



<病院の理念> 医の倫理を守り、親しまれ信頼される病院をめざします。

<患者様の権利と義務>

- ・当院は患者様の「基本的人権」を尊重します。
- ・良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
- ・診断、検査及び治療法について十分な説明を受ける権利があります。
- ・受けた説明に対してご自身で治療を選択する権利があります。
- ・診断及び治療法についてセカンドオピニオンを求める権利があります。
- ・ご自身の診療記録の開示を求める権利があります。
- ・個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
- ・医療従事者と協力してよりよい医療を受けられるよう積極的に医療に参加する権利があります。
- ・当院に対して正確な情報の提供をしていただくこと及び治療に関しての指示は守っていただく義務があります。



病院機能評価
Ver.5.0 認定病院

Contents

<特集①> 「ロコモ」を知ろう！	P.2
<特集②> 「認知症について」	P.3
「救急の日講習会報告」・「第4回 創立記念もちつき大会」	P.4
栄養室だより vol.9 「創立記念日行事食」・リハビリ通信「筋力強化体操のご紹介」	P.5
薬局だより No.4 「一包化調剤(ワンドーズ)について」・園芸だより No.2	P.6
検査室だより No.1 「検査室紹介」・お知らせ「インフルエンザ予防ワクチンについて」	P.7

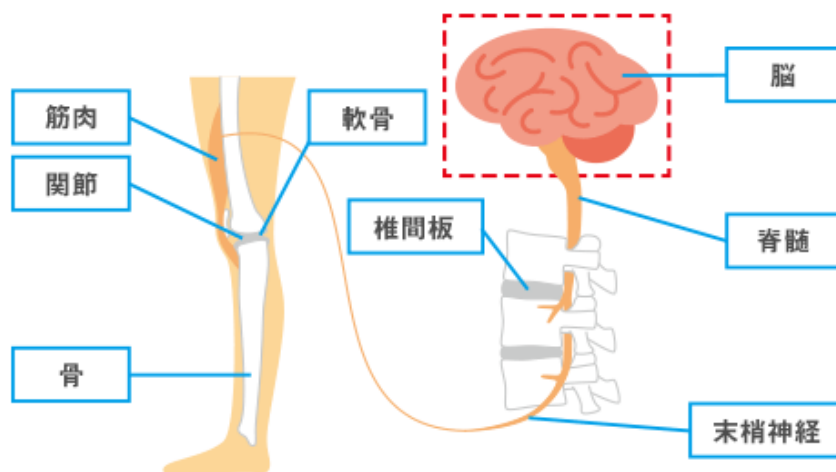
<特集①> ロコモを知ろう！

皆さんは「ロコモティブシンドローム」（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）という言葉を知っていますか。意外と知られていませんが、2007年に日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、この概念を提唱しました。

ロコモとは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしており、要介護になる危険の高い状態のことをいいます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今必要とされています。

運動器とは？

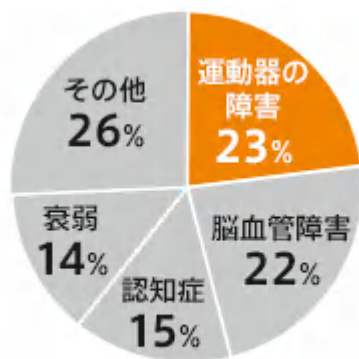
人間の身体は機能ごとに分業をしています。人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される“運動器”の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。



「運動器」の各パーツ

健康寿命とは？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命から健康寿命を引くと、男性は約9年、女性は約12年となります。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。健康寿命を守りましょう！



要支援・要介護になった原因

(平成23年厚生労働省国民生活基礎調査より)

参考：日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/>

自立度の低下や寝たきり、つまり、要支援・要介護状態は健康寿命の最大の敵です。そしてその要因の第1位は「運動器の障害」だということを御存知でしょうか。(左図参照)

要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっての問題になります。自分のみならず自分の大切な家族や友人などのためにも運動器の健康を維持しましょう！

