

メディカルほっと通信

せせらぎ

2019
ひまわり号
Vol.28

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに...
患者さんに寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します

力を合わせて頑張ります。
よろしくお願ひします。

もくじ Contents

- 「変形性膝(ひざ)関節症」について 2・3 P
- 糖尿病透析予防のご案内 4 P
- それいけDMAT[®] 日本DMAT隊員紹介 5 P
- 新規採用者等紹介 6 P
- せせらぎ掲示板 7 P
院内美化活動 ほか
- 鍼灸院だより 8 P



四万十市立市民病院広報誌

「変形性膝(ひざ)関節症」について

整形外科医師 坪屋 英志

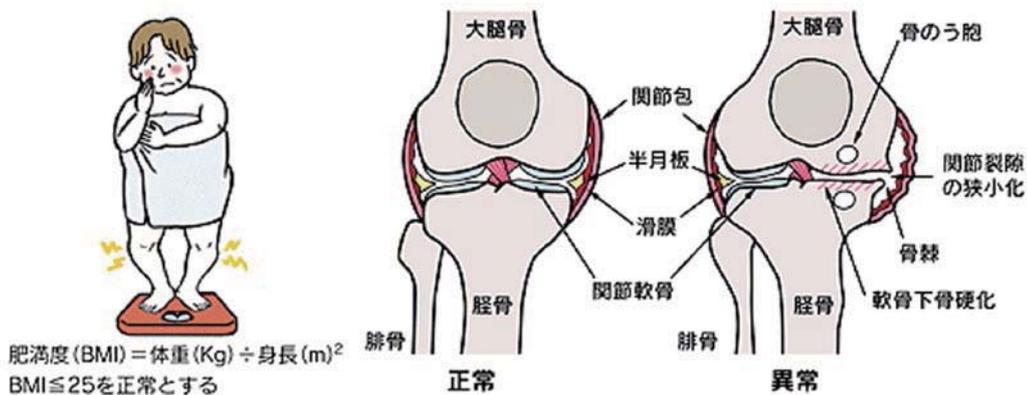
● 症 状

男女比は1:4で女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。

主な症状は膝の痛みと動かしにくさ、そして水がたまることです。初期では立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛み、休めば痛みがとれますが、中期では正座や階段の昇降が困難となり、末期になると安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち、膝がピンと伸びず歩行が困難になります。ただし、末期でも痛みがあまり強くない場合もあります。

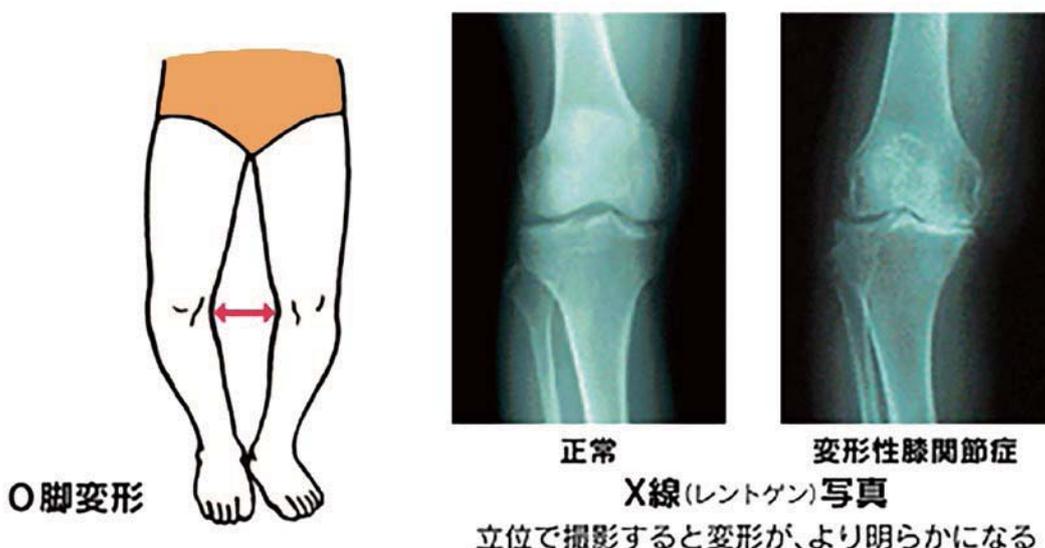
● 原因と病態

原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や素因(遺伝子)も関与しています。また骨折、靭帯や半月板損傷などの外傷、化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症することがあります。加齢によるものでは、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失ってすり減り、関節が変形します。



