

2019年
新年号

～ 加戸病院通信 第66号 ～



ハンド イン ハンド hand in hand



特定医療法人弘友会
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地
E-mail:koyukai@kato-hp.jp

TEL:0893-44-5500 FAX:0893-44-3300
URL:http://kato-hp.jp/



年頭所感
あけましておめでとうございます

特定医療法人弘友会 理事長
加戸病院 院長

か と しゅういち
加戸 秀一



新年おめでとうございます。

2019年は「命が宿る年」

2020年は子年で「芽が出る年」だそうです。

今年は日本にとって2020年のオリンピックに備え準備をしていく年なのでしょう。

私たちが翌年から始まる次の種の成長に備えて外部に向けての活動ではなく、内部の充実を心がけたいと思っております。

ちなみに亥は、猪肉の栄養価が高く病気の予防になることから、無病息災の象徴とされています。風水でも猪は無病息災の象徴ではありますが、災害への準備は怠らずに昨年の大雪や洪水の時のように、皆で協力しあって対応していきたいと思っております。

本年も昨年同様よろしくお願い申し上げます。



第16回 加戸病院健康セミナーを開催しました(平成30年10月20日)

テーマ：「骨粗鬆症と運動」

講師：加戸病院 整形外科・リハビリテーション科医長 きとますむね 城戸益宗医師

今年度も加戸病院健康セミナーが開催され、100名以上の方が参加されました。今回は城戸医師による講演で、「骨粗鬆症と運動」というテーマでした。

城戸医師の講演は、骨の働きや骨の新陳代謝（リモデリング）、カルシウムの重要性、骨粗鬆症の原因やリスク、骨を強くするための運動・食事・薬物療法等、多岐にわたるとても興味深い内容でした。特に運動は骨を強くするとともに、転倒をしない体づくりとしても重要です。参加された方々には自らの生活習慣や運動習慣を見直し、骨粗鬆症や骨折のリスクを知っていただく機会となり、関心を持ってもらえたと感じました。

また、今回は講演の合間に、参加者の方に簡単な体操を体験していただきました。転倒骨折予防のためには、運動習慣や正しい姿勢習慣を身につけることが重要です。背中が丸くなる悪い姿勢にならないための体操を紹介し、体を伸ばして正しい姿勢になることの重要性を感じていただきました。

日本は超高齢社会に突入し、これからいかに健康寿命を延ばし、要介護状態や寝たきりを予防していくか、ということが重要になります。要介護状態や寝たきりの大きな原因として転倒・骨折・関節疾患が多くの割合を占めています。これらの原因は、今回のテーマである骨粗鬆症と密接に関係しています。つまり、要介護状態を予防し、健康寿命を延ばすためには、骨粗鬆症を正しく理解し、予防することが重要だということです。

今回健康セミナーが開催された10月20日は、『世界骨粗鬆症の日』でもあり、国内のみでなく様々な国で、骨粗鬆症・骨折予防のための啓発活動やイベント等が行われる日です。今回の健康セミナーはその一環にもなったのではないのでしょうか。

加戸病院 リハビリテーション科技師長 かたおか しんさく 片岡 伸作



リハビリ科による転倒骨折予防体操



看護部による骨折発生リスク測定

健康セミナーは、地域の皆さんのお役にたてるよう毎年無料で開催しています。来年度も多くの方の参加をお待ちしています。

《栄養だより》




加戸病院 管理栄養士 ^{こだま} 小玉 モモ





骨粗鬆症について

今回は骨粗鬆症を取りあげました。どんな栄養素が骨を丈夫にするのか、また、摂りすぎに注意しなければならない食品もありますので、参考にしてみてください。

積極的に摂りたい食品

栄養素等		多く含まれる食品
カルシウム	カルシウムは骨を構成する大事な栄養素です。毎日の食卓にできるだけ取り入れましょう。	牛乳、乳製品、しらす干し、小松菜 
たんぱく質	骨の成分にコラーゲンというたんぱく質があります。毎食、メイン料理として1品摂るのが理想です。	肉、魚、卵、大豆製品 
ビタミンD	ビタミンDとカルシウムの組み合わせは骨密度の上昇効果があります。	鮭、鯖、干しいたけ 
ビタミンC	骨の土台となるコラーゲンを作るためにはビタミンCが不可欠です。	キウイ、レモン、ブロッコリー、じゃがいも

