

窓から宍道湖を臨み、広がる青空。

緑に恵まれた玉湯の丘で期待に応える病院を目指します。

No. 37
2014年 秋号

玉造病院広報誌

たまつくり

Now ナウ



色づくハナミズキと初秋の玉造病院

撮影：芦沢信雄

CONTENTS

最新医療レポート	2・3
TOPICS	4・5
インターンシップ体験記／今月のレシピ	6
病棟開設のご案内／新職員紹介	7
INFORMATION	8

人工関節OP件数 8,730件 (10月31日現在)

理 念

1. 私たちは、医療人としての責任を自覚し、研修をおこたらず安全で水準の高い医療の提供に努めます。
2. 私たちは、患者さまが自立した生活を送れるよう身体機能の回復、維持、日常生活動作の改善を支援します。
3. 私たちは、「いつも笑顔で真心こめて」をモットーに、患者様の立場に立った心温まる医療を行います。
4. 私たちは、地域の人々のために、保健・福祉活動の充実に努めます。



Japan Community Health care Organization JCHO / ジェイコー
独立行政法人地域医療機能推進機構

玉造病院

ロコモティブ症候群について



副院長
池田 登

ロコモティブ症候群とは

●概念

ロコモティブ症候群とは、2007年に日本整形外科学会が提唱した概念です。

歳を重ねるとともに骨・関節・筋肉・神経など運動器が障害をきたし、膝や腰が痛くなったり、骨がもろくなって転倒骨折などを生じたりして、移動にかかわる能力が低下をきたし、介護を要するような状態になることまたはなる可能性が高い状態をロコモティブ症候群、別名運動器症候群と命名しました。

●診断

ロコモティブ症候群の診断には7つのロコチェックがあります。(図1) これらのひとつでも当てはまればロコモの心配があります。このロコチェックは多くは高齢者対象でしたが、若年者にも啓発の対象を広げました。あらゆる年齢の方が自分の運動機能をチェックすることのできるロコモ度チェックです。これは立ち上がりテスト、2ス

下記のうちひとつでも当てはまればロコモの可能性がります

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家の中のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

図1.ロコチェック

テップテストのふたつがあります。(図2) 立ち上がりテストは40～60歳代なら40cmの台から片脚で70歳代からは30cmの台から両脚で立ち上がれるかどうかで評価します。このテストは下肢の筋力、特に膝の伸展筋力を測定しています。2ステップテストは両脚をそろえて立った状態から大股で2歩進み、その2歩幅を身長で割ったものを言い、年代標準値が決まっています。標準値以下なら若い時から運動習慣をつけなければなりません。そのほか25の質問に答える「ロコモ25」があります。詳しくは「日本整形外科学会」または「ロコモチャレンジ! 推進協議会」<http://www.locomo-joa.jp/>のホームページからご覧ください。

●予防対策

ロコモを予防するためには、日ごろからトレーニングをして特に下肢の筋力を鍛えることが大事です。ロコトレという運動法が推奨されています。片脚立ち

を左右1分間ずつ行うことと、スクワット5回を1日3回行うことが基本です。ウォーキングやラジオ体操はそのオプションです。無理にならない程度、毎日続けることが大事です。また筋肉の量は30歳を過ぎるころから低下してゆき50歳を過ぎると急速に低下します。筋肉量は20歳から75歳までに約半分になるとも言われています。筋肉をつくるための動物性タンパク質や、骨を作るために必要なカルシウムを摂ることも必要です。

●おわりに

超高齢者社会によってもたらされる社会問題は今後の日本にとってますます切実な問題となってきます。ロコモ、メタボから生じる歩行障害の負の連鎖を断ち切り“一生歩いて生きてゆけるよう”今、予防できることはしっかり予防し、いつまでも自立した人生を歩んでゆくことは自分のためだけでなく、社会全体にとっても重要であると考えています。

