

# せせらぎ

2018  
もみのき号  
vol.26

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



**樋口院長が表彰されました!**

## もくじ Contents

- 腰痛を予防するには ..... 2・3 P
- 「咳やくしゃみでおしっこが漏れて  
しまう人のお話～腹圧性尿失禁～」 ..... 4 P
- 大規模地震時医療活動訓練を行いました! ..... 5 P
- 面会時マスク着用のお願いについて ほか ..... 6 P
- 第10回 幡多地区医療道場 ほか ..... 7 P
- 鍼灸だより ..... 8 P



# 腰痛を予防するには



理学療法士 山崎理恵

国民の80%が一生に一度は経験するといわれる「腰の痛み」。今回はこの腰痛をテーマに体操や日常生活での注意点を紹介します。

## ●腰痛体操

### 膝を抱える運動

- ・息を吐きながら、片方の膝を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次にもう片方の足を同じようにしてください。
- ・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう。



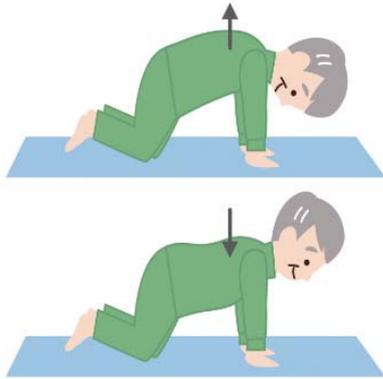
### お尻を持ち上げる運動

- ・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう。
- ・体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう。
- ・足や太ももではなくお尻に力を入れましょう。



### 背中の上下運動

- ・大きく息を吸いながら背中を丸めましょう。
- ・息を吐きながら背中をそるようにししましょう。
- ・腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう。これを10回ししましょう。



### 円を描く運動 10回繰り返す

- ・手を前で組み、お尻で円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。
  - ・逆回転。右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。
- ※息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう



### 前後運動 10回繰り返す

- ・まるめたタオルをお尻の出っ張りに当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。
  - ・息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。
- ※前へ行くときは腰をそらない！胸を開くイメージ。



### 並行運動 10回繰り返す

- ・まるめたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところまで停止。
  - ・体の中心部分を外側に持っていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。
- ※移動した側の方が下がらないように！  
あくまで左右の方の高さは並行に保ちましょう。



◇また、歩くことも腰痛予防になりますので、1日15分～20分程度のウォーキングを取り入れてみてはいかがでしょうか。

## ● 日常生活の中でも腰痛を予防しましょう。

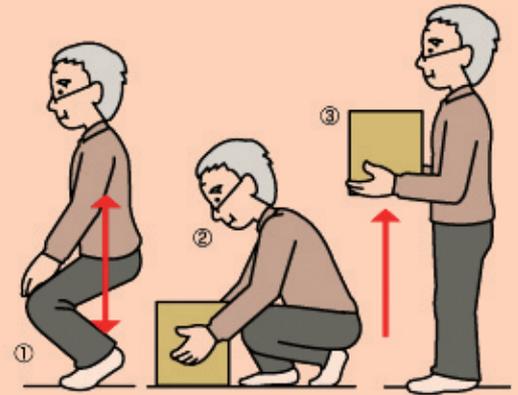
### ○ 歩くとき

猫背やすり足を改めましょう。骨盤をゆがめやすいヒール靴は避け、歩幅は広めに。また、バッグをいつも同じ側の方にかけていると、腰痛の原因に。バッグをかける肩を意識的に変えるようにするか、手持ちのバッグやリュックサックにしましょう。

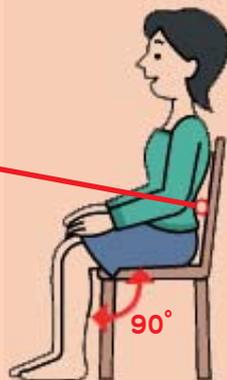


### ○ 物を持ち上げるとき

- ①いきなり重い物を持ち上げるのは禁物！  
まずは膝や腰をよく伸ばしてから。
- ②荷物の近くにしゃがみます。
- ③持ち上げる動作と立つ動作を同時に行います。