なるべく避けたい食品

栄養素等		多く含まれる食品
リン	リンはカルシウムの排出を促進します。	インスタント食品、ハム、スナック  菓子、清涼飲料水
アルコール・ カフェイン	過度のアルコールはカルシウムの吸収を阻害し、また、カフェインを摂りすぎると利尿作用により尿へのカルシウム排泄が増えます。	アルコール：ビール、日本酒、焼酎  カフェイン：コーヒー、栄養ドリンク、 玉露

■ 第17回弘友会研究発表大会 ■

平成30年11月19日(月)に弘友会研究発表大会を開催いたしました。今年度は各部署から5演題が集まり、より良い医療・介護の提供を目的として、業務の改善や見直しについての発表がありました。最優秀賞はフレンド療養棟看護へ、優秀賞は加戸病院リハビリテーション科へ授与されました。来年度以降も継続・発展した研究発表が期待されます。



最優秀賞 フレンド療養棟看護

演題一覧

- ①「スキャナ取込文書の精度管理向上への取り組み」
加戸病院 診療情報管理室
- ②「内子町リハビリ有志会の取り組みと課題」
加戸病院 リハビリテーション科
- ③「病棟内での環境整備の在り方～拭けばキレイになる～」
加戸病院 4階病棟
- ④「アロマで快適な眠りへ」
フレンド 療養棟 2階介護
- ⑤「褥瘡の早期治癒に向けて～薬剤ポラプレジック処方による治癒経過～」
フレンド 療養棟看護

■ リハビリ専門職として地域に貢献できること ■

加戸病院 リハビリテーション科 まるやま けんじ 丸山 健二

「住み慣れた場所で自分らしく元気に暮らしてほしい。そのために専門職で何かできないか？」という思いから内子町内で働くリハビリ専門職が集まり《内子町リハビリ有志会》が立ち上がりました。今年度は内子町地域包括支援センターと連携を取り、役場の介護予防事業として有志会に「介護予防運動教室」の依頼がありました。

この介護予防事業は要介護状態となる原因の転倒・骨折、閉じこもり・認知症に適度な運動が効果的であるとして、モデル3地区を指定し、各会場で年内9回の教室を行うこととしています。

教室で行う適度な運動方法として『モビリティトレーニングバンド』というゴム製のチューブを使用し、転ばないようにとの願いを込めて名付けた『**内子コロバード体操**』を行います。体操は椅子に腰掛けて行い、チューブの抵抗負荷を利用し、膝の周囲にある筋肉を鍛えることで痛みの緩和や歩行の際の膝関節の安定を高める目的で行います。他にも腹圧を上げる動きや、肩周囲の筋肉を鍛える内容となっています。

私が担当している五十崎上村（かむら）地区は男女約25名、70～90歳の方で構成されています。サロンメンバーが主体で地域の活動を通して、とても仲の良い皆さんです。体操前の講話では真剣な眼差しで、時に笑いあり、居眠りあり。体操はしんどいけれど一生懸命に取り組んでくださっています。その甲斐あって、体操を始めた頃は休憩を挟みながら30分以上時間がかかっていたのですが、回数を重ねた今は20分以内で休憩も短時間で行えるまでになっています。

白衣を脱いで関わる運動教室を通して、「膝が楽になったよ」「立ち上がりやすくなった」と、お言葉をいただくことで、病院と違った責任とやりがいを感じる事ができています。私が生まれ育った五十崎地区。そこで住む方々の健康寿命が長くなる一端に携われるようこれからも日々努力して地域貢献していきたいと思えます。

モビリティトレーニングバンドとは？

関節の動きを高めるモビリティエクササイズ用の3輪式バンドです。使い方は、手や足を輪にかけて運動します。輪になっているので握る必要がなく、肩甲骨周りやインナーマッスルをピンポイントで効率よくエクササイズすることができます(公式サイトより)。



平成30年内子健康まつりでは、腰痛・膝痛体操や、転倒・腰やひざの痛み・ムセなどの相談会を行いました。

第3回糖尿病教室を実施しました

11月12日に第3回糖尿病教室を実施しました。内科診察室前で加戸病院内科非常勤医師の仙波先生による『～三大合併症～糖尿病性神経障害』と、加戸病院薬剤師(糖尿病療養指導士)の加戸部長による『血液検査』について解説を行いました。



