

相生山病院外来担当医師表

外来診療責任者 副院長 松浦 昭

診療時間	診察室	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	1診	越川	呼吸器科 加藤	呼吸器科 加藤	呼吸器科 山口	奥田	岩瀬・鈴木
	2診	【予約診療】 佐藤(貴)	佐藤(徹)	【予約診療】 佐藤(貴)	松浦	鈴木	殿村
	リハビリ科	奥田	奥田	倉上	奥田	倉上	倉上
	内視鏡		松浦			松浦	
17:00 ~ 19:00	夜外来	鈴木	殿村	鈴木	松浦	【予約診療】 佐藤(貴)	

急患の方はいつでも診察いたします。

ボランティア

当院では長期療養患者様に、治療以外の生活の楽しみを感じていただき、療養生活に活気を持って頂くことを目的にボランティア活動を行っていただける方を受け入れています。

平成28年8月20日(土) 午後2時より豊明和誦会による「民謡と踊り」が行われ、患者様はそれぞれ楽しい時間を過ごされていました。清水会では、相生山病院及び関連施設でボランティア（楽器の演奏から食事介助や身の回りのお世話・話し相手になって頂ける方）を募集しています。どうぞお気軽に医療福祉相談員 井川までご連絡ください。



第20回 相生山病院

院内研究発表会

相生山病院では、医療サービスの向上と職員の知識や技能を高めることを目的として、各部門で取り組んでいる新たな業務や研究を毎年院内で発表しています。今回で20回目を数え、6題の発表がありました。

日時：7月16日(土) 14:00~15:50

演題

- 「超高齢肺炎患者2症例に対する呼吸リハの効果」
リハビリテーション科
- 「多職種連携におけるリハビリテーション科内の意識調査」
リハビリテーション科
- 「胃管留置カテーテルの固定について～潰瘍予防の固定方法の検証～」
3階 病棟看護部
- 「当院におけるPT-INRの比較検討」 検査部
- 「抗MRSA薬適正使用推進実施体制の確立とアウトカム評価」
薬剤部

「呼吸不全の診かた」 医局



『健康になってちょ!』講演会のお知らせ

相生山病院では、皆様方のご健康を願って「健康になってちょ!」と題して健康教育講座を設けております。どうぞお気軽にご参加ください。

場所 相生山病院5階会議室
開催日時 2ヶ月に1回(奇数月) 第2土曜日 午後3時~60分間

※都合により第2週以外になる場合があります。

平成28年11月12日 ●胃腸を大切に健康寿命を延ばそう
相生山病院副院長 松浦 昭

平成29年1月14日 ●老化は血管から(仮)
相生山病院院長 佐藤 貴久

相生山病院の理念

「まごころ」

相生山病院の基本方針

- 医療の主人公は患者さまであることの自覚を深くし、当院が定めた患者さまの権利の擁護者として、患者さまと共に良い医療を目指します。
- 地域の皆様のために医療・保健・福祉サービスにおいて精一杯貢献します。
- 24時間対応の救急医療を実施します。
- 病・診連携、病・病連携(他の病院や診療所との連携)を密に行い、患者さまに常にご安心とご満足頂けるあらゆるご要望にお応えします。

相生山病院

ニュース

2016 秋号 第44号

編集/医療法人 清水会 相生山病院広報委員会
名古屋市中区藤塚三丁目2704番地 TEL(052)878-3711
<http://www.aioiyama.or.jp/>

ご自由にお取りください。

自宅でできるリハビリのすすめ ~肩の痛みと肩こりを軽くする方法~

リハビリテーション科 課長 村瀬 政信

近年、「健康寿命」の重要性が言われています。「健康寿命」とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことです。老化とともに、関節が硬くなったり、筋力が弱くなったり、立っているバランスが悪くなり、介護を要するようになります。自立した生活をおくるために、自分で行う日々のリハビリはとても大切です。