にぎりこぶし1つ分くらいのスペースをあける。



### ○ 腰かけるとき

深く腰かけて、脚は床につく様にしましょう。



### ○ 料理・洗い物

調理台の理想の高さは身長÷2+5cm。高さが合わない場合は足元に台を置くなどして調節しましょう。時々、左右の足を入れ替えましょう。

**良い姿勢は腰痛予防の基本！** 普段の生活の中のちょっとしたことに気を付けることで腰痛の予防になりますので、良い姿勢と運動を心掛けて腰痛のない生活を目指しましょう。

※腰痛体操や運動は無理をせず、自分に合ったペースで行いましょう。

※強い痛みや、手足のしびれ・脱力などがあれば、病院を受診することをお勧めします。

## 高知大学医学部泌尿器科学講座コラボレーション企画

# 「咳やくしゃみでおしっこが漏れて しまう人のお話～腹圧性尿失禁～」

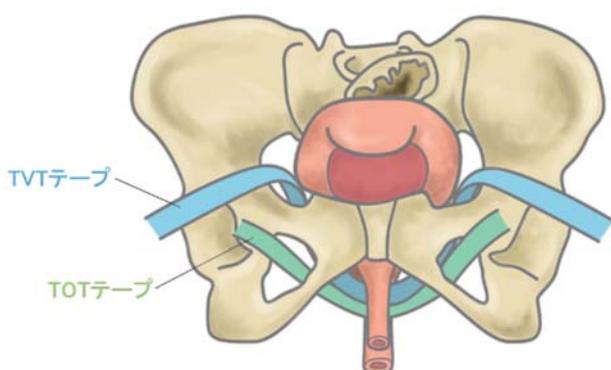
高知大学医学部泌尿器科学講座 久野 貴平

重い物を持ち上げたり、くしゃみや咳をした時などお腹に力が入ったときに尿がもれてしまう症状を腹圧性(ふくあつせい)尿失禁といい、出産や骨盤内の手術、加齢変化などが原因となって膀胱や尿道を支える骨盤底の筋肉の力が弱くなっているために生じます。成人女性の4人に1人、40歳以上では女性の3人に1人が、何らかの尿トラブルに悩んでいるといわれています。その中でも多いのが、腹圧性尿失禁の悩みです。

**(急に尿がしたくなったり(尿意切迫感)、我慢できずに漏れてしまう失禁は切迫性尿失禁といい、治療方法が全く異なります。)**

病院では問診や検尿の他に、パッドテスト(水分を摂取した後に、60分間決められた動作や運動を行い、検査の前後のパッドの重さを計測し、尿失禁の重症度を判定する)や、超音波検査で残尿の量を測定したり、チェーン膀胱尿道造影検査(膀胱に造影剤とチェーンのついたカテーテルを挿入し、膀胱頸部の広がり具合や尿道と膀胱の間の角度を測定する)を行います。その他、必要に応じてMRI検査、尿流動態検査などの詳しい検査を行うこともあります。

治療法は、骨盤底の筋肉を刺激する体操やお薬で改善が期待できます。また、肥満の方では、減量が有効なことがあります。これらの保存的療法で十分な効果が得られない場合には手術の適応となります。ポリプロピレン製のテープを尿道の下に通して尿道を支える「TVT手術」または「TOT手術」は、体への負担が少なく、長期成績も優れています。これから妊娠、出産を予定している人には禁忌ですが、合併症のリスクが低く、体への負担も少ないため健康に問題がなければ高齢者でも可能な手術です。