65歳以上の人々が総人口に占める割合のことを“高齢化率”といいます。この高齢化率が7%を超えると「高齢化社会」、14%を超えると「高齢社会」、21%を超えると「超高齢社会」となります。日本は2007年に高齢化率が21.5%となり、「超高齢社会」となりました。それに伴い、認知症の人も増加傾向にあります。

認知症は65歳以上の9人に1人、85歳以上の4人に1人が罹る病気といわれています。認知症はさまざまな脳の病気によって起こる症状で、老化による脳の衰えの物忘れとは違います。

認知症になると病気が起こってからわずか数年の間に脳の重さが100g減少してしまい、脳はこれに対応することができなくなり、認知症を起こしてしまいます。

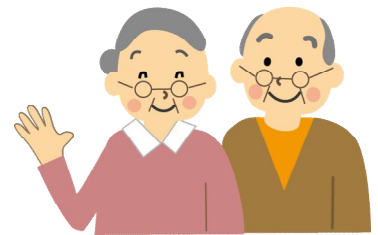
認知症は誰もがかかる可能性があり、周囲の家族はもちろんのこと、本人にとっても、とてもつらい病気です。

<認知症の定義> (川崎医科大学 神経内科学 特任准教授 片山禎夫医師)

物忘れを中心に、その他の認知機能が低下することによって、困った状態。困るのは自分自身もしくは周囲の人。(2つ以上の認知機能が低下して困ると認知症と呼んでいます。)

<認知症に気づく方法>

- ① 何回も同じことを尋ねたり、聞いたりする。
- ② よく知っている人の名前を覚えていない。
- ③ 住所や電話番号を覚えていない。
- ④ 回りの状況、物事の善悪などの理解や判断ができない。
- ⑤ 計算やお金の勘定ができない。
- ⑥ 日付「今日は何月何日」がわからない。
- ⑦ 場所の見当がつかない。
- ⑧ 簡単な事柄質問の意味がわからない。
- ⑨ 普通に会話ができない。
- ⑩ 好きだったことをやらなくなった。



<認知症が疑われる時は>

かかりつけの先生に専門医の受診について相談の上、受診しましょう。

- ① 認知症にみえて実はその裏に治療によって軽快、あるいは治る病気が潜んでいることがある。
- ② アルツハイマー病を代表とする進行性で治療が困難な病気の場合でも、進行を遅らせる薬物がある。適切なケアや工夫によって、生活の不自由を軽くしたり、介護負担の軽減が可能になる。
- ③ 早期に診断を受けることによって、本人が自分のこれからのことを家族と一緒に考えて考えることができる。

<認知症・物忘れに関する相談窓口>

- * 医療機関…精神科、神経科、精神神経科、かかりつけ医（オレンジドクター）など医療機関に相談できます。
- * 認知症の人と家族の会…介護者の思いをわかりあい、助けあっていくことを主とした活動をしています。
- * 地域包括支援センター…高齢者が住みなれた地域で安心暮らせるよう保健・福祉など様々な支援をしています。お住まいの地域ごとに担当しています。
- * 市の相談窓口…保健師による電話相談、来所相談、家庭訪問による相談を受付けております。精神科医によるこころの健康相談（要予約）も可能です。

認知症や物忘れについて気になることはそのままにせず、まずは相談してください。

当院では月曜日午後、川崎医科大学 神経内科学 特任准教授 片山禎夫医師が認知症についての診察を行っております。

『9月9日 救急の日 講習会』 開催

昨年引き続き、当院では全職種を対象とし、「救急の日」にちなんで講習会を開催いたしました。今年も南消防署の消防隊の皆様へ救急現場での応急手当などについてご指導いただきました。AED(自動体外式除細動器)を使用した救急時の心肺蘇生法については、実際にモデルを使って一連の動きを丁寧に教えていただき、大変有意義な講習会となりました。今後も医療従事者としての意識を高め、救急医療に対する理解や知識を深められるような講習会を開催したいと思います。

(平成25年9月9日開催)



第4回 創立記念もちつき大会 開催

お陰をもちまして当院は今年で創立53周年を迎えることができました。これまでの病院の歴史を振り返り、日頃の皆様のご協力に感謝する気持ちを込めまして、毎年恒例の創立記念もちつき大会を開催いたしました。今年はなんと50kgのもち米を用意し、職員初め多くの皆様につきたてのお餅を届けることができました。患者様からも「やっぱりつきたてのお餅は美味しい！」と喜びの声をいただきました。参加してくださった皆様、有難うございました。

(平成25年10月1日開催)



患者様も楽しそうでした



熱々のお餅を切りました!