▲手足のシビレや痛みなどの神経障害が悪化した場合に起こる低血糖・無痛性心筋梗塞等の合併症や、普段着用する靴・靴下を見直す等、足の手入れの重要性について解説を行う仙波先生。



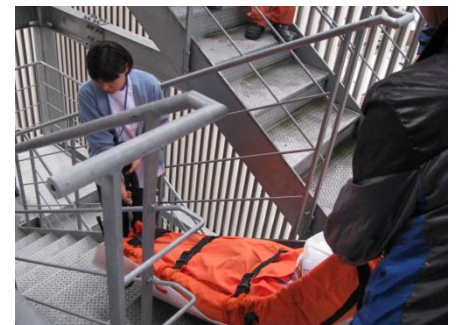
▲血糖や血圧のコントロール、減塩を行うことで、腎臓の負担を軽くし、夜間頻尿・脳卒中・心臓病・腎臓病・胃がん・骨粗鬆症等のリスクが減少するメリットについて解説を行う加戸部長。

2019年度も年に3回の糖尿病教室を開催いたします。お聞きになりたい話などありましたら、外来スタッフまでご連絡ください。

今後もこのような活動を通じて、患者さんの糖尿病対策に力を注ぎ、よりよい糖尿病医療提供の一助となるよう日々努力して参ります。もし気になることがあれば、医師や病院スタッフにご相談ください。

■ 防火・避難訓練を実施しました ■

平成30年11月27日に、院内において内子消防署職員の立会いの下で、防火・避難訓練を実施しました。今回は救急当番日(水曜日)の夜間帯を想定したもので、厨房で火災発生から初期消火、消防署への通報、避難誘導などを訓練しました。防火・避難訓練の後には、階段搬送訓練(エアーストレッチャーを用いて、患者さんを階下に降ろす訓練)を行いました。今後予想される南海トラフ地震などの災害に備えることも重要な課題と考えています。今後も継続して訓練を行い、職員一人ひとりの防災意識を高め、患者さんの安全を守るため、的確に行動できるよう努力して参りたいと思います。



▲エアーストレッチャー



外来担当医のお知らせ (平成31年1月1日～)

受付時間：午前8時30分～午後4時30分（土曜日は午前11時30分まで）

お見舞い・面会時間：※平日 午後2時～午後8時／土日祝祭日 午前10時～午後8時

※インフルエンザの流行により面会に制限がある場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤 仙波 (1回/月)	/	平澤	平澤	平澤/行本	平澤/東 淡野 (3回/月)
	午後	平澤 (予約のみ)	/	平澤 (予約のみ)	平澤 (予約のみ)	行本 平澤 (予約のみ)	/
外科	午前	下田	加戸	下田	加戸	小川 下田 (予約のみ)	加戸
	午後	下田 16:30～17:00	下田	加戸	下田	小川	/
整形外科	午前	城戸	城戸	城戸	(非常勤医師)	城戸	柴田 (11:30まで)
	午後	城戸 16:00～	/	/	(非常勤医師)	/	/
脳神経 外科	午前	/	穴戸 9:30～	/	/	穴戸 9:30～	/

※ 手術などのため、変更になる場合があります。

※ 整形外科 木曜は非常勤医師になりました。診察をご希望の方は、事前にお問い合わせください。

※ 糖尿病内科を月に1回（原則第2月曜日[祝日の場合は第3月曜]の予定）午前中に愛媛大学医学部附属病院 仙波医師による診察を行っております。 1月21日、2月18日、3月11日、4月8日に診察の予定です。

※ 火曜日の午前中に子宮がん検診を、城戸美穂医師（女性医師）が実施しております（予約制）。

<編集後記>

あけましておめでとうございます。
 年明け早々インフルエンザが大流行しています。当院では院内感染を防ぐためにお見舞いや面会の制限、院内ではマスクの着用をお願いしています。ご理解とご協力をお願いいたします。本年もよろしくお願い申し上げます。

当院は建物内禁煙を実施しています。
 ご理解、ご協力をお願いします。



ACCESS 交通のご案内