尿もれが気になってスポーツができなくなった…。子どもや孫を抱きかかえるのも気になる…。思いつきり笑えない…。尿もれは治すことができる病気です。年齢的なこととあきらめたりせずに、このような悩みを恥ずかしいと思わず、泌尿器科専門医にぜひご相談ください。

# 大規模地震時医療活動訓練を行いました！

8月4日(土)に「平成30年度大規模地震時医療活動訓練」が実施され、当院もこの訓練に参加しました。この訓練は、南海トラフ地震を想定し、大規模地震時の医療活動に関する総合的な実動訓練を実施して、当該活動に係る組織体制の機能と実効性に関する検証を行うとともに、防災関係機関の相互協力の円滑化を図ることを目的に全国の自治体と医療機関で行われているものです。今回は、高知県、徳島県、香川県、愛媛県、大分県、宮崎県が被災した想定のもと各県下で実施されました。

訓練当日は、市役所と当院の職員あわせて41名の参加があり、他にも他県のDMAT(災害現場での医療活動を行う専門的な訓練をしたチーム)も応援に来てくれました。参加者は各班に別れ、けが人の受け入れやトリアージ、処置できない患者の他病院への搬送の手続き、応援に来たDMATの受け入れ、災害に関する情報収集などの訓練を行いました。途中、想定外のトラブルがあり、職員は非常に高い緊張感のもと訓練に臨んでいました。

今回の訓練では、患者の他病院への搬送に時間を要していたことから、行政機関や他の医療機関との連携に課題があると感じました。今後は、他の機関との連携強化に努めてまいります。



応援に来ていただいた他県のDMATの方々(中央2名)。コントローラーとしてアドバイスをいただいた。



入院患者の状況や空き病床数を確認する職員。院内の被災状況によって患者の入院調整が必要になる。



けが人のトリアージを行っている風景。けがの状態によっては災害拠点病院である幡多けんみん病院へ搬送する必要がある。



患者の搬送計画を行う市役所の職員。病院から送られてくる多数のけが人の搬送依頼を保健所と連携して処理していた。

## 面会時マスク着用のお願について

院内感染対策委員会

今年もインフルエンザ、胃腸炎の流行時期となりました。インフルエンザは、11月～4月頃までは注意が必要です。

当院では、インフルエンザや胃腸炎の感染拡大を防ぐため、面会時、マスクを持参しての着用をお願いしています。また、院内や病棟へお入り頂く際の手指のアルコール消毒も合わせて行っていただきますようお願いいたします。

インフルエンザや胃腸炎の発生状況に合わせて、面会をお断りさせていただくこともございますので、ご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。



## インフルエンザ治療薬について

薬剤師 林 泰江

毎年流行する「インフルエンザ」は、急に38～40度の高い熱がでて、倦怠感、関節痛などの全身症状も強いのが特徴です。小さいお子さんや高齢の方は重症化や、合併症を引き起こす恐れがあるため特に注意が必要です。

今回はインフルエンザに使用する薬についてご紹介したいと思います。

1. **タミフル**（カプセル、ドライシロップ）：使用方法1日2回を**5日間**内服  
内服薬で5日間服用します。吸入が難しい患者さんに適しています。
2. **リレンザ**（吸入薬）：使用方法 1日2回を**5日間**吸入  
吸入式の薬です。ウイルスが増殖しやすい気道の粘膜に直接薬の成分が届くので、即効性と効果が期待できます。また、内服の薬と比べ副作用が出にくいと考えられます。
3. **イナビル**（吸入薬）：使用方法 **1回**分吸入  
リレンザと同様に吸入薬ですが、こちらは1回の吸入で治療終了です。1回の服用でよいので服用忘れや中断の心配がありません。デメリットとしてきちんと吸入できないと十分な効果が得られないことが考えられます。
4. **ラピアクタ**（点滴）：使用方法 **1回**点滴（症状によっては数日点滴）  
内服や吸入が困難な方に使用します。

