

道しるべ

医療法人愛生会 総合上飯田第一病院
医療法人愛生会 上飯田リハビリテーション病院
医療法人愛生会 上飯田クリニック
愛生訪問看護ステーション
あいせいデイサービスセンター
愛生居宅介護支援事業所
愛生会看護専門学校
名古屋市北区東部地域包括支援センター
医療法人愛生会 本部

病窓に
元氣になれよと
赤とんぼ

伊藤良彦

医療トピックス ロコモティブ シンドローム

病院のちょっとした話
臨床研修病院です

Q&A
なんでも相談室

ロコモティブシンドローム(ロコモ)



上飯田リハビリテーション病院
医長
大島 祐之

ロコモティブシンドロームとは?

日本人の平均寿命(2008年)は、男性79.3才、女性86.1才で、男性は5人に1人が、女性は4人に1人が高齢者であり、急速に高齢化が進んでいます。また要支援、要介護者はこの6年間で約2倍に増え、450万人に達しています。その原因は「脳卒中」23.3%、「認知症」14.0%のほか、「関節疾患」12.2%、「転倒・骨折」9.3%で、約5人に1人が「運動器」の障害が原因となっています。この様に骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えて暮らしの中の自立度が低下し、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

7つのロコチェック

- ロコチェックで思い当たることはありますか?
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩けない
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

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!

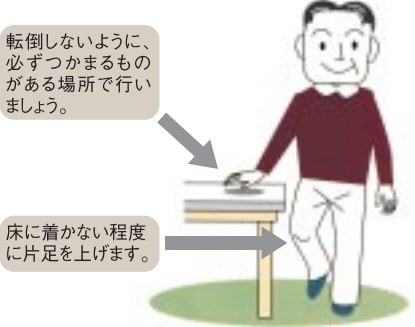
注意!無理に試して転んだりしないように注意して下さい。また腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている場合などは、まず医師の診察を受けて下さい。

ロコモーショントレーニング

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分にあった安全な方法で、まず開眼片立ちとスクワットを始めましょう。この2つの運動とともに、その他のロコトレも積極的に行っていきましょう。

ロコトレ 1 開眼片立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



- 机に両手をついて行きます。
- 指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行きます。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。

注意!治療中の病気やケガがあったり、体調に不安のあるときは、まず医師に相談してから始めましょう。無理はせず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

2 スクワット

●イスに腰掛けるように、お尻をゆっくりに下ろします。

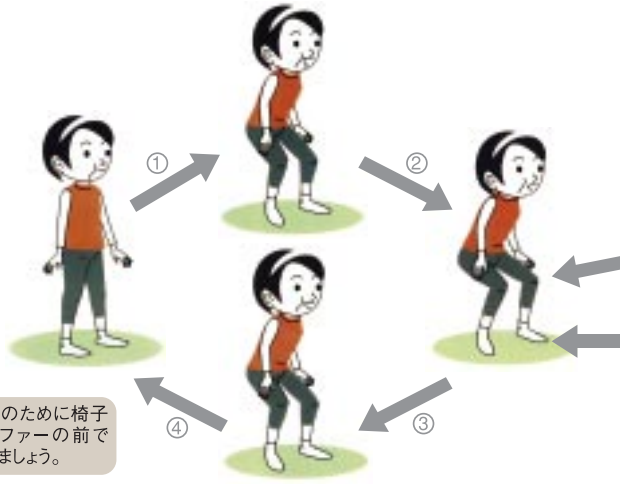
●お尻を軽く下ろすとところから始めて膝は曲がっても90度を超えないようにします。



