

# はまかせ

(市立御前崎総合病院)

No. 53

平成23年4月22日  
発行：市立御前崎総合病院  
広報委員会

ホームページ：<http://omaezaki-hospital.jp/> TEL<0537>86-8511(代)

(題字 小野 錦泉)

## 新しく仲間になりました。



## よろしくお願ひします！



「はまかせ」の点訳がご入用の方は総合受付までお申し出下さい。

## 元気なまち御前崎を目指して

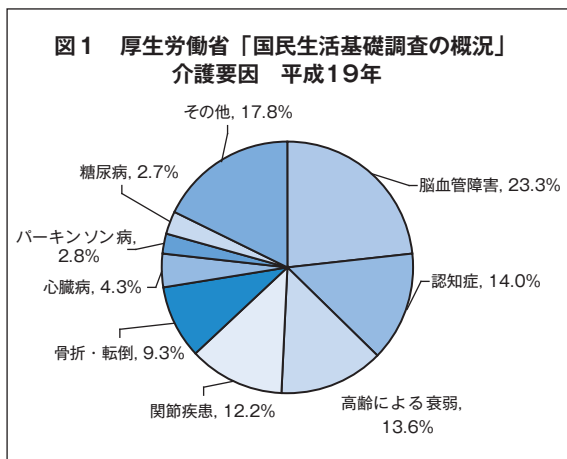
御前崎市では合併以前の平成14年度より市民の介護予防を含めた健康増進を進めており、現在では様々な活動が盛んに行なわれています。市立御前崎総合病院としてはかねてより理学療法士を中心に介護予防事業に携わってきました。

『介護予防』とは、他の方の力を借りて生活を送る状態（以下『要介護』）になることを未然に防ぎ、いつまでも自分らしくいきいきと暮らせるようにする事をいいます。

『要介護』となる原因としては脳梗塞などの脳血管障害や転倒による骨折、廃用症候群による寝たきりなど様々なものがあります。（図1）

その中でも『廃用症候群』は未然に防ぐ事の出来る病気です。

『廃用症候群』とは外出機会の減少や身体を動かす事が少なくなる事で体力や筋力が衰え徐々に日常生活が困難になり、より体力の低下が進むと寝たきりになってしまう病気です。廃用症候群による身体の弱体化が進むことで転倒も起しやすくなり、さらに要介護状態になる引き金になる危険性もっています。このような状況を作り出す原因として運動不足や閉じこもりなどによる『活動性の低下』があげられます。



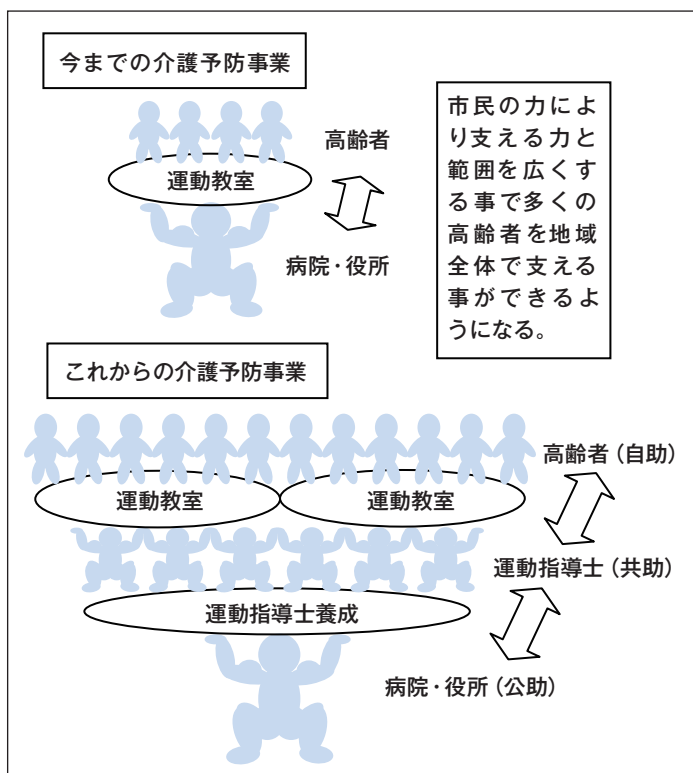
### 市民で支え合うまち御前崎

テレビや様々な情報誌を見ても健康を保つためには体を動かすことが重要と言われ、その大半が自宅で行うストレッチや筋力トレーニングであり、実際行なっても長続きしない事が多く聞かれます。今までの生活の中に運動を行う習慣のない方が新たに運動を始め、継続するには強い意志と努力が必要となり、1人で行う運動の継続は大変難しいことだと思います。さらに、高齢になると体を動かすことでの疲労や痛みなどが起こりやすくなり、体を動かすことへの意欲がわきにくく活動性の低下が進む原因となります。