以上4種類が現在使用している主なインフルエンザの薬です。今年には1回だけ内服する「ゾフルーザ」という薬が新しく発売になりました。どの薬を使用するかは患者さんの状態に合わせて医師が決定します。どの薬もインフルエンザウイルスが増えるのを抑える薬です。そのため、早期に治療開始することが、インフルエンザを治す時間の短縮につながります。



## 第10回 幡多地区医療道場

未来の地域医療を担う医学生が実習に訪れました。

今年も8月20日から22日までの3日間の日程で、“幡多地区医療道場”が開催されました。

幡多地区医療道場は、学生たちが将来勤務する医療現場を体験して、地域の医療機関で働く具体的なイメージを持っていただくために実施しているもので、今年は、高知大学医学部などの1年生から4年生までの34名の学生さんが参加しました。

市民病院では8月21日に3名の学生を受け入れ、透析(樋口院長)・内科(小川医師、濱川医師)・泌尿器科(中尾医師)の診察現場の体験と、検査室の見学や当院のDMAT(災害派遣医療チーム)の活動なども知っていただき、患者さんとのかかわり方や地域ならではの診療の在り方、院内の様々な職種の業務を知り協働の大切さを学んでいただきました。

今後も市民病院では、参加した学生たちが、将来の幡多地域の医療を支えてくれるよう、医学生の育成に取り組んでまいります。



## 糖尿病にならないためのセミナー 開催しました!

10月13日(土)

健康管理センターで“第13回糖尿病にならないためのセミナー”を開催しました。

今回は24名の参加があり、【運動のコツ・フットケア】をテーマに、動画に合わせてストレッチや体操を行い、身体を動かしながら楽しく学ぶことができました。

参加者の方から、「血圧や血糖値を測定してもらってよかった」や「気軽に話したり質問できるところがよかった」、「続けてほしい」という感想もいただきました。

これからも患者さまやご家族と一緒に療養指導に関わることができるよう、スタッフ一丸となって取り組んでいきたいと思っております。



## 樋口院長が表彰されました

10月18日(木)に樋口院長が「国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰」を、11月2日(金)には「国民健康保険中央会表彰」の表彰を受けました。表彰の理由は、国民健康保険事業に対する功績が特に顕著であり、他の模範として認められたことによるものです。樋口院長は、昭和55年に副院長として就任して以来、約38年間にわたり地域医療に尽力し、その献身的な姿勢は職員の模範となっています。



# 外来診療医師担当日表

●受 付:午前8時~11時まで(☎34-2126)  
(平成30年5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	※鷺山憲治	予約	濱川公祐	予約	小川貴司	予約	小川貴司	濱川公祐
			樋口佑次									濱川公祐
		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。

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 外 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				

- 受付時間 ○初診・予約外の方 午前8時~11時まで ○予約の方 午前8時~  
(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い合わせをお願いします。)
- 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。)

## 中医学研究所附属鍼灸院だより

「はり、きゅうってどんな時にするものなの?」と思われる方は多いと思います。  
例えば、肩が凝ったり、腰が痛かったりした場合、自分で揉んでみたり、お風呂に浸かって温めたり、マッサージに行ったりする方は多いと思います。軽い症状なら、すぐに楽になることもあります。症状が重かったり慢性的になっている場合は、なかなか治りにくいこともあります。このような状態に鍼や灸を施すことにより、血流やリンパの流れを良くし、体の奥から緊張を緩めることで頑固な症状を改善していくことができます。また軽い症状でも鍼灸をすることにより、良好な状態に近づけていくことも可能です。

「はり、きゅう」と聞くと少し抵抗がある方もいると思いますが大丈夫です。初めての方でも気軽にご相談してください。

(鍼灸師:沖)



### 診療日

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

※水曜日・日曜日・  
祝日は休診日です。  
TEL (34)4798  
※予約制

## 四万十市立市民病院理念

### 【基本理念】

私たちは良質な医療を提供し、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