

はまかせ

No. 81

平成30年4月27日発行



3月24日(土)に、恒例の菜の花コンサートが開催されました。

当日は、寒さが少しゆるみ、暖かく過ごしやすい晴天となりました。

ささゆりの会とひばり会のボランティアによる歌声は、60名の心にしみわたり響きました。

目次

30年度新規採用者	2
今回のリハビリコラムのテーマは「ひざ痛」です...3.4.5	
トピックス	6
病院からのお知らせ	7
平成30年5月外来診療担当表	8

「はまかせ」の点訳をご入用の方は総合受付までお申し出ください。



30年度、新規採用者

医師2名、看護師12名、看護助手1名、介護員6名、臨床検査技師1名、臨床工学技士1名、作業療法士1名、言語聴覚士1名を新たに採用いたしました。よろしくお願いします。

30年度、新人職員より一言、今後についての抱負

看護師

常に笑顔で温かな看護ができるように頑張ります。よろしくお願いします。

看護師として、心が温まる看護が提供できるよう、頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

今までお世話になった地域に貢献できるように精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

患者さんの立場に立ち笑顔で看護できるよう精いっぱい頑張ります!

業務を覚えて、一人前の看護師となれるよう頑張ります。

早く戦力になれるよう努力すると共に患者さんとのふれあいを大切にして、優しい看護師になれるよう頑張ります。

皆さんから「ありがとう」と言われるような優しくて明るい看護師を目指したいです。何事にも一生懸命頑張ります!!

一生懸命頑るのでよろしくお願いします。

どんな時も笑顔で明るく看護ができるようがんばりたいです。よろしくお願いします。

新しい環境に早く慣れるように頑張りますのでよろしくお願いします。

地域の方々に安心してもらえるようかかわって行きたいです。

介護福祉士 看護助手

一人ひとりに合った介護ができるよう、本人、家族と関わりを深め、頑張っていきたいと思います。

パート職員から始めて13年たち今年度新職員になりました。年齢はありますが新たな気持ちでがんばっていきたくと思っています。

生まれ育った御前崎市の為に精一杯努力し、職務を遂行し、地域の皆様に愛される存在になりたいです。

患者さん、利用者さんに、安心して過ごしてもらえるように、一生懸命サポートさせていただきます。よろしくお願いします。

初めての就職ということで、これからしっかり勉強し、利用者の方が笑顔で楽しく日々の生活を送って行ける様、支援していきたいです。

患者さんが少しでも笑顔で過ごせる様に接したいです!Dr、看護師の方、先輩職員の方々よろしくお願いします。

技士

仕事をしっかりと覚えて、役にたてるようがんばります。

技士として、できる限りの仕事に取り組みたいと思います。

患者さんの気持ちを考えて、リハビリをして良かったと思ってもらえるよう努力していきたいです。

技師として利用者の皆様の力となれるよう努力します。

シリーズ掲載: リハビリコラム

今回のリハビリコラムのテーマは『膝痛』です。

1.膝痛はなぜ起こるの？

「膝痛＝膝関節の痛み」ですが、まず膝関節に体重の負荷がかかると、関節軟骨が摩擦を和らげ、靭帯や筋肉の支えによって衝撃を緩和しています。しかし、加齢による骨密度の低下（老化）や軟骨への経年負荷によって軟骨がすり減り、摩擦を和らげることが出来なくなることで膝痛が発生します。軟骨への負荷は様々で、肥満、受傷歴（半月板損傷・靭帯断裂など）、O脚やX脚、仕事・家事による膝への負担、筋力低下（加齢を含む）、冷えなどです。特に太腿の内側の筋肉が弱くなってくると、膝関節がより不安定になり、膝痛を悪化させることとなります。



「関節軟骨」が骨を覆い、骨同士がぶつからないようにクッションの役目を果たしている。

2.膝痛になると!?

『立ち座りが痛い、階段や歩くと痛い』などの膝痛のほとんどは「変形性膝関節症」と言われています。膝の関節軟骨がすり減って、骨同士がぶつかりやすくなることで、炎症を起こしたり、関節が変形したりします。また、変形性膝関節症は、男性より女性に多いのが特徴となります。その理由は、①もともと女性は男性より筋肉量が少ない、②年齢とともに基礎代謝が低下して太りやすくなるため、関節にかかる負荷が大きくなる、③閉経とともにホルモンの分泌が減少し骨が弱くなる、などが考えられます。進行すると、激しい膝の痛みで歩けなくなり、関節の変形につながります。みなさんもお存知なのがいわゆる『O脚』となります。したがってまずは改善・予防として痛みがひどくなる前、痛み始めの段階で修正することが重要です。そこで、効果的なのは筋力をつけることです。筋肉を鍛えると、膝の痛みが緩和します。これは筋肉がしっかりすることで、関節が正しい位置で動き関節軟骨のすり減りを抑えられるからです。また、肥満は膝痛の重要な原因になるので、太り過ぎには注意が必要です。痛みを感じないときから、膝痛予防をすることが肝心です。