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、机などを支えに使用してみてください。

膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

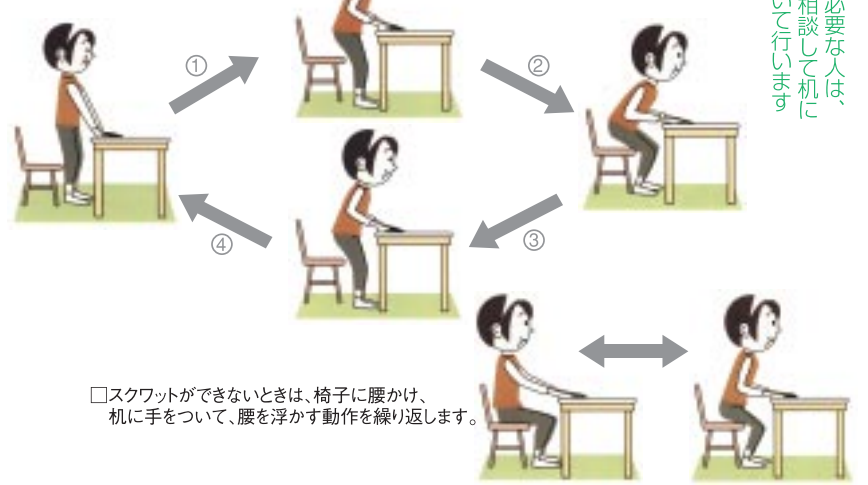
足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。



安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います。

□机に手をついてのスクワット



□スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。

3 その他のロコモ

開眼片脚立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的にいきましょう。



ストレッチ

ラジオ体操



ウォーキング

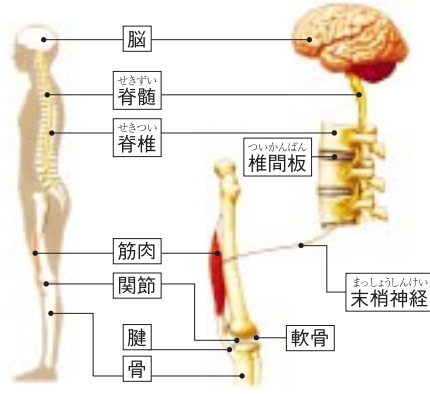
関節の曲げ伸ばし



各種スポーツなど

運動器のしくみとロコモ

運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。運動器はそれぞれが連携して働いており、どのひとつが悪くても身体はうまく動きません。また、複数の運動器が同時に障害を受けることもあります。運動器を全体としてとらえる、それがロコモの考え方です。



脳

せきすい 脊髄

せきすい 脊椎

ついかんばん 椎間板

筋肉

関節

腱

骨

まつしよしんけい 末梢神経

軟骨

※ロコモパンフレット2010年度版(平成21年12月15日発行)
企画・制作：社団法人日本整形外科学会
大正富山医薬品株式会社

Q&A

なんでも

相談室

Q 血液検査のリウマチ因子が陰性でも関節リウマチと診断されることはありますか？

A リウマチ因子とは血清中にあるIgGに対する自己抗体で、リウマチ患者の約80%に陽性となります。ですから約20%のリウマチ患者ではリウマチ因子が陰性となります。関節リウマチ以外でもSLE、シエクレン症候群、強皮症等の膠原病や肝硬変、慢性肝炎、悪性腫瘍でもリウマチ因子が陽性になることがあります。また健康人でも2〜4%程度陽性になります。

関節リウマチの診断は血液検査以外にレントゲンの所見や関節の痛み、腫脹、こわばりなどの臨床症状が重要で、それらの項目を専門医が総合的に判断して診断します。

総合上飯田第病院整形外科部長 良田 洋昇

Q 早期高血圧とはなんですか？

A 血圧は自律神経の影響を受けて変動し、夜寝ている間は低く、朝方から午前中にかけて上昇して、昼間は高くなります。特に、高血圧で降圧薬を飲んでいて、昼間の血圧は低くても朝の血圧が特に高くなる患者さんがいます。このような高血圧を「早期高血圧」といいます。高血圧治療中の患者さんの約半数には、「早期高血圧」があるといわれています。心筋梗塞や狭心症および脳卒中は、午前中に多く起ります。これらの病気の発症には「早期高血圧」が関係するといわれており、「早期高血圧」は一種の危険な兆候です。早期高血圧の診断には、患者さんご自身で測る家庭血圧記録が大変参考となります。現在は数多くのよい降圧薬があり、内服薬を変更したり増やしたりして「早期高血圧」を改善することができます。「家庭で血圧を記録して「早期高血圧」が見られた場合、循環器内科医にご相談ください。

