

い
こ
じ

Vol.28

2014年3月発行号

ご自由にお持ち下さい

地域医療のかけはし
となることを願って

Contents

- P2~3 整形外科紹介
- P4 看護教室紹介
- P5 わっぜえ元気!
- P6 信頼と連携の輪
- P7 知事表彰受賞報告・新任 Dr. 紹介
- P8 診療日程案内



社会福祉法人

恩賜財団

済生会川内病院

「寝たきりに ならないために」

整形外科

当科の現況

整形外科というとしばしば「私、顔が…」と仰る方が居られます。いわゆる「整形手術」は美容外科の分野で、診療科としては「形成外科」です。整形外科とは、骨格・関節・筋肉・神経などの運動器系統の機能障害と形状変化を研究し、その予防・治療を行う外科の一分科です。言い換えると「立つ・歩く・動かす」のプロフェッショナルです。

当院整形外科は常勤医2名体制で診療を行っております。当院のような救急体制の病院は、骨折をはじめとする外傷に対する手術が中心となります。また、合併症が多い方を当院に紹介され、他科と連携を取りながら加療する場合もあります。逆にリハビリが必要な方や慢性疾患の患者さんは、近隣の関連医療機関に継続加療をお願いしております。

この「にじ」に当科が掲載されるのは3回目だそうです。今回はロコモティブシンドロームについて述べてさせていただきます。

平均寿命と健康寿命

日本の平均寿命は現在、世界トップクラスです。2012年（平成24年）のデータでは、男性79.64歳、女性86.39歳です。これに対しWHO（世界保健機関）が提唱した「健康寿命」という概念があります。これは日常的に介護を必要としないで自立した生活が出来る生存期間です。言い換えれば「寝たきりではない」期間といえます。同じ2012年では健康寿命は男性70.42歳、女性73.62歳でした。（図1）

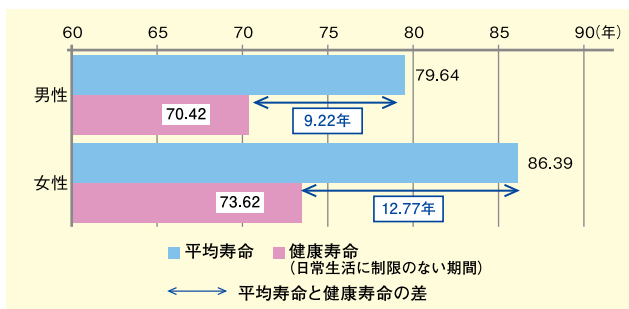
つまり日本人は男性で約9年、女性で約12年、寝たきりになる可能性が高い事を意味します。「長生きしても寝たきりでは意味が無い、または仕様が



本木下 亮
(もとぎした りょう)
済生会川内病院 整形外科医長

ない」と、患者さんが口にされることもしばしばです。

2010年（平成22年）に厚生省が出した「介護が必要になった主な原因」では、脳血管疾患（脳梗塞・脳卒中）が21.5%、骨折・転倒と関節疾患が21.1%、認知症が15.3%を占めています。脳血管障害は、肥満とそれに伴う高血圧・高脂血症・糖尿病の予防で軽減する事が出来るでしょう。これは近年、メタボリックシンドロームとして広く周知されているところです。これとは別に日本整形外科学会が提唱した概念に、ロコモティブシンドローム（運動器症候群、以下「ロコモ」というのがあります。骨・関節・筋肉等の運動器の障害のために、立つ・歩く・動かす等の移動能力が低下して生活の自立度が低下する状態をいい



（図1）平均寿命と健康寿命の差（出典：厚生労働省「次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会報告」（2012年）

資料：平均寿命（平成22年）は厚生労働省「平成22年簡易生命表」
健康寿命（平成22年）は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

ます。以下の7つの項目のうち、1つでも当てはまればロコモが疑われます。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ⑥ 2kg程度の重い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- ⑦ 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

Doctors' Eye

またロコモ対策としての運動「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」があります。（図2）

転倒は予防が大事です。転ばないよう杖を使うべきです。格好を気にして使いたがらない方がいらっしやいますが、眼鏡や入れ歯と同じだと考えて頂きたいです。また年齢と共に骨が脆くなること（骨粗鬆症）も大きなリスクです。機会があれば骨密度を是非、測って頂きたいと思えます。

ロコモは流行る？

このロコモ、正直に申し上げますと余り普及していません。メタボは2006年に提唱され、その年の流行語大賞にノミネートされました。それに比べますと翌2007年に提唱されたロコモは、如何せん認知度が低いと言わざるを得ません。ロコモという言葉はどこかさわやかな語感ではないでしょうか。日本整形外科学会ホームページには「運動器は広く人の健康の根幹であるという考えを背景として、年をとることに否定的なニュアンスを持た込まないことが大事であると考え、この言葉を選びました。」とあります。ですが、