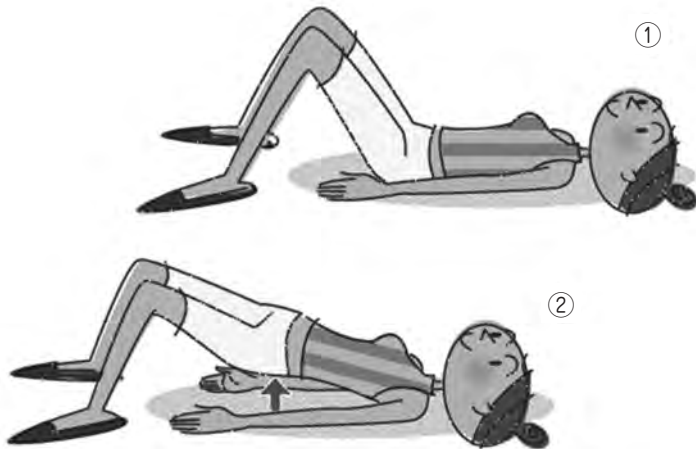
3.膝痛の予防をするには

1：簡単な運動で膝痛予防!

〇脚が重度になってしまうと簡単には元へ戻せません。改善・予防としては、痛み始めの段階で対処することが大切です。そこで、効果的なのは筋力をつけることです。筋肉を鍛えると、関節が正しい位置で動き関節軟骨のすり減りを抑えられることによって膝の痛みが緩和します。先にも触れたように筋力の獲得が効果的なのですが、特定の筋肉ではなく足全ての筋力低下が膝痛に影響を及ぼすと考えて下さい。中でもお尻の筋肉（大臀筋）と、ももの内側の筋肉（内転筋）、ももの前で膝を伸ばす筋肉（大腿四頭筋）の筋力低下が関係しています。そこで簡単なトレーニングメニューを紹介させていただきます。痛みの初期段階で行うのが効果的ですが、痛みをまだ感じていない人も予防としておすすめします。筋力獲得のために、無理せず徐々に、なるべく毎日、運動を続けるよう心掛けましょう。また痛みの強い方は関節をサポートする、サポーター等を併用することも効果的です。