総合上飯田第病院循環器内科部長 磯部 智

Q 带状疱疹と診断されました。带状疱疹は一生に一度しかかからないと聞いた事がありますが、本当ですか？

A 带状疱疹は、子供の頃にかかった水ぼうそう（水痘・带状疱疹ウイルス）が神経の中に潜んでいて疲労や体力の低下などをきっかけに活性化して起こる病気です。

HSV感染症と異なり、带状疱疹の発症は生に一度といわれていますが、稀に再発する事もあり、特に全身性エリテマトーデス（SLE）などの膠原病や後天性免疫不全症候群（AIDS）、骨髄疾患などで免疫機能が低下している人は何回も繰り返すことがあります。

総合上飯田第病院皮膚科医長 野尻 万紀子

Q 1歳の子どもがまだハイハイもしません。何か病気なのでしょうか？

A 運動発達は筋肉や骨だけではなく、脳や脊髄、末梢神経などの発達とも関係しています。脳性麻痺や精神遅滞などの脳由来のものや、筋ジストロフィーのような筋疾患など、運動発達が遅れる病気はたくさんあります。また、病気ではありませんが、座位までの発達が正常で、座位のまま移動する状態が続いていれば、シヤフリンクベビー（shuffling baby）の可能性もあります。シヤフリンクベビーの場合は、独歩は遅れますが精神発達に遅れはなく、運動発達の予後も良いと考えられます。いずれにしても、発達全体の状態を確認することが大切です。

総合上飯田第病院 小児科 早川 知恵美

Q 頓服を出しますが、言われましたが、頓服って何ですか？

A 頓服というのは、解熱鎮痛剤の事と誤解している人が多いようですが、あくまでも服用方法の一つで、「必要な時に飲む」という意味です。疼痛時・不眠時等のように必要を感じた時に飲むべしです。

総合上飯田第病院薬局長 中西 啓文

総合上飯田第病院の

緩和ケアを

知っていますか？

平成21年4月から緩和ケア委員会が始まり、老年精神科の鵜飼先生が緩和ケアチーム（PCT）の専任医師となり、各病棟看護師・薬剤師・MSW（医療ソーシャルワーカー）・管理栄養士・臨床心理士がチームとなつて活動しています。平成22年からは、外科の岡島先生が加わり層の厚いチーム構成となりました。

ところで、「緩和ケア」とは何か知っていますか？
緩和ケアとは、がん患者さんが痛みで苦しむことなく、より高いQOL（生活の質）を維持できる状態を目指すことです。当院のPCTは、これを目標にして入院患者さんのケアを行っています。また、がん患者さんが苦痛に感じることは痛みだけではなく、精神的な不安も大きく影響を与えるため、臨床心理士との面接も希望される患者さんには行っています。もし、入院されている患者さんやご家族で、PCTチームに担当してもらいたいという希望がありましたら、病棟の看護師にお伝えください。私たちPCTチームは、患者第一主義を貫きます。





地域連携コーナー

わたなべ内科クリニック
内科・胃腸科・リハビリ科

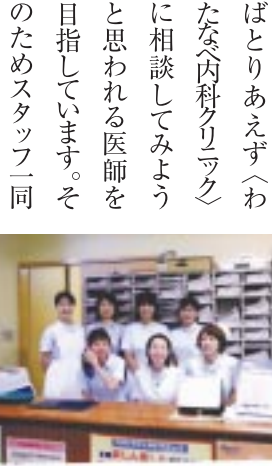
「安心できる町医者」を目指して

北区水草町でクリニックを開いている
〈わたなべ内科クリニック〉と申します。

私は大学卒業後、中部労災病院、掛川市立総合病院、名古屋大学医学部付属病院などに勤務し、大病院時代は主にC型慢性肝炎について研究を行なっていました。その後地域医療に貢献させていただくことに思いを強くし平成13年2月に当地にて開業致しました。

当院では内視鏡検査、超音波検査、レントゲン検査などで病気の早期発見を目指すだけでなく高血圧、糖尿病、高脂血症など生活習慣病から感冒、鼻炎、腰痛などにいたるまで幅広く診療をしております。

心がけていることは、患者様の色々な訴えに耳を傾けることです。病気のことで困ったり心配事があればとりあえず〈わたなべ内科クリニック〉に相談してみようと思われれる医師を目指しています。そのためスタッフ一同



