



# ふれあい通信

平成28年7月号【第251号】

「ふれあい通信」は、  
坂下病院ホームページでもご覧いただけます。

■ホームページアドレス <http://sakashita-hp.jp/>  
■電話 0573-75-3118 ・ FAX 0573-75-2590

■編集・発行：国保坂下病院広報委員会



## 医師のひとりごと

整形外科 小川義和



このような機会を与えて頂いたが、何を書いてよいものやら少し困ってしまった。  
特に目立った趣味もない。そこで、今私が多少なりとも興味を持っているものを書いてみることにした。

### ■学会

大学にいたこともあり学会に参加する機会は多かった。海外学会にも何度か行った。飛行機での過ごし方も多少慣れてくる。数日間のための出費は大きい。  
ちなみに、大きな海外学会での壇上発表はなかなか狭き門であり、私はいずれもポスター発表だった。日本人は私も含めて英会話が非常に苦手な人種であり、光栄にも壇上発表に選ばれた日本人は質問が聞き取れず壇上で固まることになる。

### ■統計

学会発表では統計花盛りである。例を挙げると男性、女性で平均身長が異なることを統計的に証明するのである。  
このようなことを薬剤の治療成績の差などで行う。差があれば、有意差がある、と言って嬉しそうに発表している。この時間問題になるのが薬剤 A、B を受けた患者の背景が異なるのではないかと、いうものである。  
例えば薬剤 A の方が若い患者が多かった、病気になってからの期間が短かった、男性が多かった、他の病気をたくさん持っていた、といったものである。このような場合治療成績の差が薬剤 A と B の違いによるものなのか、先ほど挙げたような患者背景の差によるものなのかわからない。このような時によく出てくるのが、多変量解析というものである。これにより患者背景の差を補正するのである。  
そのようなことができるのか、と思う方もいるだろう。私も同感であるが学会発表ではよく用いられており、かくいう私も似たようなものである。

### ■英語

日本にいと、英語など全く不要である。  
海外学会に行くとき少し英語に興味を持つが、日本語とは文法・発音とも相異なるので馴染み難い。  
ただ、日本人以外は訛りはあるが英語を使いこなしている。海外で英語教育がどのようになされているか少し興味がある。日本語は素晴らしい言語だが学会発表等にはあまり向いていないかもしれない。

### ■論文

大学にいた頃は、英語論文をたまに読んでいた。  
今はパソコンで読める時代であるが、これもお金が必要であり一般病院では多くの雑誌を購入することはできない。その必要性も低い。  
Nature (STAP 細胞の論文が掲載された超有名な総合学術週刊誌) に興味本位で目を通して見たこともあるが、当然内容がわからない。ちなみに Nature 等一流雑誌に論文を掲載することは、国際学会で発表することとは全く次元が違う雲の上の話である。

### ■畑

野菜を少々作ってみた。発芽から見たいので適当に種をまいてみた。超手抜きなのでまいた後はほぼ何もしていない。かぶ、にんじん、大根、たまねぎ等は収穫できた。ほうれん草などの葉っぱ系は根菜類と比べるとできた時の嬉しさ度合いが少し低い。  
なす、ミニトマト、サツマイモ（流石にこれはツル苗から）等はまだ途中である。

以上、今私が多少興味あることを書いてみた。雑然とした文章だが御容赦願いたい。

健康な状態から要支援・要介護に至るまで、移動機能(立つ・歩く・走る・座る)は知らないうちに衰えていきます。少しずつ進行する、移動機能の低下に気づかないふりをしていませんか？  
運動機能の衰えに早く気づく事で、要支援・要介護となるのを防ぎましょう！

1.ロコモティブシンドロームとは？ ●●●●

ロコモティブシンドローム(ロコモ：運動器症候群)は、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより、運動器の機能が衰えて要介護や寝たきりになってしまうなど、そのリスクの高い状態を表す言葉です。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下し、進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。いつまでも自分の足で歩き続けるために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防していくことが必要です。

移動機能(立つ・歩く・走る・座る)低下につながる要因

運動習慣のない生活	⇒ 徐々に運動器が衰えてしまいます。
活動量の低下	⇒ エレベータや自動車ばかり使用していませんか？
やせ過ぎと肥満	⇒ やせすぎると骨や筋肉がどんどん弱くなります。肥満は腰や膝の関節に大きな負担をかけます。
スポーツのやりすぎや事故によるケガ	⇒ スポーツで酷使したり、正しいフォームで行わなかったり、思いがけないケガをすると大きなダメージに。
痛みやだるさの放置	⇒ 運動器の衰えはひそかに進行し、中には重篤な病気が隠れている可能性もあります。腰や膝の痛み「年だから」と放置していませんか？