● 診 断

問診や診察で膝の圧痛の有無、関節の動きの範囲、腫れやO脚変形の有無などを調べ、X線(レントゲン)検査で診断します。場合によりMRI検査などを行うこともあります。

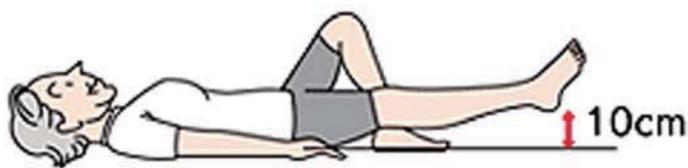


● 予防と治療

● 予防(日常生活での注意点)

- ・ふとももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える。
- ・正座をさける。
- ・肥満であれば減量する。
- ・膝をクーラーなどで冷やさず、温めて血行を良くする。
- ・洋式トイレを使用する。

以上のことなどが挙げられます。



SLR運動(脚あげ体操)



5秒間止める

● 治療

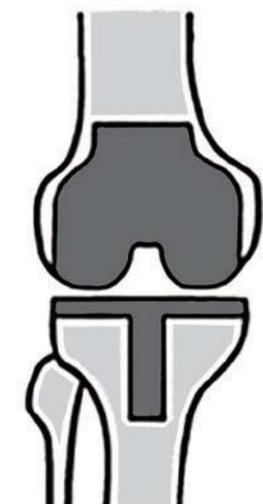
症状が軽い場合は痛み止めの内服薬や外用薬を使ったり、膝関節内にヒアルロン酸の注射などをします。また大腿四頭筋強化訓練、関節可動域改善訓練などの運動器リハビリテーションを行ったり、膝を温めたりする物理療法を行います。足底板や膝装具を作成することもあります。このような治療でも治らない場合は手術治療も検討します。手術療法としては関節鏡(内視鏡)手術、骨切り術(骨を切って変形を矯正し、軟骨の負担を調整する)、人工関節置換術などがあります。また、よくメディアで宣伝されているグルコサミンやコンドロイチンについては、日本整形外科学会のガイドライン策定委員会の報告では効果の高い治療法としては推奨されていません。



関節鏡手術



骨切り術

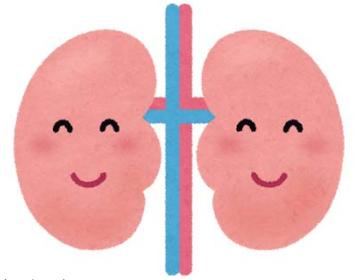


人工関節置換術

糖尿病療養指導委員会(Team 四万十)からのお知らせ



糖尿病透析予防のご案内



糖尿病腎症診療サポートチームです。

糖尿病になっても、普通の生活がずっと送れるよう、私たちがサポートしていきます。

「透析予防」や「糖尿病重症化予防」という言葉をご存知でしょうか？糖尿病は今や2人に1人の割合で発症する「国民病」と言われています。死亡数の多い癌や脳卒中、心疾患とは違い、糖尿病が直接の原因で死に至ることはありません。それを放っておくと、上にあげた病気を引き起こす危険性はもちろんのこと、毛細血管や体内の組織に負担がかかり、眼や神経、腎臓などの機能がうまく働かなくなります。特に、腎臓の機能が低下すると、おしっこの中に「アルブミン」というたんぱく質が混ざりだします。その、アルブミンの量が腎症の指標となります。腎症の初期は自覚症状がありません。静かに進行していき、腎不全により、透析を余儀なくされる方もいます。

腎症はステージ1期～5期まで分かれており（表を参照）当院で行っている予防教育は、ステージ2期～5期（糖尿病腎症といえます。）のレベルであっても、専門のスタッフと一緒に食事や生活を見直すことで、腎症の進行を抑えたり、改善したりすることができるサポートプログラムです。糖尿病になってもあきらめず、重症化予防プログラムに参加しませんか？

保険診療で行います。（保険負担額：3割 1,050円 1割 350円）

お気軽にご相談下さい。

表 糖尿病腎症の5つの病態

第1期	早期腎症期	・微量アルブミンが尿に出てくる	この時期に治療を開始すると腎症の寛解が得られます
第2期	顕性腎症前期	・尿タンパクが陽性 ・腎機能は低下していない	
第3期	顕性腎症後期	・尿タンパクが陽性 ・腎機能が低下	
第4期	腎不全期	・血清クレアチニンの上昇 ・むくみや腎性貧血などの症状が現れる	
第5期	透析治療期	・腎機能が廃絶	透析治療が必要な時期です