も患者様がお話をしやすい雰囲気大切にしています。

また総合上飯田第一病院の先生とも勉強会などを通じ情報交換をさせていただいており患者様の紹介時は的確かつ迅速に診て頂いています。こういった連携により地域一体でのチーム医療ができれば患者様も安心して過せると確信しています。

どの科に聞けばいいかわからないと悩まれることもあると思いますが、そんな時は気軽に当院にお越し下さい。

院長 渡邊 一生



住所：愛知県名古屋市北区水草町2-49
TEL：052(910)5501



ナースのお仕事

vol. 7

患者さんへの思いを 技術に変えて伝えたい！



就職した時から糖尿病看護に携わってきました。血糖コントロール不良な患者さん看護していく中で、自分の知識では患者さんへの指導・教育を担当することが難しいと感じじCDE(糖尿病療養指導士)を取得しました。

当院看護師では初めてのCDE取得者ということもあり、日々の業務との両立が難しくなかなか専門性を発揮することが出来ませんでした。が、本年1月より内科外来への勤務交代となり専任看護師としての看護の場を頂きました。

主な担当業務はインスリンや血糖自己測定指導、日常生活指導、フットケアを行っています。



総合上飯田第一病院
内科外来 主任
河井 智子

糖尿病を持ちながらの生活を支援することの難しさを実感している毎日ですが、患者さんへの関わりの中での学びや患者さん自身に自己管理能力が自覚した時、またケアを喜んでいただけたことにやりがいを感じています。

糖尿病患者さんのQOL向上に向けて具体的な働きかけができる看護師であるよう自己啓発に努めていきたいと思っています。

病院の ちょっと いい話

臨床研修 病院です



総合上飯田第一病院
副院長(外科統括担当)
山口 洋介

平成16年の4月から新臨床研修制度が始まりました。全国の医学部卒業生が自分で選んだ病院で臨床研修を受けることができるようになり、研修終了後、そのままスタッフとしてその病院で働くようにもなりました。結果として今まで、医師の派遣は大学の医局人事により大きく左右されていたものが研修医を獲得することにより、医師の補充が可能になってきたのです。

この総合上飯田第一病院も臨床研修病院です。そのため必死になつて研修医確保のため頑張ってきました。しかし、大病院には及ばず苦戦していました。平成18年には現在在眼科医として勤務している大曾根大典先生が、平成20年には現在一般内科に勤務している櫻井徳千先生が研修医として来ました。この研修医二人にも協力してもらい、い

ろんな方法を使って研修医の確保に努めました。その甲斐あつて今年は2名の研修医が来ました。杉浦大介先生と杉山浩二先生です。しかも、うれしいことに来年も定員の2名が内定しています。しかも、医学生の見学も増えてきました。徐々に医学生から選ばれる病院になってきたのです。

研修を修了し常勤医として働いている大曾根先生、櫻井先生、また研修医を指導している指導医の先生とスタッフの方々、そして何より臨床研修に協力してくださっている患者さんのおかげです。教育病院として世間から認められるようになったのでしょうか。これからも総合上飯田第一病院に関係される方が新しい医師の巣立ちに協力してください。願っています。

理学療法士 訪問



理学療法士は関節や筋肉などの機能改善をはかり、起きる・座るといった基本的な動作から歩く・階段昇降といった移動動作の訓練・指導、ご家族への介護指導などを主に行っています。総合上飯田第一病院では病気の発症直後や手術直後からリハビリ室だけでなく、病棟での理学療法も各々の患者様のニーズに合わせて積極的に行っています。病気が良くなっても介護負担の増加をきたしてしまつては患者様やご家族の満足は得られません。こうした状況をなるべく予防又は改善するために10名の理学療法士が患者様の「生活の質」の向上を目指して日々の業務に取り組んでいます。