そこで御前崎市では高齢者の運動の場を増やす事を目的に市民のボランティアによる運動指導士の養成に力を入れています。運動指導士は中高年者を対象とし、養成講座終了後、市内の各公民館にて運動教室の開催をしていただいています。現在では市内5会場で教室が開催されており、約100名の高齢者がその教室へ参加されています。このような教室へ参加する事により高齢者に運動の習慣が付き、継続した身体活動が期待できます。また、運動をすることで自分の身体を把握する場となり、健康増進による介護予防とともに、体調の変化に早く気づく事で病気の重度化の予防が期待できます。さらには、外出が習慣化することで閉じこもり予防にもなり、再び地域とのつながりを持つことでいつまでもいきいきとした生活を送ることができると考えます。

このように市民の協力により環境を整える事で地域高齢者の広範な介護予防が可能となります。また運動指導士においては、講座を受講する事で様々な知識を得るとともに運動習慣が身

図2



につき、自身の介護予防にいち早く取り組むことにもつながっています。

地域介護予防においては自分の身体を見つめ活動する『自助』、周辺の方と互いに支えあいながら活動する『共助』、さらにそこへ私たち病院職員や市の高齢者支援課、地域包括支援センターなどの公的機関が援助する『公助』、この3つが互いに助け合う環境がよりよい健康増進、介護予防につながり、さらには元気なまちを作り上げると考えます。(図2) ご自身の身体や健康になる運動などに興味のある方、また、まわりの方とみんなで健康になる事に興味のある方は、ぜひ一度運動教室または運動指導士養成講座へご参加ください。

## 運動教室のご紹介!!

### 《運動クラブ シャンデリア》

曜日：毎週水曜日 時間：13：30～15：00 場所：池新田公民館  
特徴：運動だけではなく、様々な方とお話をしたい方も参加しやすい会場です。



### 《かがやき サロン》

曜日：毎週水曜日 時間：13：30～15：00 場所：西側コミュニティーセンター  
特徴：指導士の人数も多く、様々な運動を行っています。元気のあふれる会場です。



### 《のぞみ サークル》

曜日：毎週木曜日 時間：13：30～14：30 場所：朝比奈公民館 体育館  
特徴：比較的若い方の多い会場です。体育館を使い、運動不足に悩む方にお勧めの会場です。



### 《ひかり サークル》

曜日：毎週木曜日 時間：13：30～14：30 場所：佐倉公民館 さくらんぼ  
特徴：『ひかり』輝いた生活を送るために元気な身体作りを行なっている会場です。



### 《かかしクラブ》

曜日：毎週金曜日 時間：13：30～14：30 場所：新野公民館 体育館  
特徴：『かかし』のようにいつまでも片足で立っていよう！を目標に運動を行っている会場です。



## あなたも御前崎市を元気にしませんか!! 介護予防運動指導士養成講座 受講生募集!!

講義や体操、実技を交えて講座を開催します。体の仕組みや運動の注意点、より効果のある運動方法、楽しく体を動かしながら行うレクリエーション運動を専門の理学療法士が教えます。まずはご自身の健康を向上させ、さらには周りの方の健康を支援するために活躍してみませんか!!

期間：平成23年5月10日～平成23年8月16日

時間：13時30分～15時30分 予定

場所：高松公民館

持ち物：筆記用具、上履き、体操のできる服装、水分補給できるもの  
興味のある方、内容を詳しく聞きたい方はぜひ下記連絡先担当までご連絡ください。

連絡先 御前崎総合保健福祉センター 通所リハビリテーション はまおか  
電話番号：0537(86)8553 担当：西下(にしした)



## 第8回 市民公開講座

「たばこと健康被害について」市立御前崎総合病院 内科部長 妹川史朗先生  
「肺の病気のはなし」浜松医科大学 内科学第二講座 准教授 千田金吾先生  
総合司会 市立御前崎総合病院 病院長 大橋弘幸先生