ある医師は「この語感がいけない」と仰っていました。「メタボが嫌な印象、なりたくないものの感じを与えている。特に『ボ』の響きこそがマイナスイメージを生み、私メタボになりたくない、と言わせるのだ。一方で、私ロコモになりたくない、と強く思わせない言葉の響きではないか？」とのことでした。そこで「ロコモ」ヨボヨボ症候群と説明されているそうです。メタボは「デブは良くない」と簡潔です。ロコモも「ヨボヨボは良くない」と御理解頂ければ幸いです。

日本はその歴史上、初の人口減少に転じています。人類史上、例をみない少子高齢化社会に突き進んでいるといえます。故に残念ながら過去にも外国にも手本がありません。2025年には国内人口を約1億2000万人と想定した際、75歳以上は2100万人を超えると云われています。また現在、もう一つの要介護の原因、認知症は予備軍を含めると800万人いると云われています。健康寿命について一人一人が考えるべき問題ではないでしょうか。



ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

続けることが肝心です。

「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」でいつまでも元気な足腰を。

頑張りすぎず
無理せず自分のペースで
行いましょう！



ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

●姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- 2 膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

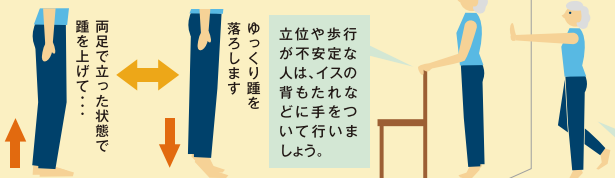
- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう！

カーフレイズ（ふくらはぎの筋力をつけます）



1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）



1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット

看護教室のご紹介

一緒にやってみませんか？

健康教育委員会

山ノ内

優子

(やまのうち ゆうこ)

当院は、地域の方々の生活に少しでも貢献できるよう、さまざまな取り組みを行っています。看護部の委員会のひとつ、健康教育委員会でも、地域の方々に参加して頂き、看護教室を行ってきました。毎年週1回、10回シリーズで行い、全講義、受講者には、院長から「修了証書」を贈られ、今までに延べ89名の方が受け取られました。

毎週、顔を合わせているうちお友達になり、講義が終わったからお茶会に行くという縁が生まれたこともあったようです。また私たち委員も、お礼状や年賀状を頂いたこともあり、励みとなっています。

今年度も、「高めよう介護の力・広めよう地域の輪」をキャッチフレーズに開催しました。



看護教室内容

9/6 【訪問看護について】

●介護保険のしくみや実際に利用されている方の事例紹介

9/13 【フットケア】

●私たちの体を支えてくれている足って大した存在！
お手入れの方法を伝授いたします。

9/20 【運動】

●寝たきりになるとどうしても筋力が落ちて来ます。
寝たままでも出来る運動を一緒にやってみましょう。

9/27 【褥創^{じよくそう}】

●床ずれのことです。
出来てしまうと治すのは大変です。予防策は・・・

10/4 【車いす体験】

●実際に車いすに乗って頂いて外に出ました。
坂や段差が意外と大変なんです。

10/11【オムツ交換】

●交換のちょっとしたコツを一緒にやってみましょう。

10/18【食事について】

●実際に流動食やおかゆを介助で試食しました。

10/25【緩和ケア】

●4人に一人はがんになると言われています。認定看護師から心と体の痛みをケアする看護について話がありました。

11/1 【清拭^{せいしき}】

●ベッドの上で体を拭いてみます。

11/8 【口腔^{こうくう}ケア】

●お口をきれいに、肺炎予防・口の清潔は健康の基本です。



といったもので、延べ37名の方に参加して頂きました。

参加して頂いた方にはお礼状とともに写真を送らせて頂き、教室の様子を院内掲示しました。

看護教室の開催前は、市の広報に募集のお知らせを掲載してもらっています。また今年はFMさつませんだいにも、放送依頼をさせて頂きました。ご協力ありがとうございました。それでも実際には、参加人数が増えないのが悩みの種となっています。今年の秋にまた企画を考えております。なるべく皆様が参加してみようかと思っ頂ける内容にしたいと考えておりますので、よろしくお願い致します。

わっぜえ元気!

