



三原市医師会病院だより



地域医療支援病院
日本医療機能評価機構認定病院
三原市医師会病院

【編集・発行】

〒723-0051 広島県三原市宮浦一丁目15番1号 TEL(0848)62-3113 FAX(0848)62-7505
http://www.mihara-hiroshima-med.jp E-mail:info@mihara-hiroshima-med.jp

きずな

平成23年1月発行

17号



(平成22年12月 リニューアル)



三原市医師会病院
病院長

平川 十春

新年明けましておめでとうございます。

去年は地域における医師不足、看護師不足が改善せず、地域医療の崩壊を招いております。地域医療再生のため、地域の病院は、医師・看護師確保のため奔走していますが当分、医師・看護師不足は続くと思われます。

昨年より、当医師会病院では病院外壁の補修塗装工事をを行い、皆様に御迷惑をかけましたが、年末に完成しました。電子カルテ導入も順調に進んでいます。

本年は備後地方で最初に、がんの診断と治療に必要なPET検査導入を予定しています。

これからも、地域の皆様にとりまして魅力ある病院作りに頑張っていきたいと思っています。

どうか医師会病院の事業運営に対して、御理解と温かい御支援をよろしくお願い致します。



かかりつけ医をもちましょう



ロコモティブシンドロームについて

整形外科主任部長 安原 慎治



メタボリックシンドロームと聞いて『?』と思われる人は少なくなっていると思いますが、ロコモティブシンドロームと聞いて、聞いた事がある、またはなんとなく説明できる人はまだまだ少ないと思います。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って介護が必要な状態や要介護リスクの高い状態を表す新しい概念(病気)として、日本整形外科学会が最近提唱している言葉であり、別名は運動器症候群とも言います。日本整形外科学会が提唱している理由は、高齢化社会の進む日本で、今年(2010年)65歳以上の高齢者が23%となり、支援・介護を必要とする人も450万人を超えています。今後さらに高齢化が進むことを考えますと、運動器疾患に対して予防を行わないと寝たきりが増えたり、介護が必要な人が増え日本の医療の将来が大変なことになる可能性があります。運動器の障害の原因には変形性膝関節症、骨粗鬆症、脊柱管狭窄症などがあり、正しい診断が重要で、高齢の方では複数の疾患を持っておられる方もまれではありませんが、なかなか自分が運動器疾患を持っていると自分でわかる人は少なく、まだまだ自分は大丈夫だと思っている人がかなりいると思われます。

そこで運動器疾患に気付くために自己チェック項目が7つあります。

1. 片足立ちで靴下が履けない
2. 家のなかでつまずいたり滑ったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要
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程度の買い物をして持ち帰るのが困難
7. 家のやや重い仕事が困難

の7つです。1つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。ロコモの原因となる病気にはそれぞれの治療法や予防法があります。病気の診断に不安があるかたは是非整形外科に受診して下さい。ロコモの予防法として家庭内でも短時間でできる『開眼片脚起立運動』と『椅子からの立ち上がりを含めたスクワット』が2つ(ロコトレ)あり、基本的に毎日行うことが大切です。さらに能力がある人は、プール体操、転倒予防教室、ウォーキングなどが有効です。

『開眼片脚起立運動』について

立位保持能力の程度に応じて、机に両手をついて片方の脚で立つ、机に指だけをついて片方の脚で立つ、支えなく片方の脚でたつ(ダイナミックフラミンゴ療法)などがあります。左右1分間ずつ行います。簡単な方法から始め、十分できるようになったらより難しい方へ進みます。