糖尿病療養指導委員会(Team四万十)の紹介

◆ 構成人数： 11名

◆ メンバー構成：

樋口医師(リーダー)

病棟看護師 2名(CDEJ1名・CDE高知1名)

外来看護師 3名(CDEJ1名・CDE高知2名)

薬剤師 1名(CDEJ1名)

理学療法士 2名(CDEJ1名・CDE高知1名)

管理栄養士 2名(CDEJ1名・CDE高知1名)



※CDEJ：日本糖尿病療養指導士 (Certified Diabetes Educator of Japan)

※CDE 高知：高知糖尿病療養指導士

日本DMAT隊員紹介

前号のせせらぎでは、平成31年2月21日～23日の3日間、大阪医療センターと八尾空港で行なわれた日本DMAT研修を終了し、日本DMATとして登録された事を報告させて頂きました。

そこで今回は、新たに登録されました日本DMAT隊員（医師、看護師、業務調整員）についてご紹介させていただきます。新たに日本DMAT隊員となった職員には、市民の皆様の期待に応えられるよう積極的に災害対策に取り組んでいてもらいたいと思います。

①名前 ②職種 ③コメント



① 小川 貴司

② 医師

③ いざという時に市民の皆さまの力になれるよう、頑張っていきますのでよろしくお願いします。



① 刈谷 友洋

② 理学療法士（業務調整員）

③ 今回受けた研修が役立つような大きな災害や事故が起こらないことを祈りながらも、事前にできる備えや学習を怠らないようにしたいです。



① 沖 麻美

② 看護師

③ 南海トラフ地震や大規模災害に備え、日々の訓練や研修を重ねていきたいと思います。いざ！という時に市民の皆さまの力になれるよう、精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願いします。



① 森 真桜

② 看護師

③ 普段の日常勤務からDMAT隊員としての自覚を持って、いざという時にいつでも活動ができるよう院内の準備と訓練を怠らず、スキルアップを目指していきたいです。



① 武政 翔悟

② 臨床工学技士（業務調整員）

③ 市民病院DMATチームの一員として力になれるよう積極的に努力していきます。

新規採用職員の紹介!

4月から新たに仲間入りしました新規採用職員を紹介します。



氏名 都築 智恵

職種(部署) 看護師(4階病棟)

趣味 音楽鑑賞・旅行

抱負など 4月より勤務させていただく事になりました。早く職場に慣れ仕事ができるように頑張っていきたいと思います。



氏名 井手 智大

職種(部署) 臨床工学技士(透析室)

趣味 釣り・キャンプ・登山・スノーボード・DIY

抱負など 縁あって生まれ育った四万十市に帰ってきました。まだまだ慣れないことも多いですが、仕事とプライベートを充実させていきたいと思います。オンとオフをしっかりと分けて職務に励んで参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。




氏名 西岡 択真

職種(部署) 看護師 (内科外来)

趣味 筋トレ・読書

抱負など 4月から新人看護師として勤務させてもらうことになりました。まだまだ慣れないことばかりですが、生まれ育ったこの四万十市で立派な看護師として成長していければと思います。よろしくお願いします。



氏名 川田 瑞華

職種(部署) 看護師 (3階病棟)

趣味 音楽を聴くこと

抱負など 専門学校を卒業し4月から看護師として勤務させていただくことになりました。環境や業務にもまだ慣れない毎日ですが、1日少しずつでも成長していけるよう精一杯努力し頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。

院内美化活動を実施しました!

5月12日(日)に院内美化活動を実施しました。

院内美化活動は、毎年行われる中村地区の一斉清掃と合わせて実施しており、院内の環境美化を目的に職員で敷地内の草刈りや側溝清掃などを行っております。

当日は休日にもかかわらず多くの職員の参加があり、職員の努力によって院内の環境衛生が保たれています。



院内の照明をLED化しました!