### Q1：肺疾患と食べ物、ペット、鳥（野鳥のフン等）との関連について。

**A：**食物アレルギーでアナフィラキシーショックの症状として喘鳴、呼吸困難等の気管支喘息様の症状が出る場合があります。

ペットとの関連では、気管支喘息で、ペットの毛やそこに付着している物質、排泄物等が原因となる場合があります（ハムスター喘息等）。また、鳥

との接触の関連では、クラミジア・シッタシという病原体で肺炎（オウム病性肺炎）を起こすことがあります。



### Q2：肺の場所とその機能を教えてください。

**A：**肺は体の中心部に存在し、左右2つあり、心臓を囲むように位置しています。主な機能は、酸素を血液中に取り入れて二酸化炭素を体の外に出す“呼吸”というはたらきです。呼吸により、体内の酸と塩のバランスの調節、体にとって都合の良いものが全身に回らないようなフィルターとしての機能等、多岐にわたります。外界の空気と直接接しているため、粉塵や細菌、ウイルス等にさらされ、感染症等の炎症にかかりやすい臓器です。

### Q3：約45年間たばこを吸っていますが、肺の状態はどうなっていますか？

**A：**たばこの中に含まれる様々な有害物質の吸入により呼吸機能が低下（慢性閉塞性肺疾患等の状態）している可能性があります。咳嗽や呼吸困難等の症状がある場合は、一度呼吸機能検査やレントゲン写真の撮影をおすすめします。

### Q4：肺がんの遺伝について、親が肺がんの場合、その子は肺がんになりやすいのですか。また、注意することは何かありますか。

**A：**遺伝的な要因はあるかもしれませんが、まだはっきりとは分かっていないのが現状です。たばこの因果関係は明らかですので、たばこを吸っておられたら、まず禁煙することが大切です。

### Q5：肺炎の予防対策は？

**A：**休養と栄養をしっかりとる事が大切です。その上で、感染に対する予防として手洗いやうがいの徹底、インフルエンザの流行時期にはマスクの着用や不要、不急の用事で人ごみには出かけない等をこころがけます。また、流行期に入る前にインフルエンザワクチンを接種することをお勧めします。肺炎球菌ワクチンも有効です。

## Q6：肺炎球菌ワクチンはどんな効果があるのか？

**A：**普通に自宅で生活されている方が発症する肺炎（市中肺炎）の原因菌の中で一番頻度の多いのが肺炎球菌で、肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎の発症や重症化、死亡の頻度を低下させます。しかし、肺炎球菌以外の病原体による肺炎に対する効果は認めません。

## Q7：サルコイドーシス難病について

**A：**サルコイドーシスは全身（眼や皮膚、肺、リンパ節、筋肉、神経、心臓、その他）に肉芽腫が形成される疾患で、細菌が原因として提唱されていますが、まだ確証はありません。肉芽腫が形成されたそれぞれの臓器での症状をきたし、心臓や神経に病変がみられた場合は、それぞれ不整脈や、痙攣、麻痺等の運動障害、感覚障害が出たりすることもあります。

## Q8：アスベスト被害について。肺がどのようなになっているのか。

**A：**アスベストの線維は髪の毛の1/5000程度と細いため、肺の奥まで入り、分解されずに肺にとどまります。そのため肺が線維化（線維化）して硬くなる状態がアスベスト肺です。また、肺の周りを覆っている胸膜が厚くなる胸膜肥厚をきたしたり、肺癌や胸膜中皮腫等の腫瘍が発症します。



## 医師の異動



内科  
いけだ まさき  
池田 政輝



外科  
さがら だいすけ  
相良 大輔



眼科  
のぐち けい  
野口 圭

## 認定看護師第1号誕生

はじめまして。がん性疼痛看護認定看護師の村松です。「認定看護師さんって何をする人なの？」とわからない方も多いと思いますので、紹介させていただきます。

認定看護師は、専門的知識や技術を学んできており、患者さんやご家族様に対し、質の高い看護を提供していきます。私の専門的分野は、主に、がん患者さんの抱える痛みに対し、サポートしていきます。“がん＝痛みが強い”、というイメージがありますが、適切な方法により、痛みは取れるようになってきました。その人に合った薬剤を医師、薬剤師と共に考えて痛みが緩和できるようにサポートしていきます。