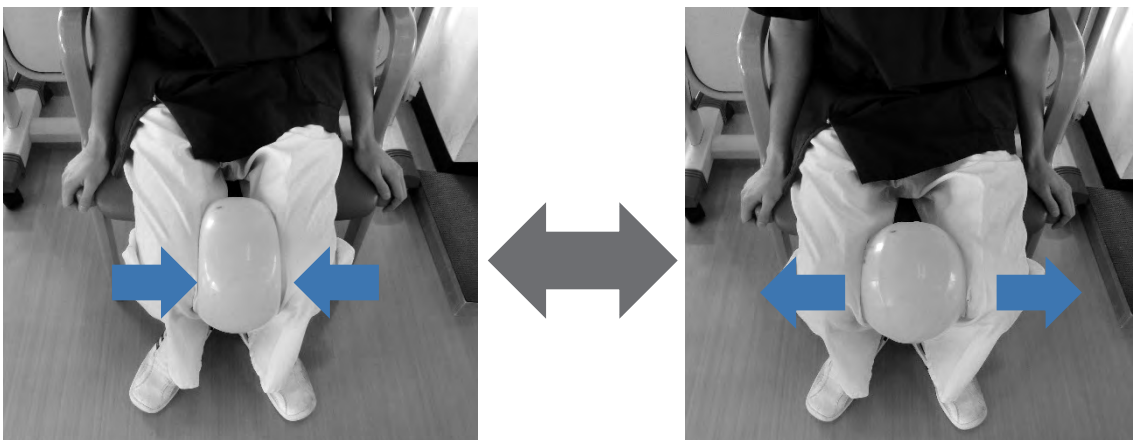
大臀筋のトレーニング：『お尻上げ・ブリッジ』

仰向けに寝て、お尻を持ち上げて5秒キープ。ゆっくり降ろします。これを30回繰り返します。



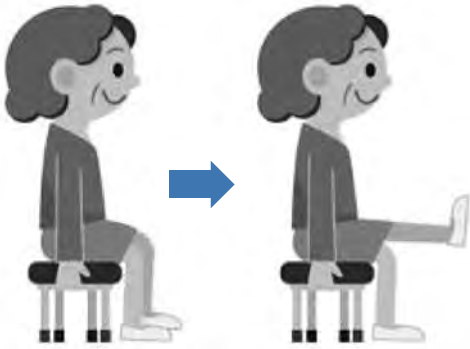
内転筋のトレーニング：『ボールはさみ』

まっすぐ座った姿勢にして、脚を開き、膝頭のあたりで硬めの枕やクッション、2つ折りにした座布団、ゴムのボールなどをはさんで、内ももに力を入れて5秒間キープしてからゆっくり元の位置に戻します。これをゆっくり20回繰り返します。



大腿四頭筋のトレーニング

①膝伸ばし：左右交互に20回×2



座った状態でももは上げず、膝だけを伸ばします。
足を上げる時に身体が後ろに倒れないように！
つま先を自分の方に向けながら！

②スクワット：ゆっくり曲げ伸ばし 曲げた位置で10秒保持



ゆっくり20回
後ろ体重にならない(少しお辞儀するくらいの姿勢です)
深く曲げ過ぎない(写真位の角度で構いません)
膝がつま先より前にでる
膝を曲げた時につま先と膝が同じ方向を向く(ややがに股気味)

2：サポーター等を活用しましょう!

なかなか痛みが治まらない方、変形の強い方や膝の曲げ伸ばしに不自由を感じる方には、サポーターの着用をお勧めします。サポーターを着用することにより、不安定な関節を“ある程度”安定させ（完全に治すことは困難です）、関節面への負担を軽減することができます。不安定な関節を安定させ、軟骨への負担を抑えることが出来ます。サポーターには種類がありますので御自身の症状に合う製品を使用することが重要です。

- ①圧迫機能：サポーター本体で膝を圧迫することで関節を安定させる
- ②支持・安定機能：横についた支柱によって膝関節のグラつきを抑えて膝の動きを助ける
- ③保温機能：保温することで血液の循環が良くなり、筋肉の緊張をほぐし痛みを和らげる

また普段から履く靴にも注意が必要です。サンダル、つっかけ、踵がぐにゃぐにゃの柔らかい靴（履きやすい靴）は不安定さを増し、膝にかかる負担がより大きくなります。

*急な痛みや腫れには『まずは安静』を

膝痛になる要因として多いのは、普段運動していない人が急に長く歩いたり、山登りに行ったり、運動会で走ったりするなど、日ごろ行わない急な負担をかけた時です。そうした場合、まず大事なことは、それ以上の負担をかけないことです。

また普段から運動を続けている人は、痛みがあっても無理に運動を続けがちです。すぐに収まる程度であれば続けても構いませんが、次の日まで痛みが残るようなときは、痛みの状態に合わせて1週間程度、運動を中止して膝を休ませてください。痛みが減ってきたら半分程度の運動から再開してください。運動を続けないと気になるかもしれませんが思い切って休むことも大事です。

1週間以上痛みが引かない、明かに腫れているなどの症状がある場合には整形外科を受診するようにして下さい。

膝痛予防のためには特別な運動や器具を使用しなくても、簡単な運動や少しの気遣いによって筋の強化の効果が期待できます。ただし、もともと膝に障害がある方（変形性膝関節症など病名のついている方）や痛みのある方は決して無理をなさらないようにして下さい。

尚、ご不明な点はお気軽にリハビリスタッフまでお問い合わせ下さい。

トピックス

学術発表会

2月15日(木)、講堂にて院内学術発表会を行いました。

毎年、医療の質、職員の技術、意識の向上を目的として行われており、今年も院内5部署から発表がありました。

各題の発表後、多数の質問や意見があがり、とても勉強になりました。今後もこの様な会を通じて切磋琢磨をしていきたいです。

平成29年度院内学術発表会

1. 質向上委員会委員長主動企画と宗旨替え
ーゴルゴ13からリッツカールトンへー
医局 内科部長 高橋 聡
2. 24時間ミトンをなくそう
療養病棟 介護福祉士 渋谷 優衣
3. 臨床アロマセラピスト活動報告
西3階病棟 看護師 小野さおり
4. 診療材料SPDの導入について
管理課 事務員 平松 千鶴
5. MRI装置更新前後での比較
画像診断科 技師 安江 太



原子力防災訓練

2月16日(金)、原子力防災訓練を実施しました。訓練は、浜岡原子力発電所内で作業員が負傷した想定で行い、当院で簡易除染と救急処置を行った後、県消防防災航空隊のヘリコプターで県立総合病院へ搬送しました。訓練には、福島県立医科大学も参加し、関係機関との連携、搬送・処置の手順を確認しました。