～思春期教育活動を経験して～

シリーズ No.3

思春期の性と生

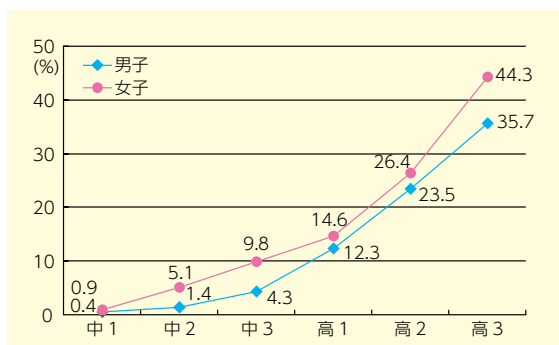
済生会川内病院
産婦人科部長

比良 高明
(ひら たかあき)



今から約二十年前の鹿児島市内の病院で、クラミジアと淋菌の混合感染で十七歳の高校生が来院し、同級生の状況を聴くと、「クラスの1/3は中学3年生で済ませてきました。援助交際している同級生もかなりの数いる。」と衝撃的な内容でした。2001年4月より国の施策として「健やか親子21」がスタートし、その課題の一つが「思春期の保健対策の強化と健康教育の推進」でした。そこで私も高校生や、PTAを対象とした講演等の「性に関する指導」や、保健所の思春期保健対策連絡協議会へ参加するようになりました。しかしながら、「我が校の生徒に限って」、「我が子に限って」、「この地域は都市部とは違う」など、現実とは大きくかけ離れた認識を持っている関係者が多い事に驚かされるとともに、養護の先生方が大変苦労されている現状も初めて知りました。昨年、秋葉原で「お散歩」の女子高生が補導されたニュースは記憶に新しく、10代の若者たちの性行動は急速に変化し、携帯電話の普及に伴い加速しているようにも思われます。性交経験率調査(図1)では、高校3年生女子では40%を超えています、実際にはもっと高いとの報告もあります。

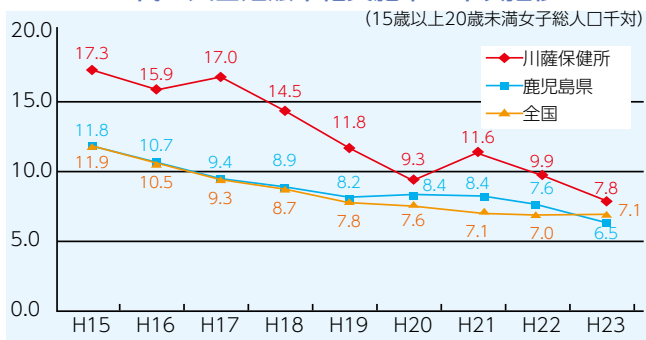
(図1) 中学生・高校生の性交経験率 (2005年)



〈各学年における初交経験率〉
東京都幼稚園・小・中・高・心障性教育研究会
[東京都の児童・生徒の性意識・性行動に関する実態調査]

さらに、中学生の経験率も微増傾向にあります。そのような状況下でありながら、初交時避妊実施率は50%程度とのアンケート調査もあり、その対策が急がれます。川内保健所管内の10代人工妊娠中絶率(図2)は、全国平均や鹿児島県の平均よりも高い事実を、大人達は現実問題として認識するとともに、中学・高校生は性交の結果として妊娠があり、妊娠した場合は、種々の問題(図3)が発生する事を知する必要があります。インターネット、スマホ等で情報が氾濫

(図2) 10代の人口妊娠中絶実施率の年次推移



※医療機関の住所で計上(年度)

(図3)



している現代、思春期の若者に正しい性の知識を持ってもらう必要があります。そして、思春期の性行動が早まっている現状から、高校生ですでに遅く、中学2年生には知識を獲得させる必要があると、以前から関係者と話していました。まずは家庭教育が基本になると考えていますが、中学2年生までに、家庭で命の大切さと性の基本的なところを話して頂き、教育の現場で知識として指導して頂く体制作りが重要であると考えています。また、ヒトパピローマウイルス感染による子宮頸部癌の若年化、10代の性感染症が多いことから、自分の身は自分で守る事の知識を持たせることは必要かと思えます。

性=心+生。性は隠すものではなく正しい知識をもって、人が生きていくのに必要なことであり、男女が思いやりの心を持って生きることを示しているのが「性」の一字でしょうか。

自分の祖先を20世代さかのぼると、約100万人になります。約100万人が繋いだ命を引き継ぎ、今の時間を自分が生きている、その奇跡的な命の大切さを知って欲しい。10代の自殺、殺人がニュースで見受けられる昨今、今ある命を大切に、その命を豊かに育てて欲しいと私自身が思春期活動を通して思うようになりました。

シリーズ vol.3

信頼と連携の輪

連携医療機関のご紹介

地域の中核病院は、地元の医療機関との緊密な連携プレーが欠かせません。そこで当院が日頃 大変お世話になっております連携医療機関についてのご紹介です。

坂口病院 《小児科・内科》

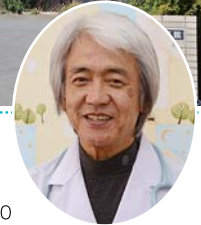
薩摩川内市



院長名 坂口 由一
住 所 薩摩川内市大王町 1-1
電 話 0996-23-4509
診療時間 【月・木・土】(午前)9:00~12:00
 (午後)14:00~18:30(内科は17:00まで)
 【金】 (午前)9:00~12:00
 ●予防接種・乳児健診 (午後)13:00~15:00
休診日 日曜・祝日(年末年始、盆休)、金曜午後
交通アクセス 3号線「中央公民館入り口」交差点を中越バルブ方向へ、図書館駐車場前