さらに、痛みといっても、「身体」だけではありません！がんと告知されたら、「怖い、どうしよう。仕事はどうしたらいいのか、お金がかかる、困ったな。何のために今まで生きてきたんだ。」といった、精神的な衝撃を受けます。私の役割は、この、精神的な面においてもサポートすることです。もちろん、患者さんだけではなく、ご家族においても、不安や心配事を抱えていると思いますので、お話を聞き、患者さんやご家族が、よりよい生活を送ることができるよう看護を提供していきます。現在、第1、第3水曜日にがんの相談窓口を開いております。当院に受診している患者さん・ご家族に限らせていただいておりますが、相談のある方は、1階の総合案内に、「がんの相談の申し込み」とお伝え下さい。私がお受けします。

最後に私の、“I have a dream”、「皆さん自身が、生まれてきた意味や役割を感じる事ができますように。そして、がん患者さんの痛み、苦しみがこの世からなくなりますように・・・」



## 総合病院 市立御前崎

### 基本理念

私たちは、地域住民に対し思いやりのある暖かな医療と、信頼される質の高い医療を提供し、保健と福祉の増進に尽くします。

### 基本方針

1. 患者の権利を尊重し、インフォームドコンセント（説明と同意）に基づいた、安心と満足される医療を提供します。
2. 高度で良質な医療を提供するため、自己研鑽に努めます。
3. 病院内の各部門が相互に協力し、安全な医療を提供します。
4. 老人医療、救急医療の充実に努めます。
5. 地域の中核病院として医療・保健機関との連携を図り、住民の健康増進に努めます。

2月19日

## 中東遠地域リハビリテーション講演会

『これからの高齢者ケアを考える』

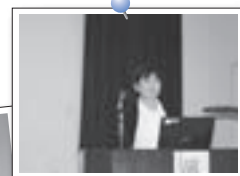
講師 神戸学院大学准教授 備酒信彦先生



2月22日

平成22年度学術発表会が開催されました。

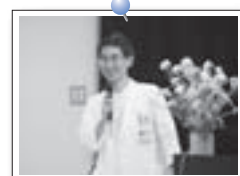
- 1・市立御前崎総合病院の収支状況について  
管理課 増山道典
- 2・認定看護師の役割と院内における活動内容  
がん性疼痛看護認定看護師 村松由利子
- 3・FIM効果およびFIM効率からみた  
当院回復期リハ病棟の治療成績  
リハビリテーションセンター 秦野吉徳
- 4・頭部3D-CTAngiographyにおける  
軌道同期サブトラクション撮影の有用性について  
画像診断科 永田 剛
- 5・療養型医療施設における、終末期患者を抱える家族への援助を考える  
—看護記録、カンファレンス記録、遺族訪問を通して—  
療養型医療施設はまおか 大澤幸子
- 6・肺胞出血を来したANCA関連血管炎の一例  
内科 澤田 仁



3月10日

第4回市立御前崎総合病院・菊川市立総合病院合同カンファレンスが市立御前崎総合病院で開催されました。

- 1・RAの後頭・上位頸椎後方固定術後8年で下位頸椎に不安定性が生じ、salvage手術を行った一例  
菊川市立総合病院 整形外科 村田英之
- 2・虫垂炎待機的手術症例の検討  
菊川市立総合病院 外科 石松久人
- 3・インフルエンザウィルス（A型）感染後に  
重症肺炎を来した一症例  
菊川市立総合病院 家庭医療科 内堀善有
- 4・関節リウマチ治療中に発症した器質化肺炎の一例  
市立御前崎総合病院 内科 妹川史朗
- 5・生物学的製剤の副作用—医師に知ってほしい—  
市立御前崎総合病院 内科 大橋弘幸
- 6・脳内出血にて発症した不随意運動症の一例  
市立御前崎総合病院 脳神経外科 横山徹夫



