

白 い ま ど

November 2017年 12月1日発行 No.450

12

特集 ロコモ知っていますか？ P-1

- インフォメーション P-4
- 診療科・センター紹介
骨・関節外科 P-5
- 診療を支えるスペシャリスト
理学療法士
(運動器リハビリテーション)
P-6



病院理念 私たちは利用して下さる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
総合病院 聖隷浜松病院

ロコモ

知っていますか?



ロコモ(ロコモティブシンドロームの略)とは

筋肉、骨、軟骨、関節、靭帯、腱、神経など体を動かすために必要な運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態のことです。進行すると「立つ」「歩く」といった生活に必要な動作が困難になります。

*平均寿命よりも健康寿命

平成28年度の日本人の平均寿命は、女性が87歳、男性81歳であり、世界でもトップクラスです。健康で自立した生活ができる健康寿命は、女性が74歳、男性は72歳です。寿命がくるまでに、体を動かすことが不自由になる期間が9～13年あるということです。長生きができることはありがたいことですが、体を自由に動かせる自立した生活ができなければつらいことになります。高齢者にとって体を動かせる生活をするのは、寿命を延ばすことと同じくらい大切なことですね。

*寝たきりの原因

平成25年の報告では、運動器障害による寝たきりが全体の25%になり、脳血管障害(18%)よりも多くなりました。運動器障害の内訳は、骨粗鬆症による転倒、骨折(12%)、変形性関節症(11%)、脊髄損傷(2%)となります。いずれにしても、ロコモが原因で寝たきりになる割合が増えています。

(平成25年厚生労働省国民生活基礎調査より)

*ロコモの予防には

ロコモにならないように毎日どこでも簡単にできる①片脚立ち(バランス能力をつける)、②スクワット(下肢の筋力をつける)を紹介します。継続することが重要です。これ以外にも、ストレッチ、ウォーキング、関節の曲げ伸ばしなどを積極的に試して自分の体力にあった運動習慣を身につけましょう。

①片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう

床につかない程度に片足を上げます



②スクワット

(1) 足はかかとから30度くらい外に開き、体重が足の中心にかかるようにする

(2) 膝がつま先より前に出ないように、つま先の方向に曲げる



※安全のために、椅子やソファの前行いましょう

ロコモかな？

自分がロコモかどうかを簡単な方法でチェックできます。

1 ロコチェック

あてはまる項目があればチェックしてください。

- 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
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 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)
- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

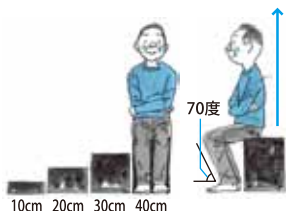
★7項目のうち一つでもあてはまれば骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。ロコモになる可能性があります。

2 立ち上がりテスト

両脚の立ち上がりができなければロコモの可能性が高いです。片脚の立ち上がりができればロコモではありません。転倒しないように注意しながら試してみてください。

▶ 両脚の場合

反動をつけずに立ち上がる

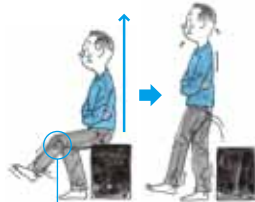


10cm 20cm 30cm 40cm

▶ 片脚の場合

反動をつけずに立ち上がる

立ち上がって3秒間保持



ひざは軽く曲げてもOK

文責：骨・関節外科 部長 森 諭史

インフォメーション

年末年始 診療体制のご案内

2017年12月29日(金)～2018年1月3日(水)は休診いたします。緊急の場合は救急外来での対応となります。救急受診の場合は、必ず事前に☎053-474-2222(代表)にお電話いただき、ご相談ください。

祝日・休日・時間外診療のお知らせ

当地域では、祝日・休日の日中は休日当番医、夜間は浜松市夜間救急室が対応しています。診療時間等は新聞や市の広報等をご覧ください。

夜間救急室

浜松市中区伝馬町311番地の2 浜松市医師会館1階

TEL 053-455-0099

▶参考…浜松市医師会ホームページ

<http://www.hamamatsu-ishikai.com/>



「病院機能評価」で再認証を取得

当院は、1997年に日本医療機能評価機構の「病院機能評価」を初回受審し、認証を取得しました。その後、5年ごとに再受審しており、この度、5回目となる再認証を取得しました。