相良医院 《小児科・内科》

さつま町



院長名 相良 久治
住 所 薩摩郡さつま町宮之城屋地 1531-3
電 話 0996-53-0160
診療時間 【月・火・水・木・金・土】(午前)9:00~12:30
 (午後)14:00~18:00
 【水】 (午後)15:00~18:00
休診日 日曜・祝日

地域の人に愛され信頼されるような

病院づくりに取り組んでいます

外来部門は、小児科を中心に何でも気軽に相談できる雰囲気作りにはスタッフ一同で取り組んでいます。小児科は二人の小児科専門医(院長・副院長)が診療を行います。できるだけ丁寧なわかりやすい言葉を使って説明するように心がけておりますが、至らない点もあるかと思しますので、何かお気づきの際には遠慮なくお申し出ください。

また、毎週金曜日の午後は予防接種と乳児健診の時間を設けており、待合い時間で風邪などの子供達と一緒ににならないように配慮しております。

入院部門では、地域における慢性期の入院医療として、主に高齢者の方を対象に療養の支援や生活の介助を行う医療療養病床(16床)・介護療養病床(14床)があります。

当院は疾患の精査や専門的な医療の提供などは得意としておりませんが、高齢者の方に心やすらかな療養生活の場を提供できることを目標にして、真摯な医療的支援を行うことに努めております。老若男女複数の看護・介護スタッフが、それぞれの持ち味を生かして日々の療養生活を支援することに取り組んでおります。

地域医療に少しでも貢献できるように努力してまいりますので、これからも変わらぬご支援をよろしくお願いいたします。

昭和23年より旧宮之城町(平成16年3町合併でさつま町と改称)で内科医院を開業していた父の元へ、平成6年に帰郷して小児科を標榜しました。

さつま町は人口減少と少子高齢化が顕著で、1970年の人口3万5千人が現在は2万3千人となり、65歳以上の高齢化率は35%を超えました。

そのような地域で、小児科専門医として小児疾患の診療と共に、そのご両親や祖父母、父の代の患者様も来られますので、小児科医の家内と2人で一般内科の診療もしています。末梢血液検査、心電図、レントゲン単純撮影各種のキットを用いた外来迅速抗原検査等、一次診療に必要な検査は可能です。しかし、無床での運営のため、入院を要する症状の患者様や、専門的な医療を必要とされる方に、最も適した医療機関を紹介する事が必要です。

その為に、済生会川内病院・川内市医師会立市民病院・薩摩郡医師会病院を中心とする地域の中核病院や、専門医との密接な連携を構築しています。

またその存在があってこそ、この地で安心して開業が続けられています。地域医療提供体制を維持する為には協力は惜しみません。

又、薩摩郡医師会会員として、地域住民の方々の健康増進のため、健康診断、予防接種、学校医の仕事など、業務の円滑な推進にも力を尽くしたいと考えています。

NEWS

産婦人科部長 比良先生

母子保健事業
功労者知事表彰受賞！



このたび、当院産婦人科部長の比良高明先生が「平成25年度母子保健事業功労者知事表彰」を受賞されました。

先生は昭和53年から35年もの間、産婦人科医として地域医療に尽力され、平成13年からは、地域周産期母子医療センターである当院産婦人科部長として、北薩地域の周産期医療の中心的役割を担い、安心安全な産科医療の提供に多大な貢献をされています。

また、病院勤務の傍ら、若年者の望まない妊娠や性感染症への取り組みとして、小中学校や高校等に出向き、生徒、保護者、教職員等を対象とした性に関する講義を行うほか、平成17年度からは川薩保健所の思春期保健対策連絡会において、産婦人科医の立場から専門的助言を行うなど、地域の思春期保健の連絡体制の構築、母子保健の推進にも大きく貢献された事が認められ、今回の受賞となりました。

先生の今後の更なるご活躍を期待するとともに、地域周産期母子医療センターとして、皆さまから益々信頼される存在であり続けられるよう、職員一同、より一層努力して参りたいと思います。

新任 Dr. 紹介



1月より新しく当院の医師となった1名をご紹介します。

外科

氏名： 天辰 仁彦 あまたつ まさひこ

出身地 鹿児島市 趣味 写真撮影

前赴任地 鹿児島大学病院

コメント 一人一人の方に寄り添う医療を目指しております。一生懸命がんばりますのでよろしくお願い致します。