新任ドクター の紹介



上飯田
リハビリテーション病院
かのう こういち
加納 浩一

平成22年7月より上飯田リハビリテーション病院に内科医として勤務させて頂いております。勤務医歴30年の経験より得た自分なりの答えは、「自分が幸せでなければ人の力にはなれない」ということです。このポリシーをいいことに日々遊びに邁進しております。今後は、さらに公私ともに楽しく充実させていきたいと考えています。ちなみに趣味は旅行、釣り、海水魚飼育(自分で釣ってきたもの)、映画鑑賞、昆虫観察、プラモデル制作と仲間との飲み会です。一見強面で、人見知りが強く取っ付きは良くありませんが、気軽に話しかけて下さい。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

外来担当医表

<http://www.kamiida-hp.jp> TEL052-991-3111(代)

※平成22年9月10日現在の表となります。変更になることもございますのでご了承下さい。

科名	受付時間	診療開始時間	月	火	水	木	金	土
一般内科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	☆交代制	☆交代制	☆交代制	☆交代制	☆脇田☆交代制	☆交代制
循環器内科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	神谷裕	磯部	多湖	安藤	磯部	交代制 (第2・4週のみ)
	午後 1:00~ 3:30	午後 1:30~			竹下			
消化器内科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	城 小田切	村居 小栗	城	村居 小田切	小栗	☆交代制
呼吸器内科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	佐々木智	☆長谷	☆富田	佐々木智	☆菅沼(受付11:00まで)	☆日比野
禁煙外来	午後 1:30~ 3:30	午後 2:00~			佐々木智			
腎臓内科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~			竹澤		加藤悠	
	午後 1:00~ 3:30	午後 1:30~				三浦直		
神経内科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	中村(受付11:00まで)	松尾	鈴木啓	濱田	橋詰	
	午後 1:30~ 3:30	午後 2:00~				千田		
旅行医学	午後 1:30~ 3:30	午後 2:00~		濱田				
糖尿病内科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~		山本	二口	山田	山本	渡邊
	午後 1:30~ 3:30	午後 2:00~	山本(第2・4週)					
外科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	佐々木英 岡島	加藤万 杉浦友	山口 岡島	佐々木英 加藤万	山口 雄谷	交代制
大腸専門	午後 1:30~ 3:30	午後 2:00~				加藤知	加藤知	
乳腺・甲状腺外科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	窪田(乳)	加藤万(乳・甲)	窪田(乳)	加藤万(乳・甲) 窪田(乳)		
	午後 1:30~ 4:00	午後 2:00~	三浦重(乳)		加藤万(乳・甲) 窪田(乳)			
血管外科	午後 1:00~ 3:00	午後 1:30~					城所	
整形外科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	小松 田内 (不定期) 加藤大 ☆犬飼	片岡祐 酒井(9:30~) ☆大野 ☆小松 丸山	良田 佐藤 村本 ☆丸山	片岡祐 ☆浦川 筑紫(9:30~) 小松	良田 佐藤 丸山 ☆濱田	☆交代制 ☆交代制 (香椎) ☆若尾 (不定期)
スポーツ外来	午後 1:30~ 3:30	午後 2:00~	大島・田内(香椎)			良田(1週)・小松(3週)	大島	
皮膚科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	野尻	竹尾	野尻	野尻	野尻	野尻
泌尿器科	午前 8:30~11:30	午前 9:00~	井村・郡(月1回)	井村	戸澤	林	井村	交代制
脳神経外科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~			岡本			
ペインクリニック外科	午前 8:30~11:30	午前 9:00~		山田満			坪井	
小児科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	☆後藤 ☆朴	☆後藤 ☆朴	☆後藤	☆後藤 ☆朴	☆早川昌 ☆朴	後藤 (ワクチン) 朴
	午後 1:30~ 4:30	午後 2:00~	後藤		後藤 早川知 (小児発達相談)	木許 (アレルギー)	後藤	
産婦人科	午前 8:30~11:45	午前 9:00~	那波 高橋	後藤真	徳橋 小澤明	眞鍋て	徳橋 小澤明	交代制
耳鼻いんこう科	午前 8:30~11:45 (※水曜日は11:00まで)	午前 9:00~	久野	久野	片岡麻 (久野)	久野	久野	小出(1・3・5週) 増田(2・4週) (久野)
物忘れ評価外来	午前 8:30~11:30	午前 9:00~	鵜飼		鵜飼			
	午後 1:00~ 3:30	午後 2:00~	鵜飼(初診のみ)		鵜飼(初診のみ)			
眼科	午前 8:30~11:30	午前 9:00~	古川 ☆大曾根 ☆橋本	古川 ☆大曾根 澤 ☆橋本	澤 ☆大橋	古川 ☆大曾根 ☆橋本	古川 ☆大曾根 ☆杉谷 ☆橋本 ☆非常勤医師	☆交代制 (1診のみ 9:30~) ※紹介状・予約のみ