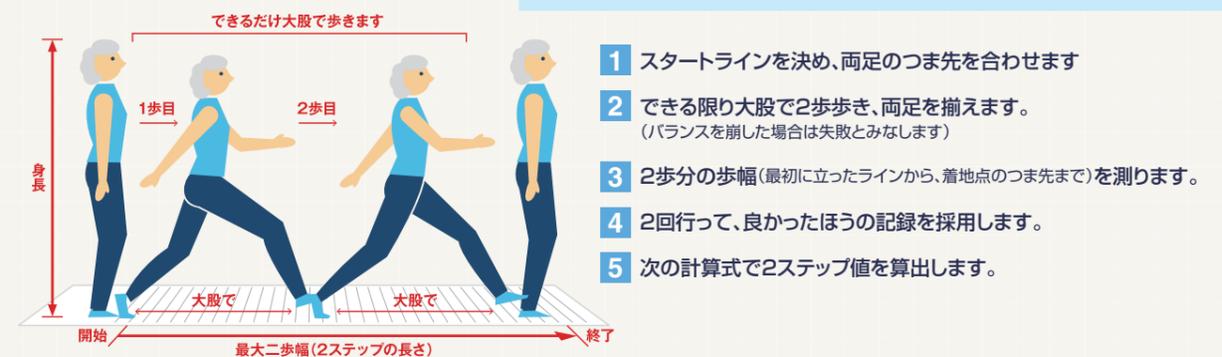
◎立ち上がりテスト

台は40cm、30cm、20cm、10cmの4種類の高さがあり、両脚→片脚の順で40cmの台から順番に行っていきます。



◎2ステップテスト

2ステップ値の算出方法 $2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$



- 1 スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます
- 2 できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます。(バランスを崩した場合は失敗とみなします)
- 3 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を測ります。
- 4 2回行って、良かったほうの記録を採用します。
- 5 次の計算式で2ステップ値を算出します。

図2.ロコモチャレンジ(ロコモテスト)



9月21日の講演風景

TOPICS

元気に歩けるしあわせ教室 「関節と骨の健康フェスタ」を開催しました!!

地域連携室 滝上 潤



去る9月21日の日曜日に第7回市民公開講座「関節と骨の健康フェスタ」を当院院内にて開催いたしました。当日は開場時間前よりたくさんの皆様がお待ちで、昨今の健康（健康長寿）への関心の高さを改めて感じました。

今回の健康フェスタは、玄関ホールにて人工関節の展示や各種の検査を、1階会議室にて講演会を行いました。

玄関ホールの健康相談コーナーと人工関節の展示では、当院の医師が来場された方の質問にその場でお答えさせていただき大変好評でした。また、看護部門・診療協力部門による、お薬の相談や補助食品の提供、肥満度や骨折危険度、動脈硬化度の測定では、お待たせをしてしまうほどたくさんのご希望者が来られました。

会議室ではロコモティブシンドローム（池田副院長）、メタボリックシンドローム（芦沢部長）についての講演を行いました。健康寿命を考える上でロコモ・メタボの話は、まさに「転ばぬ先の杖」となる内容で参加された方々も熱心に聞き入られていました。講演の後は会場の皆様とロコモチェックと転倒予防のロコトレを行いました。ロコトレで運動機能の低下を防ぎ、転倒予防については介護予防にお役立ていただければと思います。

最後に、今回参加いただいた方のアンケートをまとめてみると「動脈硬化度のチェックができて良かった」「骨折を心配していたがリスク評価をさせていただき参考となった」「人工関節展示コーナーでの応答が良かった」「ロコモテスト初めて聞きました。大変良かったです。」「講演がわかりやすい内容で良かった。今後に役立てたいと思います。」などなど、大変嬉しいお言葉を沢山いただきました。今後も今回頂いたお言葉を励みに、皆様の健康（健康長寿）のお役に立てるよう、健康フェスタや出張講演会など様々な形で健康福祉活動を進めていきたいと思っております。



医師による健康相談



肥満度測定
骨折危険度の評価



人工関節の展示・説明

隠岐島後にて 「病診連携懇談・症例検討会」を開催しました

地域連携室 荒川 真知子



当院では地域の先生方との連携をより円滑に行うべく、各地域で「病診連携懇談・症例検討会」を毎年開催しておりますが、本年は松江・出雲・浜田に加え隠岐島後でも開催を致しました。

日頃は書面でのやり取りが多い中、島後の先生方と当院の医師が直接お会いできた事は大変有意義であり、顔が見えるより良い関係を築かせて頂いたものと思っております。

今後も、当院は地域の先生方との連携を積極的に進め、地域医療に貢献できるよう努めてまいりたいと思っております。





看護師
内田 美咲

みなさん、こんにちは！東3階病棟の内田美咲です。先輩看護師のお姉様・お兄様から病棟のハウツーや看護のハウツー、人生のハウツーなど様々なハウツーを覚えていただきながら同期看護師と切磋琢磨しながら有意義な日々を送っています。まだまだ“アマちゃん”な私ですがどうぞよろしくをお願いします。