気合いが入ります!



男2人がかりで頑張りました!



・栄養室だより vol. 9

10月1日は当院の『創立記念日』だったので、昼食に行事食を提供させていただきました。

メニュー（常食）は赤飯、鯛の塩焼き、茶わん蒸し、お浸し、紅白まんじゅうです。

鯛は豪華に尾頭付きです。栄養室スタッフ一同、思いを込めて一生懸命作りました。患者様から「美味しかった」とお褒めの声をいただき、嬉しく思うと同時にこれからもより美味しいものを作ろうと励みになりました。

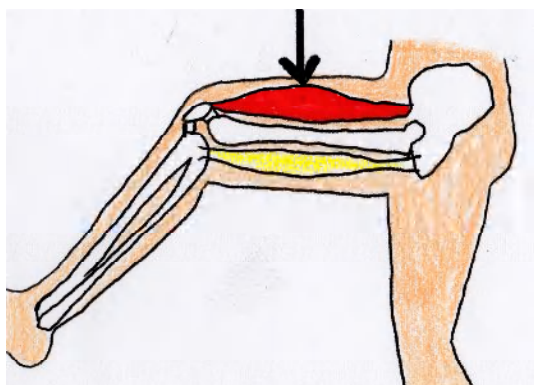


リハビリ通信 <筋力強化体操のご紹介>

高齢者になってくると転倒による骨折のリスクが増えてきます。

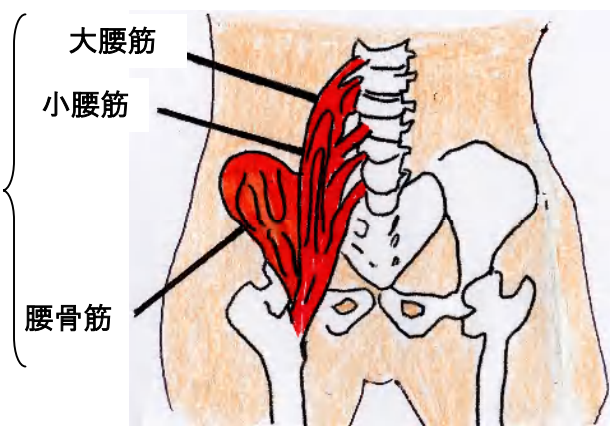
立ち上がりや歩行のためのもっとも大切な大腿四頭筋と腸腰筋（下図参照）を強化しましょう。

大腿四頭筋



<足を横から見た様子>

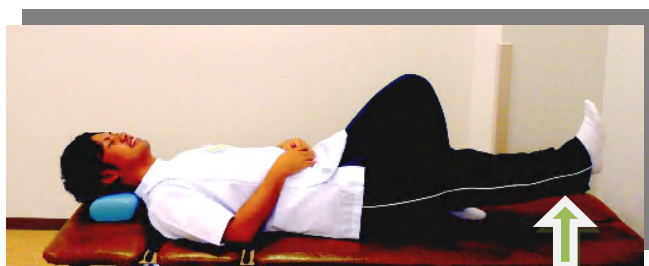
腸腰筋



<骨盤付近>

『寝たまま、脚上げ体操』

仰向けの状態から、片膝を立てます。伸ばしている足の膝を伸ばしたまま、床から10センチほど浮かせて5～6秒間静止します。



10cm
浮かす

この運動を左右各10回ずつを目安に行ってください。

<参考文献>

完全図解 介護予防リハビリ体操 大全集







薬局だより No.4

「一包化調剤(ワンドーズ)について」

『薬の種類が多くて、服用するときに飲み方が分かりづらい…』『朝だけでも一度に10錠以上のお薬を飲む』といった経験のある方。または身近にこのような方がいる場合、何か方法はあるのでしょうか？

