

2013年1月1日発行 第154号

おのころ
通信

聖隷淡路病院
〒656-2401
兵庫県淡路市岩屋38
TEL(0799)72-3636
FAX(0799)72-5071
ホームページアドレス
<http://www.seirei.or.jp/awaji/>
発行責任者 長田 裕
編集責任者 白井義隆

理念 聖隷精神(隣人愛)を継承し
地域に根ざした医療・福祉に貢献する

明けましておめでとうございます。

昨年も大過なく運営することができました。また地域の、そして職員の大望であります病院の移転新築計画も、皆様のご指導、ご支援で順調に事が運び昨年11月6日に多くの方にご参列いただき無事起工式を行うことができました。あわせて感謝申し上げます。

本年は、来年4月の開院に向け新築工事を進めてまいります。ご期待にそえる建物を建て、機器もそろえ、そして最も大切な診療内容を充実させるべく職員一同その準備に一層の努力をしていく所存です。

なにかと多忙になるかと思いますが、皆様にご迷惑をかけないよう日々の診療も昨年よりさらに向上させたいと思っています。

本年もまた変わらぬご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

平成25年 元旦 (病院長 長田 裕)

今月のトピックス! 認知症と運動

ものごとを記憶する、考える、判断する、人とコミュニケーションをとるなど、私たちが日常生活を過ごすために欠かせない脳の働きのことを認知機能といいます。この認知機能が、何らかの脳の異常によって著しく低下し、日常生活に支障をきたすようになった状態のことを認知症といいます。原因としては「アルツハイマー病」や「脳血管障害」によるものが多くあります。

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。早期認知症を含めた年齢群ごとの全認知症頻度は加齢とともに増加し、50歳代で5%、60歳代で12%、70歳代で30%となり、80歳代で50%を越えます。90歳代では75%に達し、そして100歳を越えると97%に達します。

そんな認知症を少しでも予防、または、進行を遅らせる方法の一つとして運動があります。過度の運動不足は身体の活力を減少させ、ひいては脳の活動をも低下させてしまいます。適度な運動は、血行を促進し認知症予防に効果があるといわれています。毎日少しずつ体を動かす方が良いといわれています。今回は簡単なものを2つ紹介したいと思います。

1つ目はウォーキングです。歩くという行動・動作が脳のいろいろな場所の機能を使用するので脳への刺激になります。この刺激が脳の代謝や血液循環を促し認知症予防になります。

2つ目は、手の運動です。手を使って何かを行うということは、複雑な思考を要求されます。これは脳の機能を活発に動かすことになるためとても効果的です。折り紙を折る、楽器を演奏する、絵を描くなど、手を使っていることが実は脳をも活性化しています。

体を使うということは筋力を維持するということにもつながり、寝たきりになってしまうことを防ぐ意味でも重要なことです。あまりにも高い目標を設定してしまうと、長く続けていくことは難しいと思います。無理のない範囲の運動を、みなさんも少しずつはじめてみてはいかがでしょうか。

(リハビリ係)



緩和ケア便り 第9通

私たち緩和ケアチームは、がんと向き合うあなたとあなたの家族を支えます。がんと言われて「何も考えられない」「どうして私が？」などとても辛い気持ちになると思います。

私たちは、あなたの気持ち、家族の思いに耳を傾けることから始めます。話すことで、少し落ち着くかもしれません。少し落ち着いたら一緒に考えさせて下さい。

(緩和ケアチーム)

緩和ケア相談窓口

担当者：緩和ケアチーム(医師、看護師、訪問看護師、薬剤師、リハビリ、医療相談員など)

相談場所：1F 医療相談室 ※電話相談も可能です

相談日時：毎週木曜日(8時半～16時)

診察をご希望の方は、外来受診：月・水・金曜日(午前中) 黒田医師担当外来へお越し下さい。

お知らせ

○土曜日 午前中の皮膚科診療がはじまりました（年度内は月2回の診療）。
診療スケジュールを医師担当表下に記載しましたので、ご確認の上お気軽にご利用下さいますよう、ご案内致します。
○年末年始の診療については、12/29(土)～1/3(木)が休診日となります。
★ドック・健診・予防接種は、お電話にてご予約をお願いします。
TEL：(0799)72-3636(平日8:30～16:30)

医師担当表

2013年1月

●午前診療●

(祝・日休診)