- ・骨粗しょう症 ●骨が弱くなり、骨折しやすくなる。  
●背中がまるくなったり、身長に縮みがある場合は注意が必要。
- ・変形性関節症 ●関節軟骨のすり減りにより、痛みが出たり曲げ伸ばしができなくなります。  
●関節を動かしたり、関節周囲の筋肉を丈夫にしておくことが大切。
- ・変形性脊椎症 ●背骨にかかる負担の結果、椎間板がすり減ったり、骨の変形を生じる。

運動器疾患の予兆を放置することによる重篤化

外出が億劫になり、一日の殆どを家で過ごすように・・・

ロコモティブシンドロームへまっしぐら！

要支援・要介護のリスクが上昇

中津川市における自立度の低下や、寝たきりの要因  
第1位は「運動器の障害」です！

要支援・要介護となった要因

- ◆認知症・・・23%
  - ◆運動器の障害・・・16%
  - ◆骨折・・・14%
  - ◆脳血管疾患・・・10%
  - ◆癌・・・10%
  - ◆呼吸器系疾患・・・4%
  - ◆心疾患・・・4%
  - ◆その他・・・19%
- 30%

H26.12月中津川市

ひょっとしてロコモ!? やってみよう！ 7つのロコモチェック

- ①片脚立ちで靴下が履けない。
- ②家の中でつまずいたり、すべったりする。
- ③階段を上がるのに手すりが必要である。
- ④家のやや重い仕事が困難。(掃除機の使用や布団の上げ下ろし)
- ⑤2kg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)
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない。
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない。

1つでも当てはまれば「ロコモ」の心配があると考えられます。

当てはまる項目がある場合は、まずは整形外科医による正しい診断を受けることをお勧めします。

「日常の生活習慣」と「適切な対処の有無」によって、移動機能は大きく変わります。年齢に関わらず思い当たる習慣や症状がある場合には、生活習慣を見直す、運動習慣を身に付ける、医療機関を受診するといった適切な対処が必要です。

また、ロコモティブシンドロームの予防のためには、運動習慣や食生活の見直しも必要です。

次回は、ロコモティブシンドロームの予防について詳しくお伝えしていきます！

参考・引用文献・ロコモチャレンジ！日本整形学会公認ロコモティブシンドローム予防公式サイト



坂下病院では5月より処方せんで薬を貰うときに、患者さんの希望があれば後発医薬品に変更できるようになりました。

日本の医療費は年々増加しており、国は医療費の削減対策の一環として、後発医薬品の使用を推奨しています。後発医薬品は「後発品」、「ジェネリック医薬品」などと呼ばれ、テレビ等でも「ジェネリック医薬品」という言葉がよく聞かれるようになりました。

### ● 「後発医薬品」とは

- ・新しい医薬品の開発には多大な研究費がかかっているため値段が高くなります。
- ・後発医薬品とは特許の切れた新薬と同じ成分の薬を、他の会社が少ない開発費で製造販売するものです。

### ● 「良い点」

- ・薬代が安くなる。薬によって違いますが、一ヶ月あたり数百円～数千円安くなることもあります。
- ・後発医薬品の中には、味が改良されていたり、飲みやすい工夫が施されているものもあります。

### ● 「問題点」

- ・見た目が変わってしまう。  
糖尿病治療薬などの大事な薬は、どれが何の薬かきちんと把握していないと困ることもあります。
- ・使用感が変わる。点眼液や貼付薬では、違和感があったり、かぶれ等の問題が発生することもあります。
- ・その他にも微妙な違いが現れることがあります。

### ● 「その他注意点」

- ・医師が薬を変更しないように指定することができます。その場合は後発品に変更することはできません。
- ・変更しないという選択も出来ます。ご自身が安心して使える薬を選びましょう。

## 皆さまより頂いたご意見「みんなの声」をご紹介します。

当院に設置しています投書箱「みんなの声」にお寄せいただいたご意見の一部をご紹介します。

<b>ご意見</b>	入院してからずっと思っていますが、朝6時過ぎからトイレ、洗面所の掃除に入られますが、朝食時間までは寝たいのに苦痛です。 そんなに朝早くから掃除をしなくてはならないのでしょうか。 掃除関係の方の都合ではなく、部屋の患者の事を考えてください。改善を望みます。
<b>対 応</b>	清掃順序を変更するよう実施業者へ申入れを行い、承諾を得ました。

<b>ご意見</b>	定期的に療養病棟を利用させていただきありがとうございますのですが、母の入院が午前中なのですが、送迎バスが2台も玄関横付けで止められているのです。 母も車椅子を利用しているので、私どもも玄関に一旦停めて母を降ろしたいのですが、不都合を感じましたので考慮していただけないでしょうか。 送迎バスは、車椅子用のリフトを降ろしたまま待っているのでも、迷惑です。
<b>対 応</b>	ご迷惑をお掛けし、誠に申し訳ございません。玄関脇に注意書きを設置いたしました。 ご来院の皆さまにおかれましても、互いに手を差し伸べ、助け合える環境づくりにご理解とご協力をお願い申し上げます。