病院給食に、御前崎市の食材を使用した「御前崎メニュー」が提供されました。

3月28日水曜日、御前崎市の農産品PRの一環として、市農業振興会様より提供いただいた地元食材で病院給食を調理し、「御前崎メニュー」として提供しました。

この取り組みは、地元の素晴らしい食材を病院給食で提供できないかとお相談したところ、市農林水産課から市農業振興会にお話しいただき実現したもので、今年で2回目となります。

食事に先立ち、市農林水産課の西郷課長から取り組みの説明があり、食材を提供していただいた市農業振興会の西原会長よりご挨拶をいただきました。

牛肉や野菜、果物など、いつもよりちょっと豪華なお昼御飯に、患者様から「おいしかったよ」と言っていただきました。



病院からのお知らせ

平成31年度職員募集日程

募集職種及び人数

看護師10名、薬剤師若干名、介護福祉士6名、看護助手1名、診療放射線技師1名

募集期間：平成30年4月11日（水）～6月14日（木）〔必着〕

試験日：平成30年6月23日（土）

詳細は病院ホームページ又は病院管理課（0537-86-8511）へご連絡ください。

新任医師の紹介



内藤 昭貴

初めまして。2018年4月より内科に赴任しました内藤昭貴（あきたか）です。字は普通ですが、以外に珍しい名前で同じ名前の人にあつたことはありません。「たかあき」とよく間違えられます。出身は山梨県の甲府市です。ここ御前崎は自然に恵まれており、満喫したいと思いますが、泳げないので残念です。医局でも、ウグイスの鳴き声がよく聞こえて癒されています。専門は内科で、循環器（心臓）、高血圧、脂質異常、糖尿病に興味があります。御前崎市民のために、初心に帰って頑張りたいと思います。よろしくお願ひいたします。



村木 隆太

はじめまして。4月1日から赴任しました村木隆太と申します。外科医として、数年間修行を積みましたが、まだまだ未熟ものです。専門（というほどの実力はまだないですが）は消化器疾患です。腹部疾患の中には緊急で手術が必要であったり、入院加療が必要になるものがあります。特に急性に発症するケースが多い領域疾患のひとつでもあります。若手でありますので、すぐに駆けつけ、皆様のお役に立てたらと思います。御前崎市をはじめ中東遠地区のために、少しでもお力になればと思います。よろしくお願ひいたします。

編集後記

1年間、広報誌「はまかせ」の編集をさせていただきました。思った以上に大変な記事さがしと写真掲載にも気をくばりながら、読んでくださる方々に病院、福祉センターのことがわかっていただければ本望です。今年度も若き新人職員が入ってきて活気づいており、また地域の皆さんに慕われるようにスタッフ一丸となって取り組んでいきます。（五）