看護師
西尾 歩子

東2階病棟で働き始め6ヶ月が経ちました。先輩方の優しく手厚い指導のもと、早く業務に慣れるよう頑張っています。忙しい日々の業務のなかでも笑顔忘れず、常に思いやりの心を持ち患者さんと接していきたいと思っています。今後も頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくをお願いします。



看護師
福田 清夏

4月より玉造病院の西4階病棟で働かせて頂いている福田清夏です。3月に松江にある専門学校を卒業しました。まだまだ分らないことだらけですが、優しい先輩方に御指導頂き正しい知識を身につけ一日も早く皆さんのお役に立てれるよう日々努力し、頑張っていきたいと思っています。これからよろしくをお願いします。



看護師
山根 早紀

4月から看護師として働かせてもらっています。分からないことが多く、日々ご迷惑をおかけしていますが、早く慣れるようがんばりたいと思います。よろしくをお願いします。



作業療法士
伊藤 春美

4月に入職し、作業療法士をしています。少しずつ業務を覚えてきて、患者様の笑顔に癒やされる日々を過ごしています。楽しい反面自分の知識・技術のなさに悔しい思いをする毎日ですが、この思いを糧にして沢山のことを吸収し勉強に励んでいきたいと思っています。患者様を笑顔にできる歌って踊れるOTを目指して頑張ります。



薬剤師
田中 歩

薬剤科に配属されました田中歩です。まだまだ不慣れで、至らない所が多々ありますが、日々成長していけるように一生懸命勉強していきたいと思っております。よろしくをお願いします。



地域包括ケア病棟 看護師長
三谷 和美

平成26年9月から西3階病棟は【地域包括ケア病棟】として運用することになりました。

【地域包括ケア病棟】とは、本年4月より厚生労働省が推奨した新しい制度で、急性期医療を終了し、在宅・生活復帰に向けて医療管理、診療、看護、リハビリテーションを行うことを目的とした病棟です。

具体的にいうと、体の具合が悪くなると入院・治療で症状は改善しますが、薬を飲んだり、食事を摂ったり、トイレでの排泄など介助が必要で、すぐに自宅へ退院することができない患者さまに対して、在宅復帰に向けた生活動作などをサポートするのが【地域包括ケア病棟】です。

この病棟では、在宅復帰支援計画に基づき、主治医・看護師・専従リハビリテーションスタッフ・MSWなどが協働して患者さまの在宅・生活復帰に向けた相談、準備を行います。

内科や整形外科といった色々な科や病気の種類を問わず、入院または転棟して頂き、病棟スタッフ全員で安心の在宅復帰を支援していきたいと思っていますので、どうぞ宜しくお願いします。

尚ご不明な点は、地域連携室までお気軽にお問い合わせ下さい。

●地域連携室

0852-62-1591

●電話対応時間

平日 / 9:00 ~ 17:00 (土・日・祝日は除きます)

地域包括ケア病棟開設のご案内



インターンシップ体験記

臨床実習を終えて



川崎リハビリテーション学院
池田 尚也

この度は実習生として迎えて頂き、本当にありがとうございました。この玉造病院での実習は成長できた場であるとともに、自分の欠点を発見できた実習でもありました。見学においてスタッフのみなさんは優しく、わかりやすく教えて下さいました。自分の知識不足でわからない点は一緒に考えてくださり、実際に実技を踏まえての接し方など多くの事を学ぶことができました。本当に感謝しています。また医師、看護師などの他部門の方々にも手術見学や情報収集の点でたくさんのお話を教えてくださり感謝しています。特に手術見学は今まで想像できなかった部分を目で実際にみることができ、この先自分にとっての大きな財産になると思います。実習は楽しいことだけでなく、苦しい部分も多々ありました。自分が未熟なために先生からお叱りを受けたこともありました。そんな中でも、自分の努力は必ず患者様のためになると信じ、1日1日、修正点を改善しながら行う事が出来ました。そして実習に協力して下さった患者様方には感謝の気持ちでいっぱいです。自分で考えた治療を行うなかで上手くいかない部分、理学療法の難しさを感じ、時には行き詰ることもありました。そういった時スーパーバイザー、ケースバイザーの先生を始め、多くの先生が真摯になって考えて下さいました。そのおかげで患者様に良い治療を行うことが出来たのではないかと考えています。