<b>ご意見</b>	整形診察待合い 何故番号札（整理券）が出せないのか。足腰の痛いお年寄りが立って待つのはつらい。 5番窓口と同じように、整理券による受付を望む。
<b>対 応</b>	現状を確認し検討を行った結果、試行的ではありますが番号札を設置いたしました。

この他にも多くの貴重なご意見を賜り、誠にありがとうございました。

紙面の都合により全てのご意見を掲載することはできませんが、頂きましたご意見は今後の病院運営に活かしてまいります。



坂下病院リハビリテーション技術科を紹介します。今回は、院外業務を中心に紹介させていただきます。

【スタッフ構成】 理学療法士：7名、作業療法士：3名、言語聴覚士：1名、看護助手：1名

### 【院内業務】

院内でのリハビリテーションは、内科、整形外科、小児科からの依頼が多く、主治医がリハビリ処方を出した患者様が対象となります。整形外科では、大腿骨頸部骨折、胸腰椎圧迫骨折等の骨折後のリハビリが多く、内科では、脳梗塞、脳出血などの疾患が対象となります。

当院では子どもに対するリハビリも行っており、乳児から学童まで、3職種がそれぞれの分野で（理学療法士：座る練習、歩く練習など。作業療法士：体の使い方の練習、手先の練習など。言語聴覚士：発音の練習、学習指導、食事指導など。）対応しています。



### 【院外業務】

当院では、院外でも年間200件近くのリハビリを行っています。院外業務には、訪問看護ステーションからの訪問リハビリ、介護予防事業、発達支援事業、施設支援などがあります。

木曾あすなろ荘には、施設支援として理学療法士1名と言語聴覚士1名が行っています。入所している患者様の状態に合わせた運動指導、褥瘡を予防するためのポジショニング指導を理学療法士が指導しています。

言葉のリハビリや嚥下状態などの食事に関しては言語聴覚士が指導しています。

介護予防事業では、それぞれの地域に出向し運動指導を行っています。内容は、運動の習慣付け、運動方法の指導などです。

中津川市発達支援センター「つくしんぼ」「どんぐり」では、就学前の子供を対象とした支援を行っています。上手く座れない、上手く歩けない、身体が上手く使えない、手先が不器用、友達と上手に遊べない、言葉がゆっくり、発音が悪い、ご飯を噛んで食べられない、などの相談に対して、理学療法、作業療法、言語聴覚療法のそれぞれの分野で支援を行っています。

「運動発達・ことばの相談会」は、中津川市子育て政策室の事業で、年に6回予定されています。発達支援センターを利用していない15歳までを対象とし、作業療法士と言語聴覚士が相談を受けています。

訪問リハビリは「訪問看護ステーションほほえみ」に所属し、毎日2~3人の理学療法士、作業療法士が在宅でのリハビリを行っています。

このように、当院リハビリテーション技術科は、坂下病院の掲げる「地域包括医療ケア」の理念のもと、院内でのリハビリテーションだけでなく、院外での活動にも力を入れています。

## ★朗読と音楽を楽しむ会開催♪

「読書によるまちづくり・ひとづくり」の推進を図るため、中津川市中央図書館とのコラボ企画として“朗読と音楽を楽しむ会”を開催いたします。

ぜひ皆さまと一緒に楽しみください。

■開催場所 坂下病院 1階エントランス

■開催日時 平成28年7月13日(水)

14時00分~14時40分

## ★草刈を行っていただきました。

6月4日(土)、坂下地区老人クラブ連合会の皆さまにご協力いただき、総務課職員も一緒になって病院建物や駐車場周辺の除草作業を行いました。

例年、坂下地区老人クラブ連合会の皆さまには、暑さが厳しさを増す時期であるにも関わらず、率先して草刈り活動に取り組んでいただいております。

職員一同、皆さまのご厚志に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

## ★外科診療終了のお知らせ

当院の外科診療におきましては、誠に勝手ながら諸般の事情により、次のとおり診察を終了させていただくこととなりました。長きにわたり当院外科をご利用いただきましたことに対し、心より感謝申し上げます。

■平成28年7月1日より、金曜日の一般外科診療を終了いたします。

■平成28年8月15日より、一般外科診療をすべて終了いたします。

皆さまには大変なご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

現在通院中の患者様には、個々の状況を考慮させていただきながら他の医療機関をご紹介させていただきます。なお、血管外科につきましては、これまでどおり診療いたします。

■【血管外科診療日】・・・毎週火曜日ならびに第2・第4金曜日