平成30年5月 外来診療担当表

平成30年4月11日現在

		月	火	水	木	金	お知らせ		
市立御前崎総合病院	内科	初診・総合外来	古川省悟	大橋弘幸	内藤昭貴	榛葉孝弘	荒浪和則	★5/24休 穂積医師 休診 ★5/29休 小野澤医師 休診	
		循環器外来	鈴木佑一(予約制)		井口恵介(予約制)	向井正明(予約制)	内藤昭貴		
		呼吸器外来		青野祐也(予約制)		穂積宏尚(予約制)			
		腎臓内科外来		高橋 聡(予約制)		高橋 聡(予約制)			
		糖尿病外来		榛葉孝弘(予約制)					
		神経内科		小野澤里衣子(予約制)	池谷秀樹(予約制)	小野澤里衣子(予約制)	リハビリ外来で診察		
		物忘れ外来		リハビリ外来で診察					
	消化器外来			鮫島庸一(予約制)					
	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	近藤玉樹(予約制)	近藤玉樹(予約制)	大橋弘幸(予約制) 荒浪(予約制)~5/9 近藤玉樹(予約制) 5/9まで脳神経外科外来で診察	荒浪和則(予約制) 5/17~	大橋弘幸(予約制) 近藤玉樹(予約制)	★5/25金 近藤医師 休診
	小児科	午前	外 来	深澤宙丸 小野裕之	深澤宙丸	深澤宙丸	坂口公祥	深澤宙丸 三枝・坂倉(隔週) 内分泌外来(予約) 緒方 勤(月1回)	★検査希望者は 10:30までに 来院を ★予防接種・特殊 外来は予約制
		午後	特殊外来 (予約制)	再診・予防接種(予約制) 14:00~ 深澤宙丸 神経外来(予約) 福田冬季子(第1・3)	予防接種(予約制) 14:00~中野 潔 再診(予約制) 14:00~深澤宙丸 心臓外来(予約) 石川貴充(第2)	再診・予防接種(予約制) 14:00~ 深澤宙丸	予防接種(予約制) 14:00~ 清水大輔	再診・予防接種(予約制) 14:00~ 深澤宙丸	
	外科	午前	外 来	小泉貴弘	村木隆太 中村 達(予約制)	小泉貴弘 中村 達(予約制)	奈良啓悟(予約制) 10:30~ 中村 達(予約制) 9:30~10:30	村木隆太	★5/2休 小泉医師 休診
			血管外科外来					矢田達朗 9:00~(予約制)	
			内視鏡検査	AM榛葉・村木 PM小泉貴弘	AM小泉貴弘 PM村木隆太	AM榛葉・村木 PM小泉貴弘	AM斉田(1・3・5), 辻(2・4)	AM小泉貴弘 PM村木隆太	
	整形外科	午前	外 来	錦野匠一 (予約制) 9:00~	小早川雅洋	花田 充 (予約制) 9:30~	山下大輔(第1・3) 渡邊 悠(第2・5) 鈴木義司(第4)	三原唯暉 (予約制) 9:00~	★5/11金 小早川医師 休診 ★5/25金 三原医師 休診
		午後	外 来		小早川雅洋			小早川雅洋	★午後受付13:00-15:30
	脊椎センター	午前	外 来	北浜義博(予約制)				鈴木義司(第1・3)	
	脳神経外科	午前	外 来		山崎友裕(予約制) 8:30~			杉山憲嗣(第1・3・5) 横田尚樹(第2) 横山徹夫(第4) (予約制) 9:00~	★5/18金 杉山医師 休診
午後		外 来	パーキンソン外来				横山徹夫(第4)(予約制) 横田尚樹(第2)(予約制) 横山徹夫(第4)(予約制)		
産婦人科	午前	外 来		佐倉東武		佐倉東武			
眼科	午前	外 来			堀田喜裕 (月2回:予約制) 鈴木寛子 (月1回:予約制) 大石彩乃 (月1回:予約制)	松岡貴大		★木曜日受付 10:30まで	
耳鼻咽喉科	午前	外 来	大和谷崇	峯田周幸 (予約・紹介状)		三澤 清			
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(予約制)	飯田晴康	飯田晴康	★第3月曜日 休診	
	午後			予約外来(学生)			平川聡史 第3(予約制)		
形成外科	午前			山田萌絵					
麻酔科	午前	外 来		乙咩公通(予約制) ★透析センターで診察				★5/8火 乙咩医師 休診	
リハビリテーション科	午前	外 来		小野澤里衣子(予約制)		小野澤里衣子(予約制)	田中 博(第2・4・5) (予約制)	★5/29火 小野澤医師 休診	
健 診 セ ン タ ー			大川 力	大川 力	佐倉東武	大川 力	佐倉東武		
内科系時間内救急当番			古川~15:00 15:00~内藤	大橋弘幸	内藤昭貴	榛葉孝弘	荒浪和則		
外科系時間内救急当番				村木隆太	飯田晴康	村木隆太	小泉貴弘		

クリニック	受付時間	月	火	水	木	金	お知らせ
内科・心療内科 小児科・外科 整形外科・産婦 人科・皮膚科 リハビリテーション科	午前 8:15~11:30	吉野 弘 金子 惇	吉野 弘	吉野 弘 井上真智子	吉野 弘 金子 惇	吉野 弘 金子 惇	★3月曜日 休診
	午後 13:00~16:30	吉野 弘 金子 惇	吉野 弘	吉野 弘 井上真智子		吉野 弘 金子 惇	

- * 受付時間は8:15~11:00です。ただし、毎週木曜日の眼科は8:15~10:30、整形外科の午後は13:00~15:30、スポーツ外来は13:30~16:30の受付となります。
- * 内科の専門外来、リウマチ科は予約制です。予約には紹介状が必要となります。
- * 人間ドックや検診後の再検査は、該当の診療科へご予約後お越しください。
- * 予約変更およびお問い合わせ等につきましては、13:00~16:00にご連絡ください。
- * 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下さい。

問い合わせ先

- ◎市立御前崎総合病院
TEL 0537-86-8511 FAX 0537-86-8518
- ◎御前崎市家庭医療センターしろわクリニック
TEL 0548-23-3211 FAX 0548-63-5622