

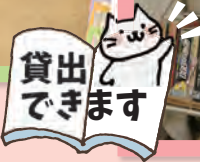
体温計

vol. 130
2017 12月

患者さん支援図書室は開設10年目となり、
1200冊の図書がそろいました



パンフレットも
図書も充実



患者さん支援図書室は、

東館2階エレベーター横にあり、平日の9時から15時まで、どなたでもご利用いただけます。図書室から持ち出しできる図書も所蔵しています。開室時間以外の返却は、入口横の返却ボックスをご利用ください。パンフレットも170種類ほどに増え、インターネット閲覧用パソコン2台もご利用いただけます。ぜひ、お立ち寄りください。

体温計のバックナンバーもあります



静岡病院ニュース

今年もちびっこおぼけが
やってきました

10/27

おぼけちゃん

カボチャちゃん

Happy
Hallo
Ween!

県大会優勝しました!!

9.23 ソフトボールチーム



当院のソフトボールチームは、本年度の自治体病院球技大会で、およそ20チームの中から県大会優勝を果たしました!!
いろんな職種のメンバーが集まり、チームワーク抜群です!!

オン・オフ共に
充実しています!

病院ホームページも
ごらんください

■ 今月の
おはなし「口コモを防いで人生の最後まで歩く!」〈整形外科〉

■ 医療支援部門「放射線技術科」をご紹介します

- 看護科だより「赤ちゃんの痛みの軽減のために」
- 外来担当医・特殊外来一覧表
- 医師人事異動情報
- 病院からのお知らせ

TOPICS



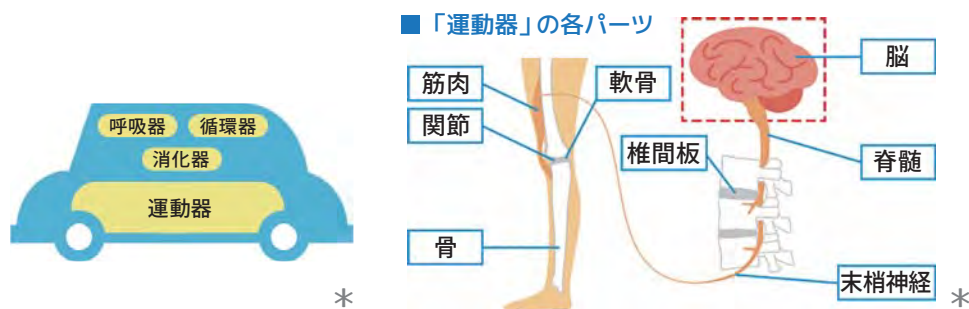
ロコモを防いで 人生の最後まで歩く！

整形外科主任科長 佐野 倫生

近頃、メタボという言葉はよく耳にしますが、ロコモはどうでしょう？
ロコモとは何かを知り、ロコモに打ち克つ方法をお教えます。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは？

骨・関節・筋肉・神経など体を動かすための運動器に障害が起きて、移動能力が低下した状態のことです。車に例えると、運動器は車体やタイヤなど駆動系全体に当たります。パンクやスレーキに故障があると車が動かなくなるように、運動器のどこかに異常があると、体もうまく動かなくなります。



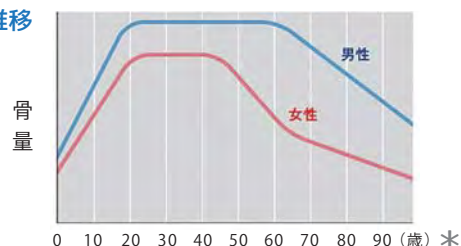
ロコモになるとどうなる？

骨の障害（骨折・骨粗しょう症）、関節の障害（変形性膝・股関節症、変形性脊椎症）、神経・筋肉系の障害（脊柱管狭窄症・神経障害・老化）などが起こると、痛みや、関節の動きが悪くなること、姿勢の悪化、バランスが悪くなることなどが起こります。その結果、移動能力が低下し、買い物や旅行に行かなくなるなど生活に制限が生じ、最終的にはちょっとしたことにも介助が必要となる、「要介護」となります。

まだ若いから関係ない？

骨や筋肉の量のピークは、30代です。骨や筋肉は、適度な運動と適切な栄養を取ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代 50代で体の衰えを感じやすくなり、60代以降思うように動けない体になってしまう危険があります。若いうちから、運動習慣を持ったり、栄養に気を配ることが、将来元気に動けるためにとても大切なことなんです。

■ 骨量の年齢変化の推移



こんな人は要注意！？

①運動習慣のない生活

運動する習慣がないと、骨も筋肉もバランス感覚も衰えてゆきます。

②活動量の低下

エレベーターや車を使うことが多いひとは要注意。なるべく階段を使ったり、歩ける距離であれば自分の足で歩きましょう。

③やせすぎと肥満

やせすぎても骨と筋肉は減ってしまいます。肥満は腰や膝など関節の軟骨に負担をかけます。一度すり減った軟骨は、もとは戻りません。

④スポーツのやりすぎ

スポーツもやりすぎると、軟骨を痛めます。また思いがけないケガで運動器に障害を起こすことにも注意が必要です。

⑤痛みの放置

「腰痛」「膝が痛い」、その痛み、「年のせい」と放っていませんか？ 運動器の衰えはひそかに進行します。中には重篤な病気が隠れていることもあります。医療機関を受診しましょう！

ロコチェック！

簡単なロコモチェックです。
7つのうち、1つでも当てはまれば、あなたもロコモかもしれません。

こんな状態は要注意！ チェックしよう 7つの ロコチェック

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 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である
- 5 2kg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
- 6 15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