○一包化調剤(ワンドーズ)とは？

例えば、服用する薬が3種類あるとします。表の通り、朝飲む薬は3種類、昼食後は1種類、夕食後は2種類です。一包化とは、服用時期(上の例では、朝食後、昼、夕)が同じ薬や一回に何種類かの錠剤を服用する場合などにそのお薬を機械にかけて薬包紙にまとめて1袋にすることです。1回分の袋をあければ飲む薬が正しく服用でき、いくつもの錠剤を1つずつ取り出す手間がなくなります。薬の種類が多く、どれが1回分なのか分からなくなりそうなときは、当院薬局の薬剤師に相談してください。

	朝食後	昼食後	夕食後
薬 A			
薬 B			
薬 C			
	↓	↓	↓
	3種類	1種類	2種類

○一包化調剤のメリット・デメリット

最大のメリットは飲み間違いや紛失のリスクがなくなることです。また、手が不自由で薬を台紙から押し出すことが難しいという方にもとても便利です。

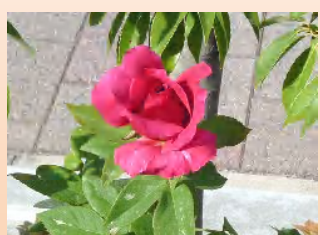
一方、デメリットはお薬を一包化するのに時間がかかることです。そのような時は後で取りに来るなど、待ち時間を工夫すると時間の節約になります。

参考：カメイ調剤薬局の健康ノート <http://www.kamei.co.jp/pharmacy/cyozaai/index.html>

園芸だより No. 2



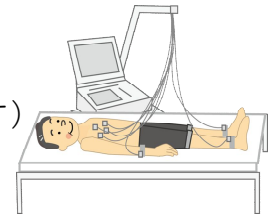
朝夕冷え込むようになって参りました。前回の園芸だよりでは、バラの苗の状態の写真を掲載させていただきましたがあれから2か月が過ぎ、ついにバラが開花いたしましたのでご紹介させていただきます。途中バラ特有の黒点病に苦しみましたが見事に咲いてくれました。嬉しいものですね。当院の国道2号線沿いの駐車場脇に植えてありますので、機会がございましたらぜひご覧になってください。右の写真は毎年入社などで大活躍の松の盆栽です。



検査室だより No. 1

臨床検査には、次のようなものがあります。

1. 生化学検査（肝機能、腎機能、心臓、すい臓、などの状態を数値で表す）
2. 血液検査（貧血、炎症、凝固、止血など）
3. 血清学検査（B型肝炎、C型肝炎、梅毒、リウマチ、など免疫検査）
4. 輸血検査（血液が適合するかどうか）
5. 病理検査・細胞診（癌など病理診断を行う）
6. 細菌学検査（喀痰、尿、血液、関節液などから病原菌を同定し、適した抗菌薬を探す）
7. 尿一般検査（尿中の蛋白、糖、細菌など）
8. 生理学検査（心電図、エコー、肺機能、筋電図、脳波、脈波、聴力、COモニターなど）



当院では今年、生化学自動分析装置、免疫学自動分析装置を導入しました。以前は福山市医師会臨床検査センターに外注していましたが、今では生化学検査が40分前後で可能となりましたので、健康診断などすぐに結果を知りたい患者様には便利だと思います。



お知らせ

インフルエンザ予防ワクチンについて



今年もインフルエンザの流行シーズンが近づいてきました。ワクチン接種で予防しましょう。当院では、インフルエンザワクチンのほかにも肺炎予防のための肺炎球菌ワクチンの接種も皆様におすすめております。ここでは、ご負担いただく費用についてお知らせします。