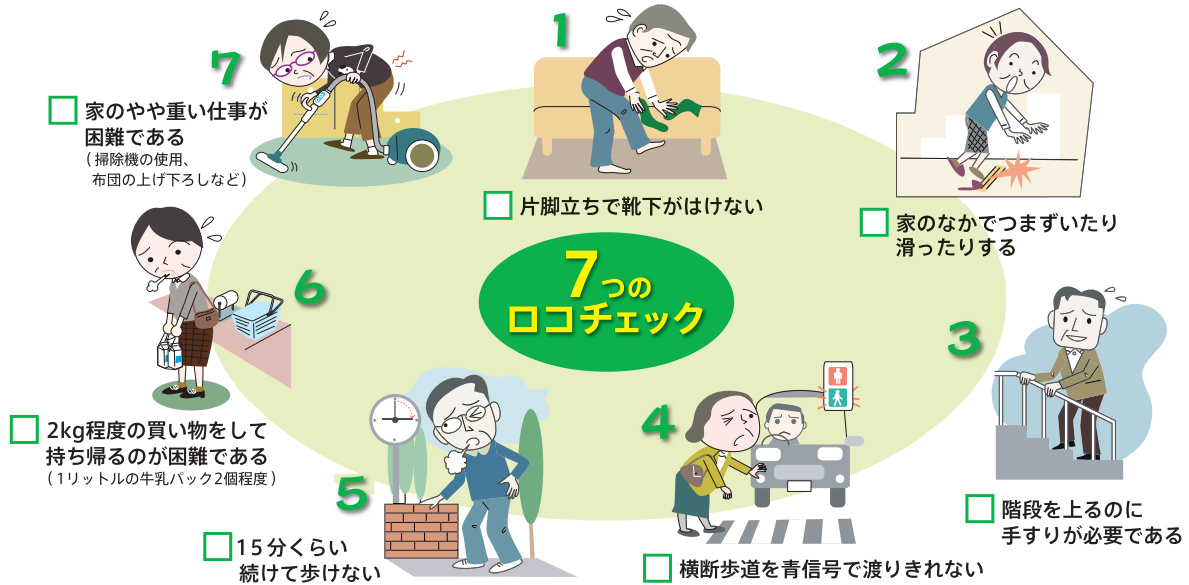
『椅子からの立ち上がりを含めたスクワット』について

立位能力の程度に応じて、机に両手をついて椅子からゆっくり立ち上がりゆっくり座るを繰り返す、指だけを机について椅子からゆっくり立ち上がりゆっくり座るを繰り返す、曲がる深さを浅くする、机などの支えのもとに行う、フォームをチェックするなどが必要で、医師を受診することをお勧めします。

どちらも、転倒しないよう支えのある場所で行ったり、家族についてもらえる状況で行ってください。寝たきりにならないように日頃からの努力が一番大切です！



ロコチェックで思いあたることはありますか？



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！

ロコトレ その1 開眼片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。

左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指について行います。



机に両手について行います。

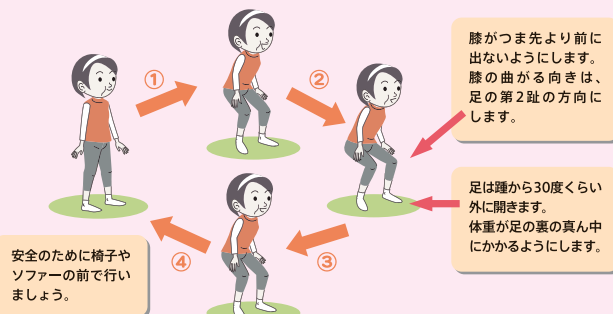


指をついただけでもできる人は、机に指だけについて行います。

ロコトレ その2 スクワット

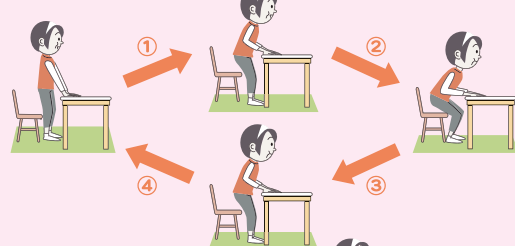
- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を越えないようにします。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手について行います。



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。
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、机などを支えに使ったりしてみてください。

机に手についてのスクワット



スクワットができなときは、椅子に腰かけ、机に手について、腰を浮かす動作を繰り返します。

上記ロコトレ：http://www.joa.or.jp/jp/public/locomo/locomo_pamphlet.pdf参照
提供：社団法人 日本整形外科学会



かかりつけ医をもちましょう



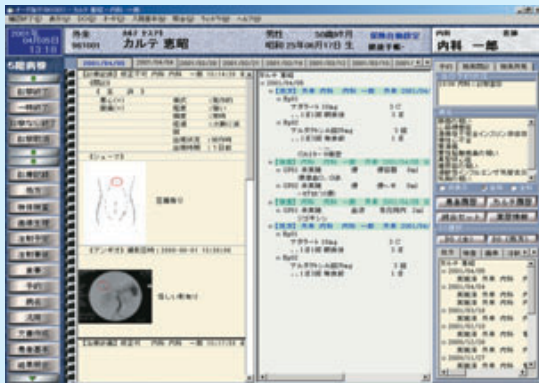
電子カルテシステムが稼動致します。

平成23年3月1日より、電子カルテシステムが稼動致します。

医師やスタッフ、患者様にもわかり易い電子カルテにすることでコミュニケーションを円滑にし、診療の効率をあげて地域及び医師会員から支持され、信頼される病院を目指したいと思っています。