# 外来診療担当表 平成23年4月

平成23年4月1日現在

			月	火	水	木	金	お知らせ
内科	午前	初診・総合外来	木佐森優美	木佐森優美	澤田 仁	(下山久美子)	池谷秀樹	★4/20(水)、21(木) 木佐森医師休診
		循環器外来	渡辺知幸	内山理恵		内山理恵	白木克典	
		呼吸器外来	池田政輝				池田政輝	
		腎臓内科外来		高橋 聡		高橋 聡		
		神経内科			池谷秀樹			
		一般内科			木佐森優美	木佐森優美		
	午後	消化器外来					二見 肇(予約制)	
リウマチ科	午前	リウマチ・内分泌	澤田 仁	大橋弘幸	大橋弘幸	下山久美子	大橋弘幸	★4/22(金)PM 大橋医師休診
	午後	リウマチ・内分泌		大橋(予約制)	大橋(予約制)		大橋(予約制)	
小児科	午前	外 来	佐野伸一朗	佐野伸一朗	坂上政則	交替制	三枝弘和(隔週) 坂倉雄二(隔週)	★4/22(金)休診
	午後	特殊外来(予約制)	予防接種(予約制) 14:00～、16:00～ 内分泌外来(予約) 佐野伸一朗 神経外来(予約) 平野浩一(月2回)		乳児健診4,7,10ヶ月 13:30～(予約制) 予防接種(予約制) 15:00～ 坂上政則		心臓外来 石川貴充(第2) (予約制)	★予防接種・特殊外来は 予約制 TEL 0537-86-8514
外科	午前	外 来	相良大輔	小泉貴弘	龍野玄樹	相良大輔 龍野玄樹	小泉貴弘	★4/21(木)相良医師休診
		血管外科外来				山本尚人 第2・4(予約制) 10:00～		★血管外科外来は予約制 TEL 0537-86-8513
		処 置	8:30～	8:30～	9:00～	8:30～	8:30～	
	午後	内視鏡検査	龍野玄樹 小泉貴弘 9:30～	原 竜平 相良大輔 10:30～	小泉貴弘 龍野玄樹	原田 岳 10:30～	相良大輔	
整形外科	午前	外 来	花田 充(予約制) 9:30～		花田 充(予約制) 9:00～		宮城道人(予約制) 9:00～	★完全予約制 TEL 0537-86-8513
	午後	スポーツ外来					鈴木義司(第1・3)	
脳神経外科	午前	外 来	横山徹夫 9:00～	酒井直人 8:30～	横山徹夫 9:00～		(バーキンソン外来) 横山徹夫 9:00～ 杉山憲嗣(第1・3・5)9:00～	★脊髄脊椎外来は予約制 TEL 0537-86-8517
		脊髄脊椎外来					北浜義博(予約制) 月1回	
産婦人科	午前	外 来		佐倉東武	佐倉東武	佐倉東武	佐倉東武	
眼 科	午前	外 来	野口 圭	野口 圭	野口 圭	野口 圭	野口 圭	
耳鼻咽喉科	午前	外 来	大和谷崇	峯田周幸 (予約・紹介状)		橋本泰幸		
泌尿器科	午前	外 来	吉村 麦 (予約制)	吉村 麦	吉村 麦	吉村 麦	吉村 麦	★4/21(木),22(金)休診
透 析			高橋 聡		高橋 聡		高橋 聡	
皮膚科	午前	外 来	飯田晴康	飯田晴康	飯田晴康	飯田晴康	飯田晴康	
	午後			予約外来		橋爪秀夫 第3(予約制) 14:00～16:00		
形成外科	午前				深水秀一(第2・4)	鈴木綾乃(第1・3・5)		★4/13(水)深水医師休診
麻 酔 科	午前	外 来	松井弦一郎 (予約制)					★4/25(月)松井医師休診
	午後	外 来	松井弦一郎 (予約制)					
リハビリテーション科	午前	外 来	向井正明(予約制)	向井正明(予約制)	向井正明(予約制)	向井正明(予約制)	向井正明(予約制) 田中 博(第2・4・5)	★4/7(木)向井医師休診
健 診 セ ン タ ー			大川 力	大川 力	大川 力	大川 力	大川 力	
外科系時間内救急当番			相良大輔	龍野玄樹	相良大輔	吉村 麦	龍野玄樹	

\* 外来の受付時間は8:15～11:00です。ただし、スポーツ外来受付時間は13:30～16:30となります。  
\* 都合により、担当医師・診療時間等が変更される場合があります。詳しくは各科へご確認ください。

## 編 集 後 記

桜の時期が終わり初夏の風が頬に気持ち良い季節もうすぐそこまで来ていますね。

つつじや石楠花、バラなどこれから多くの花が楽しめますね。

大地震のあとであまり浮かれた気分にはなれませんが、たまには気分転換に花と触れ合うのもいいのではないのでしょうか？

今年も多くの新入職員が新しく仲間として加わりました。広報委員会も新メンバーでの活動になります。今年1年、医療に関する話題やホットなニュースを取り入れ、市民の皆様へ愛される病院広報紙を作っていきたいと思っております。よろしく申し上げます。(鳥)