※外来担当医の変更や休診などはホームページでご確認下さい。〈ホームページのアドレス〉<http://www.kamiida-hp.jp>

※当院は予約診察を行っております。(予約診察医師以外の医師には、☆印が付いております。)

※上記、受付時間以外の午前診療の初診受付時間は午前11時30分までとなっております。

事業所紹介

医療法人愛生会

上飯田クリニック

総合上飯田第一病院の南側にある血液透析を専門とする透析専門クリニックです。

透析コンソール40台にて昼間コース(月・水・金/火・木・土)夜間コース(月・水・金)の3コースで行っております。

「最新の設備・環境で血液透析を安全に患者様の健やかな暮らしを支え、守ります。」をモットーに、安全で快適な質の高い透析医療を目標とし、患者様により良いケアを提供出来るよう日々、努力しております。



お知らせ 2010年10月~12月の行事

「糖尿病教室」	日時/毎月第2木曜日 10:30~12:30 場所/総合上飯田第一病院南館8階 会議室 講演/総合上飯田第一病院医師・管理栄養士・理学療法士	内容/糖尿病について、医療面、食事面、運動面の3つの方向から考えます。
「母乳教室」	日時/毎月第4水曜日 13:30~15:00	場所/総合上飯田第一病院南館8階 会議室 講師/助産師による指導 ※詳しくは北館2階産婦人科受付まで
「マタニティヨーガ教室」	日時/毎週火曜日 14:00~16:00	
「母親教室」	日時/毎月第1・3水曜日 13:30~15:30	
「ファミリークラス」	日時/毎月第1土曜日 13:30~15:30	

医療法人 愛生会

理念 信頼され愛される病院

医療法人愛生会 総合上飯田第一病院

●健診センター(人間ドック) ●各種健康診断・企業健診
●急患の方は24時間、随時受付いたします。

〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町2丁目70番地
TEL (052) 991-3111 FAX (052) 981-6879
ホームページ: <http://www.kamiida-hp.jp>
E-mail: infor@kamiida-hp.jp

医療法人愛生会 上飯田リハビリテーション病院

回復期リハビリテーション病棟

●通所リハビリテーション ●訪問リハビリテーション
〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町3丁目57番地
TEL (052) 916-3681 FAX (052) 991-3112
ホームページ: <http://www.kami2-hp.jp>

医療法人愛生会 上飯田クリニック

〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1丁目76番地
TEL (052) 914-3387 FAX (052) 911-4866

愛生訪問看護ステーション

〒462-0808 名古屋市北区上飯田通2丁目37番地 CKビル1階
TEL (052) 991-3210 FAX (052) 991-3210

あいせいデイサービスセンター

〒462-0808 名古屋市北区上飯田通2丁目37番地 CKビル2階
TEL (052) 991-3548 FAX (052) 991-3539

愛生居宅介護支援事業所

〒462-0808 名古屋市北区上飯田通2丁目37番地 CKビル3階
TEL (052) 991-3546 FAX (052) 991-3539

愛生会看護専門学校

〒462-0011 名古屋市北区五反田町110-1
TEL (052) 901-5101 FAX (052) 901-5101
ホームページ: <http://www.ngy.1st.ne.jp/ai-kango>
E-mail: ai-kango@ngy.1st.ne.jp

名古屋市北区東部地域包括支援センター

〒462-0808 名古屋市北区上飯田通2丁目37番地 CKビル1階
TEL (052) 991-5432 FAX (052) 991-3501

愛生会本部

〒462-0808 名古屋市北区上飯田通2丁目37番地
TEL (052) 914-7071 FAX (052) 991-3543
ホームページ: <http://www.aiseikai-hc.or.jp>
E-mail: aiseikai@kamiida-hp.jp