肩関節は、全身の関節のなかで、最も大きく動きます。構造が複雑で(図1)、さまざまな支障を来しやすいと言われています。

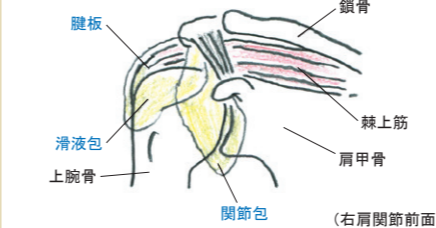


図1 肩関節の構造

肩こりの原因は、首や肩、背中の筋肉が緊張することから起こります。筋肉が緊張すると、筋肉の内部や周辺の血管が圧迫され、血流が悪くなります。それにより、乳酸などの痛みを引き起こす物質が増え、肩こりが起こります。肩の痛みが起こる病気には、五十肩(肩関節周囲炎)、腱板損傷、石灰性腱炎、変形性肩関節症、絞扼性神経障害、頸椎疾患、内臓からの関連痛などがあります。今回は、五十肩(肩関節周囲炎)について述べます。

五十肩(肩関節周囲炎)は、肩甲骨と上腕骨をつなぐ腱板や、筋肉の動きを滑らかにする滑液包などに炎症が起こって痛みが生じます。炎症が関節包にまで及ぶと、関節包が縮んで肩関節が動かしにくくなります。五十肩(肩関節周囲炎)は、急性期・慢性期(拘縮期)・回復期(寛解期)の3つの病期で経過します。急性期は、激しい痛みがある時期で、約1ヶ月までです。慢性期(拘縮期)は、痛みは減るが、肩関節が動かしにくくなる時期で、約1~3ヶ月です。回復期(寛解期)は、肩関節が少しずつ動くようになり、痛みも少なくなる時期で、約3~6ヶ月です。五十肩(肩関節周囲炎)では、痛みの悪循環が問題となります(図2)。



図2 痛みの悪循環

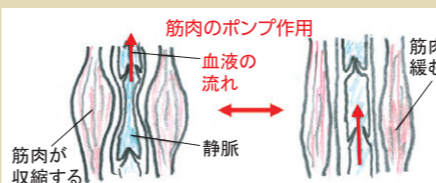


図3 血流をよくする

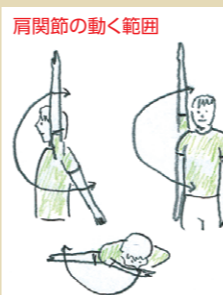


図4 関節をやわらかくする



図5 筋力を強化する

痛みの悪循環を断ち切るために自宅でできるリハビリをおすすめします。自宅でできるリハビリの効果は、(1)血流をよくする、(2)関節をやわらかくする、(3)筋力を強化する、です。(1)筋肉のポンプ作用で、血流がよくなり、痛みを引き起こす物質を押し流します(図3)。(2)硬くなった肩関節を柔らかくし、肩関節の動く範囲を広げます(図4)。(3)筋力強化することで、首や肩にかかる負担に耐えられる筋力がつき、肩こりが起こりにくくなります(図5)。自宅でできるリハビリの一例を図6-図7に示します。



図6 自宅でできるリハビリ①



図7 自宅でできるリハビリ②

最後に注意事項を述べます。強い痛みがあり日常生活に支障がある場合、手や腕にしびれがある場合、転倒や打撲をきっかけに痛みが出た場合には、必ず整形外科(リハビリ科)を受診してから自宅でできるリハビリに取り組んで下さい。

『第5回 走る院長』



相生山病院 院長 佐藤 貴久

皆さん、こんにちは。相生山病院の佐藤貴久です。今回は7月3日(日)に三重県の伊勢志摩市で開催された伊勢志摩トライアスロン大会につき、ご報告致します。

ご存知のとおり伊勢志摩はサミットで有名になりましたが、もともと海が綺麗なうえ、伊勢海老、アワビ、アツパ貝等海の幸が豊富で、海のみならず森も残っており、自然豊かな隠れ家的な観光地です。トライアスロン大会では、地元の方も温かく応援して下さい、第4回大会と歴史が浅いにも関わらず、日本全国200以上の大会の中で、人気11位という快挙を成し遂げた大会です。スイム1.5km、バイク40km、ラン10kmの計51.5km(ショート)で、オリンピックと同じスピードを要する距離です。僕のようにおじさんになると、高心拍のまま頑張らなくてはならないショートのレースはきついで、段々とマイペースで望める長い距離のレースに移っていくものです(笑)

また、今回のレースウェアには頑張れるように相生山病院の名前を入れました(^^) 当日は気温35度を超える酷暑の中、修行のような大会でした(>_<) スイムは750mを2周回です。