聖隷のクリスマス!ぜひご覧ください

- クリスマスツリー (B棟1階 患者支援センター前広場)
 - クリスマスライトアップ (病院玄関)
- 期間 12月1日(金)～12月25日(月)
点灯時間 17:00～21:00



新任 医師紹介



麻酔科
きくち たかし
菊池 高史
徳島大学
(2016年卒)

骨・関節外科



「歩ける」
「動ける」
運動機能を
サポート
します

当院の骨・関節外科は整形外科の診療グループの一つで、下肢の関節、骨代謝疾患、小児関節を専門とした

診療科です。下肢の外傷、変形性股関節症、膝関節症、関節リウマチの人工関節手術、骨切り術、骨粗鬆症をはじめとした骨疾患の治療、大腿骨近位部骨折治療、発育性股関節脱臼、先天性内反足などの治療を行っています。人工関節手術は、2週間程度の入院で行うことができます。地域の病院、診療所と連携を取りながら診療を進めています。老若男女を問わず、「歩きたい」「動きたい」という患者さんのご要望にできるだけお応えする治療を目指しています。

文責：骨・関節外科部長 森 諭史

診療を支える
スペシャリスト

理学療法士 (運動器リハビリテーション)

整形外科疾患を支える

「運動器」とは骨・関節・筋肉・神経などの身体を支えたり動かしたりする組織・器官の総称です。運動器疾患には、骨折、変形性関節症、腰痛や頸部痛、肩痛、スポーツ障害などがあり、仕事や日常生活の動作、スポーツ動作を困難にし、私たちの生活の質(QOL)を低下させる大きな原因となります。「運動器リハビリテーション」は、運動器疾患を持つ患者さんに対して運動療法(ストレッチや筋力強化など)や物理療法、装具療法などを用い、身体機能を可能な限り改善することが目的です。運動器疾患の手術後や日常生活、スポーツの際など運動器に痛みがある患者さんに、入院および外来通院で運動器リハビリテーションを提供しています。



文責：リハビリテーション部 藤井 千博(写真前列左端)、春藤 健支

さらに詳しい情報などを、YouTubeの「聖隷浜松病院チャンネル「白いまど」」で配信しています。



聖隷浜松病院からのお知らせ

初診の方へ 紹介状をお持ちください

紹介状及び予約が必要な診療科(紹介予約制)がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診に係る選定療養費として5,400円(税込)を別途ご負担いただいております。

また予約時には、原則としてかかりつけ医からご予約をお取りいただくようお願いいたします。

やむを得ず患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。

▶ 地域医療連絡室(JUNC) ☎053-474-8801

(月～金曜 9:00～17:00・土曜 9:00～12:00/祝祭日を除く)

再診の方へ 予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがあります。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡をお願いいたします。

- お手元に診察券・予約券等をご準備ください。
- 時間帯によってはお電話がつながりにくい場合があります。
- 変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかります。

▶ 外来受付センター ☎053-474-0100 (月～金曜9:00～16:45)

面会の方へ

面会時間…(月～土曜) 14:00～20:00、(日曜・祝日) 10:00～20:00

- 小児科病棟の面会者はC棟1階で手続きをお願いいたします。
- 院内感染予防の目的で、以下の症状がある方には、面会をご遠慮いただいております。
発熱/咳・痰/原因不明の発疹/嘔吐・下痢

ご来院の方へ

駐車場の収容台数に限りがあり、大変混み合いますのでなるべく公共交通機関(電車・バス)をご利用ください。

医師との面談時間について(ご協力のお願い)

5月1日より原則、平日8:30～17:00 となりました。

- 緊急の場合は、この限りではありません。
- 医師の都合(外来診療や手術の延長等)により面談が上記時間外になる場合もありますが、ご了承ください。
- やむを得ない事情がある場合は、ご相談ください。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

ジョイント・コミッション・インターナショナル認証
日本医療機能評価機構認定
地域医療支援病院

〒430-8558 浜松市中区住吉2-12-12 ☎053-474-2222
発行責任者 院長 鳥居 裕一