安心して質の高い医療を受けて頂くために看護支援システムを導入し、医療の安心・安全に努めてまいります。

「電子カルテ画面」カルテ2号紙をイメージした画面になっています。



患者様の体温・血圧・脈拍などグラフでわかりやすく表示します。チーム医療にかかせない院内のコミュニケーションを円滑にします。



医療の安心・安全に努めます。「患者様の取り違いを未然に防止します。」

利用者ID認証



患者様のID認証



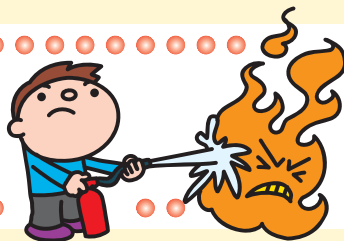
注射ラベルの認証



電子カルテシステムへ連携



消火競技大会



11月9日(火)和田沖グランドで行われた、三原市の消防署が主催の「第25回消火競技大会」へ当院の職員4名で参加しました。

当日は、あいにくの強風で、消火器から出る水は大きくカーブし、的となる5個の金魚すくいのポイも風で流されて飛んで行き、何度もやり直しになるなど、スタッフ泣かせ、参加者泣かせの大会でした。

残念ながら当院は全員1回戦で敗退しましたが、出場した選手は「来年も出たい!」「見るよりも、やった方がおもしろい!」と口々に言っていました。来年はご期待ください。



かかりつけ医をもちましょう



血液浄化療法科 透析センター

当院透析センターは病院2階東部分に位置し、16床の電動ベッドにそれぞれ透析機器、血圧モニター、テレビを備えております。平成19年4月のリニューアルにより、トイレも2箇所が増えるなど、広くなり、室内も明るく綺麗です。



透析センターでは、慢性維持血液透析を主体に治療を行い、血漿交換、血液・血漿吸着、持続的血液濾過透析、腹水濾過濃縮再静注法などの、様々な疾患に対する血液浄化にも対応しています。



また、専門的治療を行うため、広島大学病院腎臓内科の医師による診察を行っております。透析室では「安全でやさしい透析療法を心がける」を目標とし、患者様に満足していただける質の高い透析医療を提供するため、新しい知識・技術の取得にスタッフ一同日々努力しています。



診療体制一覧表

	月	火	水	木	金	土
内 科	檜井俊英	奥崎 健	三玉康幸	奥崎 健	小武家和博	清原大輔
神経内科				中森正博 (隔 週)		
外 科	佐藤幸雄	伊藤正興	笹田伸介	佐藤幸雄	笹田伸介	伊藤正興
手 術 日	●	●	●	●		
整形外科	安原慎治	安原慎治	休診日	安原慎治	安原慎治	安永裕司
手 術 日		●		●	●	
透 析	心石敬子 (隔 週) 内 科 医	心石敬子 (隔 週) 内 科 医	内 科 医	内 科 医	内 科 医	内 科 医

受付時間／休診日

◆外来受付／

午前 8:30～12:00

◆休診日／

日曜、祝日、8月14日・15日
年末年始(12月29日～1月3日)

◆専門外来

第2・4木曜日：神 経 内 科・中森 正博

毎 週 金 曜 日：循環器内科・莊川 知己／呼吸器外科・岡田 守人

毎 週 土 曜 日：整 形 外 科・安永 裕司／泌 尿 器 科・広大派遣医師

休日診療時間

※休診日には、院内併設の三原市医師会休日夜間
急患診療所で診療しております。

◆内科・外科 平日／17:30～翌8:30、日・祝日／8:30～翌8:30

◆小 児 科 月～金(祝日を除く)／19:00～22:00(但し、8月14日・15日、12月29日～1月3日は休診)



健診・人間ドックのご案内

〈要予約〉

当院では、最新の検査機器、高度な検査技術により、生活習慣病などの早期発見、早期治療、予防のお役に立ちたいと思っています。また地域医療支援病院として、地域の皆様の健康づくりにも貢献していきたいと考えています。

毎週：月・火・木・金曜日(1泊2日は月～木曜日)

- 人間ドック(日帰り、1泊2日、脳ドック、婦人科ドック、肺ドックなど)
- 政府管掌生活習慣予防健診
- 国民健康保険によるドック(特定健診と同時に実施)

毎週：火・水・金・土曜日(祝日、盆、年末年始を除く)

●特定健診

※ご予約 TEL 67-7030

詳細は「受診券」の記載内容をご覧ください。

面会時間の変更

平日 15時～19時(夏期 15時～20時)

休日 14時～19時(夏期 14時～20時)



平日 15時～20時(夏期も同様の時間)

休日 11時～20時(夏期も同様の時間)



かかりつけ医をもちましょう