3月から院内の照明をLED化しました。

LED照明は蛍光灯に比べて電力使用量が少なく長寿命なため、近年、省エネ家電として一般家庭でも普及しています。当院でもエコやコスト削減のために今回導入しました。LED化後、職員からは以前に比べて明るくなったとの感想があります。

当院では今後も経営健全化のための活動やエコ活動の推進に取り組んでいきたいと思ひます。



『糖尿病にならないためのセミナー』を開催しました。

6月22日(土)に健康管理センターで『第14回糖尿病にならないためのセミナー』を開催しました。当日は9名の参加者があり、血糖値測定、動画を見ながら運動についての勉強と実践、薬と食事についての〇×クイズ、コーヒープレイク(座談会)などを行いました。座談会では、糖尿病について参加者とスタッフでしっかりと話が出来ました。また糖尿病以外の話でも大いに盛り上がりました。今後もスタッフ一丸となって、糖尿病対策に取り組んでいきたいと思ひますので、市民の皆様の積極的な参加をお待ちしております。



↑動画に合わせてみんなで運動。



↑みんなで一緒に〇×クイズ。

外来診察医師担当日表

●受 付:午前8時~11時まで(☎34-2126)
(平成31年4月1日より)

		月		火		水		木		金	
内 科	午前	初診 予約外	岡崎弘泰 (第1・3・5週)	初診 予約外	小川貴司	初診 予約外	岡崎弘泰	初診 予約外	濱川公祐	初診 予約外	小川貴司
			濱川公祐 (第2・4週)								
		予約	小川貴司	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次	予約	※竹田修司 岡崎弘泰 (不定期)
	午後	予約	濱川公祐	予約	※鷲山憲治	予約	小川貴司	予約	小川貴司	予約	岡崎弘泰
			樋口佑次		濱川公祐		小川貴司		樋口佑次		
		初診 予約	岡崎弘泰 (漢方外来)	予約	※国立高知 (第2・4週)	予約	岡崎弘泰	予約	濱川公祐	予約	※竹田修司 (不定期)

※印のある医師は非常勤医師です。・国立高知病院医師が交替で診察します。・竹田修司医師の勤務は不定期となっております。

脳神経 外科	午前	伴 昌幸	川田 祥子	伴 昌幸	川田 祥子	伴 昌幸
	午後	川田 祥子	伴 昌幸	川田 祥子	伴 昌幸	川田 祥子
外 科	午前	宇都宮俊介	(検査)	宇都宮俊介	(検査)	宇都宮俊介
整 形 科	午前	河内 通	坪屋 英志	河内 通	坪屋 英志	河内 通
泌 尿 器 科	午前	※中尾 昌宏				

※印のある医師は非常勤医師です。

- 受付時間: ○ 初診・予約外の方:午前8時~11時まで ※受付時間を過ぎて受診される場合は、必ずお電話でのお問合せをお願いします。
○ 予 約 の 方:午前8時~ ※漢方外来は月曜日の午後のみです。診療を希望される方は事前の電話予約が必要となります。
- 診療時間:午前8時30分~午後5時15分 (急患の場合はこの限りではありませんので、まずはお電話ください)
- 休 診 日:土曜日・日曜日・祝日及び年末年始

中医学研究所附属鍼灸院だより

日頃さまざまな症状の患者さんにお会いする中で、多くの方が悩まれている症状があります。それは「肩が凝って頭が痛い」というような訴えです。

確かに肩が凝るとい方はたくさんいますが、頭痛までするとなると日常生活にも支障が出てくることでしょうか。特にこれからの季節は、そのような症状が頻繁に起こりやすくなります。

それを緩和するためには薬で一時的に症状を抑えるのではなく、凝りなどのような体の状態を改善する必要があります。はり、きゅう治療で改善していくことができます。このような辛い症状でお困りの方はぜひご相談ください。

(鍼灸師 沖)



診療日 ※水曜日・日曜日・祝日は休診日です。

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午 前	○	○	—	○	○	○	—
午 後	○	○	—	○	○	○	—

TEL(34)4798
※予約制

四万十市立市民病院理念

【基本理念】

私たちは高質な医療を提供し、患者さんに信頼される病院を目指します。

【基本方針】

(患者の権利の尊重)

患者さんの人権と生命の尊厳を尊重した医療を行います。

(職員の自覚・自己啓発)

全ての職員は医療技術の研鑽に努め、親切で優しい対応を心がけます。

(地域連携)

地域の医療機関等との連携を推進し、開かれた病院づくりに努めます。

(経営健全化)

経営の健全化を図り、安定した病院運営に努めます。

ホームページもぜひご覧ください!
四万十市立市民病院 検索

発行元

四万十市立市民病院広報委員会

〒787-0023
四万十市中村東町1丁目1番27号
TEL(0880)34-2126・FAX(0880)34-1861