診療科	月	火	水	木	金	土
内 科	佐 藤 (予約制)	—	佐 藤 (予約制)	佐 藤 (予約制)	佐 藤 (予約制)	交代制
総合診療科	長 田	黒 田	黒 田	依 藤	黒 田	
外 科	黒 田	大 森	こい 鄭	長田 (10-24日) 黒田 (17-31日)	大 森	
整形外科	吉 原	— (手術日)	吉 原	吉 原	吉 原	
産婦人科	—	山 本	—	—	—	
皮膚科	—	—	こい 鄭	—	—	

●午後診療●

産婦人科	山 本	山 本	依 藤	依 藤	山 本	—
皮膚科	—	—	—	—	こい 鄭	—

- 土曜日は**内科、外科、整形外科**の医師が交代で診察いたします。
担当医については、お電話でお問合わせください。
- 内視鏡検査は、火曜日と木曜日に行っています。
- 皮膚科の土曜日午前中診療予定(年度内) 1月12日、1月26日、
2月9日、2月23日、3月9日、3月23日

外来受付時間：午前 7:30～11:30 診療は 9:00～12:00
午後 13:30～16:30 診療は14:00～17:00
祝日・日曜日は休診です。

☆急病者様は、お電話にてご連絡ください。Tel.(0799)72-3636

入院面会時間：20:00まで

ドクターおのころの ちよこつばなし

とう こつ

橈骨末端骨折

転倒した際に手をつくと、手首の骨が折れることがよくあります。前腕側の橈骨と呼ばれる骨を折ることが多く、幅広い年齢で起こる骨折です。とりわけ骨粗鬆症を持つ高齢者ではよく見られます。今回はこの骨折の治療方法について紹介したいと思います。

昔からいろいろな治療方法がありますが、それを選択するうえで考慮すべきポイントがあります。主なものとしては患者様の状態、骨折部の腫れとずれの程度、治療後に残る変形・痛み・運動障害などです。これらのバランスを考え治療方法を選択する必要があります。

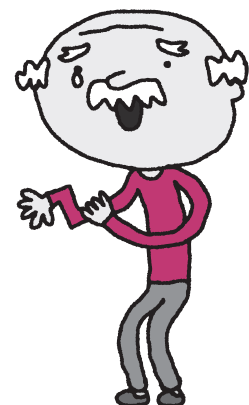
代表的な治療方法を説明します。

まずはシーネやギプスによる非手術的治療です。以前はこれで治療するのが標準的な治療手段でした。確かにずれが少なく、腫れの強くない場合（つまり軽傷の場合）にはとても有効です。しかし逆にずれが大きい場合や、腫れが強い場合（こちらの方が一般的です）に用いると骨折部のずれや腫れの増悪をコントロールできず結果的に厄介な後遺症を残す場合があります。そのため現在は適応がかなり限定されていると言えます。

続いて手術的治療があります。ずれが大きい場合や、骨折型が不安定な場合（つまり一般的な場合）に使われます。今は良好な治療成績を反映して積極的に選択される機会が多くなっています。手術方法には多くの方法がありますが、主流になりつつあるのは手首の手のひら側から、この骨折用に設計された器具（プレートとネジです）を埋め込み、固定する方法です。比較的安定した固定が可能で、腫れの消退も驚くほど早くなります。先ほどの治療上考慮すべき各ポイントでもバランスのとれた良好な結果が期待でき、現在ではこの骨折での標準的治療の位置にあると言えます。 また特殊な手術方法として、骨折部の粉砕が強く、高度に不安定な場合に選択される創外固定と呼ばれる方法があります。手と前腕の骨を橋渡しする特殊装具で関節を固定状態にしながら治療します。関節を一時的に固定するという欠点はありますが、粉砕時には他に治療方法がありません。反対に手術的治療の最大の欠点は麻酔を必要とすることです。超高齢な方には積極的に勧めにくいことが多いです。

以上見てきた治療方法の選択は一応の目安です。患者様の状況によっては重大な合併症を予防するために経過観察だけにするという選択もあると思います。

(整形外科部長 吉原幸夫)



●無料定額診療事業のお知らせ●

当院は社会福祉事業法にある「無料低額診療事業」を実施している病院です。
経済的理由等により医療サービスを受けられない方への支援を積極的に推進する事業所です。
制度の利用については、医療相談室へご相談ください。

医療相談室（社会福祉士：島田・早川） Tel：0799-72-3640