玉造病院で得た経験、反省点を次の舞台でしっかり生かしていけるようにしていきたいです。本当に8週間もの間、毎日優しくも熱心に教えて下さった先生方、実習に快く応じ、優しくして下さいました患者様に感謝しています。ありがとうございました。

●レシピ (4~5人分)

●材料			
お米	2合	プチトマト	5個
鶏もも肉	1枚	ニンニク	一かけ
イカ	1杯	オリーブオイル	大さじ2
あさり	100g	白ワイン	大さじ2
海老	5尾	コンソメ	2個
赤パプリカ	中1個	水	500cc
ピーマン	小1個	サフラン	一つまみ
玉葱	中1/2個	塩・コショウ	適量
エリンギ	1/2パック	レモン	1/2個
しめじ	1/2パック	パセリ	適量
マッシュルーム	1/2パック		

●下処理

- ・お米は洗って水切りしておく。
- ・鶏肉・イカは一口大に切る。
- ・あさは、砂出ししておく。
- ・海老は皮をむき、背ワタをとっておく。
- ・赤パプリカ・ピーマンは細切りにする。
- ・玉葱・ニンニクはみじん切りにする。
- ・エリンギは細切り、しめじは石づきをとりほくし、マッシュルームはスライスする。
- ・プチトマトは半分に切っておく。
- ・コンソメと水でスープを作り、塩・コショウで味を整えておく。
- ・サフランは、白ワイン半分の中に入れて色だししておく。
- ・レモンは、くし形に切る。

●作り方

- ① ホットプレートで180℃にセットする。
- ② オリーブオイル半分を使い、鶏肉・イカ・海老に塩・コショウを加え焼き色がつくまで炒め、白ワイン半分を入れて蒸し焼きにする。材料に火が通ったら一旦皿にとっておく。
- ③ ホットプレートに残りのオリーブオイルを入れ、ニンニクを炒め香りを出したら、玉葱を入れて透明になるまで炒める。
- ④ 更に米を加え、米に透明感が出るまで炒める。
- ⑤ 4の中にスープ・サフランを色だしたワインを加え、あさり・赤パプリカ・ピーマン・エリンギ・しめじ・マッシュルーム・プチトマトを彩りよく並べる。
- ⑥ スープがグツグツしてきたら、ホットプレートの温度を160℃にセットし蓋をする。
- ⑦ 15分経過したら少し食べてみて、硬いようなら少しスープを足して加熱して下さい。
- ⑧ ②で皿にとりだしていた鶏肉・イカ・海老を盛り付け、蓋をして5分程度蒸らす。
- ⑨ 蓋をあけ、レモン・パセリを盛り付けたら完成です。

今月の Recipe of this month
当院の管理栄養士が健康や美容などに効果的なレシピをご紹介します

レシピ

管理栄養士 土江 篤

キノコのパエリア

今回は入院食で提供し患者さまから好評をいただきました、秋の味覚「キノコ」を使ったパエリアをご紹介します。

入院食では蒸気釜等を使って作っていますが、ご家庭ではホットプレートやフライパンで意外に簡単に作れます。

ホットプレートバージョンにアレンジしたレシピになっています。

ぜひ一度お試しください。



当院附属の「健康増進ホーム玉造」ご案内

5 2014年9月29日(月)

SANINIに生きる

第3種郵便物認可

温泉で健康に

このごろちよっと疲れ気味。病気が治ったものの、調子が戻らない。そんな病後未達の症状を、自分のペースで癒やせる場所がある。名湯・玉造温泉(松江市玉湯町)のお湯につかりながら、食事や運動の指導を受け、より健康な体になつてみませんか。

ユニークな滞在施設

玉造温泉にある「健康増進ホーム玉造」は、「メタボ対策に生活習慣を見直したい」「リフレッシュしたい」人が気軽に利用できる施設。温泉と健康的な食事で体調を整えながら、体操や調理実習、日帰りバス旅行などさまざまなプログラムを追加料金なしで体験が可能だ。すべて自由参加なので、ひたすら温泉にっかっかのんびりしていてもよい。

近くの玉造病院と密接に連携しており、送迎もあるため、受診やリハビリにも便利。誰でも利用できるが、介護が必要な人は介護者と一緒に滞在することが必要。3泊4日の体験滞在もあるが、基本は1週間単位で最長3カ月まで滞在できる。同様の施設は全国に3カ所(湯河原・玉造・湯布院)しかなく、京阪神や広島など8割が県外からの利用者で、熱心なリピーターも多い。