号砲と同時に一齐に水に飛び込みます。バトル集団(密集するため殴る蹴るの大変な集団)の前に出たいと思っていましたが、僕の泳力では無理で、集団に完全に飲み込まれてstart後は凄いいバトルでした(;^ω^) ゴーグルがずらされ、片目が見えなくなり、立ち泳ぎでゴーグルをつけ直すか迷いましたが、後ろから次々とデストロイヤー達が迫ってくるので、1周後の砂浜で装着し直すこととし、そのまま泳ぎました。しかし、頑張っているにも関わらず、全然スピードに乗れません(>_<) バトルは疲れるだけで、タイムは遅くなり、場合によっては死の恐怖を感じることもあり、全くいいところが無いので、本当に避けたいです(-_-;) 1周が終了し、陸に上がった際に漸くゴーグルを直し、2周目に入ります。しかし、バトルのためか? 脱水の影響か? 疲れてしまい、砂浜ではまともに走れません(;^ω^) 2周目は、流石にばらけてバトルもなく、無難に泳いで、スイム終了です。



スイム: 26分51秒: スイム順位32位。まあ、スイムはこんなものです(;^ω^) ただ、疲労度がいつもと全然違い、かなり疲れました(>_<)

次いでバイクです。バイクはアップダウンのあるコースを2周回。狭い道を通ることもなく、ストレスのない素晴らしいコースです^^ 僕は今回も自慢のTTバイクにディスクホイール(スポークのない円盤みたいなホイール)にしました。しかし、これが大きな過ちでした(>_<) 坂が多い! ディスクは平地なら速いのですが、重いので上り坂は不利です(>_<) 僕はもともと上りが苦手な上、ディスクも重く、何とスタートして初めの緩い坂でもう息が上がっていました(笑) スイムを上げる位置が遅いこともあり、得意なバイクでは普段はあまり抜かれないのですが、今回は4人もの選手に抜かれましたorz 終了時に漸く、給水が殆ど摂れていないことに気づき、脱水も重なって調子が悪かったと判断しました。バイク: 1時間6分48秒: バイク順位12位。

そして最後のランです。ランは応援の多い町中を走る3周回で、一部劇坂もあります。走り始めると、バイク同様に苦しい(>_<) 何とか1キロ4分のペースでスタートしますが、50m位で(もう駄目~(>_<)) ペースダウンしました(笑) 「え~もう?」という感じで、あまりの早い脱落に我ながら笑ってしまいました(笑) そこからは、キロ4分10秒ペース→4分15秒→4分30秒へと着実に落ちていきました(;^ω^) もう暑すぎて、歩きたかったです(笑) 坂道では足が攣りそうになり、(攣ったら走るのをやめてやろう!) と、あまりの暑さに走るのを止める理由を探している自分がいました(;^ω^) 何とか攣らずに最後まで持ちましたが、ペースは上がらないままのゴールでした。ラン: 46分38秒: ラン順位: 15位 Total: 2時間24分10秒 総合9位 年代別(45~49歳): 1位でした。総合1, 2, 3位は愛知県、岐阜県、三重県の国体選手(県1位)で、レベルの高い大会だったので、年代別1位が取れただけでも満足です(^o^)/

酷暑でウンザリでしたが、終わってみればとても楽しく、応援も多く皆が盛り上げて下さり、来年もまた出たいと思える素晴らしい大会でした^^ トライアスロンの大会は多くのボランティアや地元の方々の協力のもと成り立っており、本当に感謝しています。医学的には、あの酷暑の中、救急車1台で済んだのは素晴らしいと思えました。

僕は趣味として、トライアスロンを心より楽しんでます^^ そして、いつかはワールドチャンピオンシップであるアイアンマンハワイに出場したいと願いつつ、日々トレーニングに励んでおります^^ 目標は継続する力の源です。皆さんも是非とも目標を持ち、目標に向かって頑張ってくださいね、(^o^)/



地域教育講座



「健康になっちゃよ」

平成28年6月11日(土)午後3時から、鈴木満 副院長より「心は年をとらない~老いと心~」と題し、また7月30日(土)午後3時から、長坂恭子 薬剤師より「糖尿病の薬のはなし」、9月10日(土)午後3時から、看護部より「防災について~当院の防災への取り組み~」と題してお話されました。ご参加頂いた皆様は非常に熱心に聞き入っておられました。

相生山病院では地域の方々の健康に少しでもお役に立ちたいと考え、健康な生活を送るための知識や病気の予防などについての講座を設けています。



平成28年6月11日(土)



平成28年7月30日(土)



平成28年9月10日(土)