科 前川 宇野	松井 (一般内・呼吸器)	内科・外科	鈴木一成 (一般内)	原 (一般内・呼吸器)
外科		所 (一般外・消化器)	小林靖典 佐藤健一郎	多米 (一般外) (消化器・甲状腺)	※名大医師 (一般外・消化器)
整形外科			本庄		本庄

一般内:一般内科 一般外:一般外科 ※名大医師:第1・5週 佐藤(直)、第2週 三宅、第3週 尾上、第4週 山内

休診日 土曜日午後・日曜日・祝日

急患の受付は24時間行っています

《編集後記》 昨年は震災、原発事故、節電と厳しい日々が続きましたが、今年笑顔いっぱいの良い年であるといいですね。今年の干支は辰年ということで力強く元気に上り調子でいきたいです。今回は、整形外科の本庄先生より、老化と運動機能について、わかりやすいお話を戴きました。1月に入り、ますます寒くなってきましたので、これを日常生活の参考にして、健康管理に心がけましょう。

【 絵/仙田 】



発行 平成24年1月20日

小牧第一病院 広報委員会 (岡田、千田、永田、大山、若山、岩井、山田、片岡、栗山、伊藤、水野、川村)

小牧市中央5丁目39番地 電話 0568 (77) 1301 FAX 0568 (75) 8804 <http://www.ned-junseikai.or.jp/komaki/>