<費用について>

インフルエンザワクチン

- ・ 1歳から小学校6年生 2200円*（母子手帳を持参してください）
- ・ 中学生～65歳未満 3000円
- ・ 65歳以上 1000円*

肺炎球菌ワクチン（ご希望の方は事前にお問い合わせください）

- ・ 75歳未満 8000円
- ・ 75歳以上 5000円*



※…福山市の住民票がある方が、助成を受けた場合の費用です。ただし住民票があっても、補助対象外となる場合もございます。詳しくは、受付にお問い合わせください。

外来診察担当医師のご案内

診療科		日	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	寺岡/池田	池田	池田	寺岡	寺岡/ 理事長	池田	午前/ 予約 診療 午後/ 休診
	午後	寺岡	池田	辻	寺岡	池田	池田	
形成外科	午前・午後	衛藤	衛藤	衛藤 午後手術	衛藤	衛藤 午後手術	小野	※ 救急 の患者さ まは受け 付けてお ります。
脳神経外科	午前	長尾/藤田	長尾	長尾/藤田	非常勤	長尾	長尾	
	午後							
胃腸内科	午前・午後	切手	切手		切手	切手	切手	
循環器内科	午前・午後			品川			品川	
心療内科	9:00~15:00			西岡	西岡			
神経内科	午後		片山					
脳内科			森					
耳鼻咽喉科		田口	田口 (午前のみ)	田口		田口 (午前のみ)	田口	

※手術・救急・学会などにより担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承ください。

※救急の患者さまは 24 時間受付しておりますので、病院受付TEL084-923-0516 までご連絡ください。

総合案内	TEL 084-923-0516	FAX 084-932-1178
地域連携	TEL 084-920-1020	FAX 084-920-1113
診療時間	午前 9:00~12:00	午後 2:00~6:00
病床数	122床	
	診療科 (13 診療科)	

一般病床 50床
 療養病床 36床
 回復期リハビリテーション病床 36床

整形外科・形成外科・脳神経外科・循環器内科・胃腸内科・耳鼻咽喉科・神経内科・心療内科・リウマチ科・美容外科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科

はやめの健診で安心!!

脳ドックのご案内

Aコース…17,000円(税込)

Bコース…31,000円(税込)

お問合せ・ご予約は

084-923-0516

無料送迎バス時刻表

	病院行き		福山駅行き	
	駅裏発	病院着	病院発	駅裏着
①	9:00	9:15	10:30	10:45
②	10:00	10:15	11:30	11:45
③	11:00	11:15	12:00	12:15
④	14:00	14:15	13:30	13:45
⑤	15:00	15:15	14:45	15:00
⑥	16:00	16:15	15:30	15:45
⑦	17:00	17:15	16:30	16:45
⑧			17:30	17:45

<編集後記>

今回のあしべ第25号では認知症についての特集を載せましたが、当院においても皆で認知症の人とその家族を支え、暮らしやすい地域を作る「応援者」となるため「認知症サポーター養成講座」を開催し、多くの職員が受講し、その証であるオレンジリングを受け取りました。認知症に関する専門的な知識や経験など特別な何かが無くても出来ることは沢山あるということをお教わったので、これをきっかけに職場以外でも認知症の方が困っておられたら、そっと手助けができるような温かな人の輪が広がって欲しいと思いました。

地域の医療に貢献する宏仁会(こうじんかい)

関連施設

居宅介護支援事業所 宏喜苑

要介護状態と認定された方に対し、ケアマネジャーが、本人の状態や家族の意見を踏まえて、それに適した適切なサービスを利用できるように、介護保険施設等と連絡調整を行います。

福山市南本庄 3-1-52
 寺岡整形外科病院 管理棟 1F
 TEL 084-920-8143

介護老人保健施設 グリーンハウス宏喜苑

要介護状態と認定された方に対し、その能力に応じ自立した日常生活が営まれるようご自宅における生活への復帰のため、リハビリを中心とした支援・介護を提供いたしております。

福山市南本庄 3-8-17
 TEL 084-920-8111

福山市 地域包括支援センター南本庄

地域で暮らす高齢者やその家族のために介護、健康、医療などさまざまな面から総合的に支える中核機関とした事業を実施しております。

福山市南本庄 3-1-52
 寺岡整形外科病院 管理棟 1F
 TEL 084-920-8161

介護老人福祉施設 幸楽園

生活機能の回復と維持を目的に、食事・入浴・排泄等の日常生活における介護と支援を提供いたしております。入園を希望される方には、相談員・ケアマネジャーとの相談を行っております。

福山市蔵王町 159-14
 TEL 084-947-3111