*

ロコモにならないために！

運動について

日々の生活で、積極的に体を動かす意識が大切です。掃除洗濯など家事をする時も、キビキビと動くことを意識する。お買い物は歩いて、たまには遠回りしてみる。テレビを見ながらストレッチをする。歩幅を大きくする。など、ちょっとした心がけが骨や筋肉を維持することにつながります。

食生活について

毎日の食事では、骨を強くするためにカルシウム、ビタミンD(牛乳類、小魚など)、筋肉を維持するためには、タンパク質、ビタミンB6(マグロ、カツオ、赤ピーマン、キウイ、バナナなど)を取ることが大切です。やせすぎ、太りすぎは要注意です。量を増やすのではなく、品数を増やして、たくさんの食材を食べるように心がけましょう。

健康寿命とは？

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？ 健康寿命とは、健康な状態で日常生活をおくれる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には男性で9年、女性では13年差があります。逆に言うと、男性では人生最後の9年間、女性は13年間、ロコモや病気により入院や介護を必要とするということです。いかにこの期間を短くするかが、よりよい人生をおくる上で大切です。

■ 平均寿命と健康寿命の差

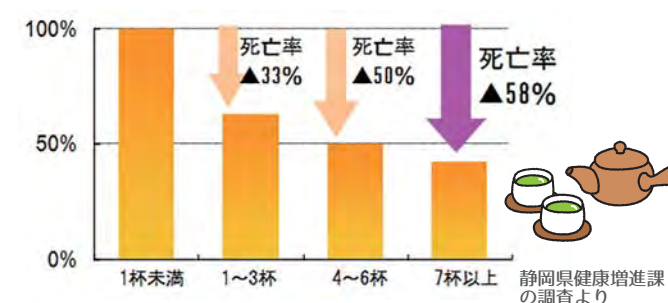


※平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」
健康寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」「平成25年国民生活基礎調査」総務省「平成25年推計人口」より算出 *

静岡県は健康寿命日本一！

厚生労働省が発表した都道府県別の健康寿命調査では、男女合計の健康寿命は静岡県がなんと第1位でした（女性1位 75.3歳、男性2位 71.7歳）。また、平均寿命－健康寿命も、男性は8.3年、女性は10.9年と、全国平均を大きく下回りました。静岡県健康増進課の調査では、緑茶を飲む習慣があること、メタボ体型の人が少ないことがその要因ではないかと言われています。毎日お茶を4杯以上飲む習慣がある人は、ない人に比べて死亡率が半分以下になることがわかりました。

■ 1日あたりのお茶の摂取量と死亡率の変化



人生の最後まで自分の足で歩く！

介護保険制度の要介護となる原因の第一位は、「運動器の障害（ロコモ）」です。ロコモを防ぐことが、あなた自身のみならず、大切なご家族や友人のためにもとても重要なことです。日常生活で積極的に体を動かし、バランスの取れた食事を心がけ、お茶をたくさん飲んで、ロコモに打ち克ち、人生の最後まで歩ける体を維持しましょう！

* 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サイト「ロコモチャレンジ！」より転載（<https://locomo-joa.jp/>）



赤ちゃんの痛みの軽減のために

看護科
だより

西4階病棟新生児室



西4階病棟新生児室では、生後間もない赤ちゃんに採血の痛みが辛い記憶として残って欲しくないと
思い、平成29年度の看護研究で、新生児の疼痛緩和ケアの研究を行いました。

新生児スタッフは、すべての赤ちゃんが健やかに成長するようにと思いながら日々関わっています。

出生した赤ちゃんは、先天的に異常がないか、検査のために採血を行っています。近年、生後まもない
赤ちゃんが頻回に痛みを受けると、認知や行動上に影響することがわかってきました。採血時に激しく
泣く赤ちゃんを見て、痛みが軽減されるよう何か私たちにできることはないか、対策を考えていました。

2014年に、「NICU（新生児特定集中治療室）の新生児の痛みを軽減するガイドライン」が

発表されました。ガイドラインでは、「**包み込み**」が痛みの軽減の方法として推奨
されています。

包み込みとは、おくるみで包まれた状態のことで、赤ちゃんにとって安心する姿勢です。

当院で出産されたお母様方に協力していただき、包み込みが痛みの軽減に効果
があることを実証し、院内看護研究大会で発表しました。

研究を通じ、包み込みに加え、抱っこや背中をトントントンとタツスするなどして、
痛みから早く解放されるように促すことが赤ちゃんの欲求を満たすことになります。

産まれてくる赤ちゃんが健やかに成長できるよう、新生児に関わる看護師、医師は、
できるだけ痛みが少なく感じられるようなケアを行っていきたいと思っています。

赤ちゃんの寝顔、泣き声、柔らかさに、
私たちは日々、癒やされています。



～最優秀賞を受賞しました～



お知らせ



小径腎がんに対してのロボット支援腹腔鏡下腎部分切除術が、
平成29年9月より当院でも開始されました。



くわしくは、当院ホーム
ページ「泌尿器科」の
ページをご覧ください

- 外来診療時の受付時間 **8:30～11:30** （一部、受付曜日や時間が異なる診療科があります）
- 担当医は、都合により変更することがあります（土・日曜日・祭日は休診です）

急病時の連絡先

- 救急外来 **054-253-3125**
- 心臓救急 **054-252-4399**

24時間 受け付けています

人間ドック

予約制、当日結果説明、昼食付

脳ドック

予約制（予約受付 月～金 **10:30～16:00**）
毎週火曜日実施、当日結果説明

健康診断

予約制（予約受付 月～金 **10:30～16:00**）

レディース検診

予約制（予約受付 月～金 **10:30～16:00**）

予約と受付は、
市民健診センターへどうぞ

TEL: 054-253-3125
(内線 5350)

FAX: 054-253-3237