おいしく健康に

食事は3食で1600キロカロリー、塩分は10グラム以下に抑えながら、味にメリハリがあり、季節ごとに献立に変化を持たせるなど、楽しめる健康食になっている。さらに学びたい人のためには、調理実習と食生活をテーマにした講話もあ

り、滞在中の生活に生かすことができる。調理実習では、栄養士がレシピを説明した後、参加者が実際に作って試食。高血圧などを防止するための減塩調理法では、「寒天とキュウリの中華風酢の物」を作った。塩の量を確かめながら「こうやって塩を減らすのね」。最初は物足りなく感じたけれど、素材の味がよくわかるし、笑い声が弾む。東京都から参加した女性



昼食の一例



人気の運動指導は、平日は毎日行っている。玉造病院の理学療法士の指導で、転倒予防やダイエット、肩こりや腰痛など、症状に合わせた運動を紹介。参加者の希望も聞きながら、ロコモティブシンドローム(加齢などで筋肉や関節が衰え、要介護のリスクが高い状態)を防ぐことを目指している。参加者は、普段の生活での注意点などの説明を受けた後、強度の異なるリハビリ用のゴムバンドを使い、個人に合った負荷をかけながら熱心に手足を動かした。体全体を使ったゲーム仕立てのじゃんけんでは、勝負のたびに歓声が上ががり、鳥取県の女性(83)は「ゆったり動けばいいので無理がないし、みんなと一緒にできるのが楽しいですね」と満足そうだった。効果的に温泉を利用してもらうようと、温泉入浴指導員の資格を持つ職員が、温泉の種類や効能、お勤めの入り方などを丁寧に説明する

選べる楽しみ



(82)は「調理法も学んで帰るので、家の食事も低カロリーになりました」と話す。栄養士は「食べることは生きる源」と話し、難しく考え過ぎずに調理を楽しめるように手助けしてくれる。



**独立行政法人地域医療機能推進機構
玉造病院附属健康増進ホーム**
健康増進ホーム玉造
(旧名称: 玉造厚生年金保養ホーム)
〒699-0201 鳥取県松江市玉湯町玉造1210
(JR玉造温泉駅から徒歩で5分、無料駐車場あり)
電話0852-62-0313 FAX0852-62-0733
HP <http://tamatsukuri.jcho.go.jp/kenkou/>

1泊3食付・税込 1人6500円(1室2名利用)~7100円(1室1名利用)
洋室(シングル、ツイン)、和室(8畳、12.5畳)。車いす用の部屋もあり。
問い合わせ・申し込みは電話やFAX、メールなどで。

滞在中の自由時間は、温泉街に散歩に出る人もいれば、館内のビリヤードやカラオケ、マッサージ室を利用する人も。日帰りバス旅行では、鳥取県倉吉市や飯南町の森林セラピーなどにも足を伸ばす。体調や好みで活動を選べるのも大きな魅力で、滞在中の満足度の高さにつながっている。



平成26年9月29日付山陰中央新報発行紙「SANINIに生きる」掲載より

あ と が き

日本全国で自然災害が多発する中、ここ鳥取県では大きな災害もなく、改めて恵まれた地域だと感じています。また今年は、テニスの錦織選手、典子さまと千家さんとの結婚等の話題と昨年の出雲大社大遷宮に引き続き、鳥取県がクローズアップされたことは、県民として大変うれい事だと思います。これから年末にかけて、何かと慌しくなりますが、健康には十分留意していきましょう。

ホームページから
たまつくりNOWがダウンロードできます。
<http://tamahosp.jp>

■編集・発行責任者 院長/三河義弘
■広報/小谷博信



患者様の権利

あなたは、人種・国籍・性別・年齢・宗教、その他の個人的な背景に拘らず、差別なしに適切な医療を受ける権利を持ちます。
あなたは、担当の医師や病院を自由に選択できる権利を持ち、またどの治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を持ちます。
あなたは、すべての医療上の記録を知る権利を持ちます。また、医師から症状について十分な説明を受ける権利を持ち、自分自身に関わる治療方針を自由に決定できる権利を持ちます。
あなたのプライバシーと個人情報は完全に保護いたします。

玉造病院
〒699-0293 鳥取県松江市玉湯町湯町1-2
TEL.0852-62-1560