

a o z o r a
あおぞら

http://www.s-tagawa-hp.tagawa.fukuoka.jp/

- 地域医療支援病院 ●地域がん診療連携拠点病院 ●日本医療機能評価機構認定病院 ●基幹型・協力型臨床研修病院 ●産科医療補償制度加入分娩機関 ●福岡県肝疾患専門医療機関 ●日本がん治療認定医機構認定研修施設 ●救急告示病院 ●開放型病院



阿蘇五岳の高岳山頂直下(東峰)のミヤマキリシマです。左上の大岩は天狗の舞台と呼ばれています。ミヤマキリシマは九重が有名ですが、阿蘇のミヤマキリシマも見応えがあります。高岳の麓には車で行くことができる仙酔峡があります。ここもミヤマキリシマで非常に有名です。

(撮影) 副院長 植山敏彦

CONTENTS

- P2：診療科特集：加齢に伴う運動機能低下を予防することの大切さ
- P4：特集：それって糖尿病？
- P5：TOPICS：地域医療連携懇話会／あおぞらの会 他
- P6：Hospital Information：第7回 緩和ケア研修会／口腔ケアセミナー
- P7：栄養科コラム：「焼き穴子とすいきの冷やし鉢」／新任医師紹介 他

医療理念

- 1.患者中心の医療
- 1.医療の質の向上
- 1.地域社会に合った手づくりの医療
- 1.安心と信頼を持たれる病院づくり

基本方針

- 患者中心の医療をめざし、チーム医療を実践します。
- 医療の質の向上と医療安全対策推進に努めます。
- 患者さんに理解を得られる説明を行います。
- 平等な医療の提供、プライバシーの尊重、情報開示、治療の選択など患者さんの権利を尊重します。
- 地域がん診療連携拠点病院として、また地域における中核病院としての役割を十分に踏まえ、他の医療機関や介護施設との連携を推進します。
- 施設の共同利用や地域の医療従事者の教育研修に努めます。
- 救急医療、在宅医療、老人医療および予防医学に対応する諸策を遂行します。
- 健診部門や介護保険センターを通じて、地域社会の保健・福祉に貢献します。
- 心ある医療を提供するために、職員の教育・研修の充実とモラルの向上に努めます。
- 働きがいのある職場作りを推進します。

ご自由に
お持ち帰りください



一般財団法人福岡県社会保険医療協会
社会保険 田川病院



1. はじめに

整形外科では、普段四肢の外傷や関節、脊椎等の運動器に起こるさまざまな疾患に対する治療を行っています。運動器とは、骨、関節、筋肉、神経、靭帯など四肢や体幹などからだを動かす器官のことですが、ヒトの運動器は200以上の骨、約650個の筋肉と、これらの実際に可動する部分である関節、椎間板などから構成されています。加齢により関節、椎間板の変性、神経、筋の機能低下、骨の脆弱化などが起こり、それらが相互に関連し影響しあって運動機能の低下、特に歩行機能の低下をきたします。最終的には介護、介助が必要な状態になる可能性があります。そこで、2007年整形外科学会では、こうした骨や関節、筋肉などの障害から介護が必要になったり、寝たきりになったりする危険性が高い状態をロコモティブシンドローム（運動器症候群）と名づけロコモの略称で、広くこの問題を知ってもらうことを提案しました。

2. 進む高齢社会

人口の7%以上が65歳以上の国を高齢化社会といいますが、日本が高齢化社会を迎えたのが1970年です。65歳以上の人口が14%を超えた場合を高齢社会で、1994年に高齢社会となっています。さらに2008年では人口の22%が65歳以上で、5人に1人が高齢者で、この傾向は今後も続き、総人口が減少する一方で、高齢者の占める比率は増えると予想されます。高齢になると病気がちとなりますが、高齢者の訴えには、腰痛、手足の関節痛、手足の動きの悪さといった整形外科的愁訴が多く含まれています。原因疾患として、骨脆弱性骨折、脊椎疾患、膝関節疾患、股関節疾患が多く、これらの疾患やケガはいずれもヒトの特徴である直立二足歩行を困難にします。運動器の健康を人生80年のスパンで考える必要があり、長寿社会に生きる限り運動器の問題を避けることができません。現在の状態は、急速に高齢化が起こって運動器の健康が長寿に追いついていないと考えることもできます。

3. 人体の仕組み ～なぜ膝・腰に負担がかかるのか？

ヒトは直立二足歩行をしますが、背骨は垂直方向に起き上がって、横からみるとS字状に弯曲し、骨盤は横に広く、腕は短く、全体重が背骨と二本の足にかかるようになっていきます。このことから、膝や腰が傷みやすい状態と考えられます。また、立っているヒトの体を骨というブロックがたくさん積み上げられていると仮定すると、ブロック自体が病気になった状態が骨粗鬆症、ブロック同士が滑って動くところが関節軟骨や椎間板で、これらが病気になった状態が変形性関節症や変形性脊椎症ということになります。これらに、筋肉が弱くなることを含めた三つがロコモになる主な要素です。（図1）

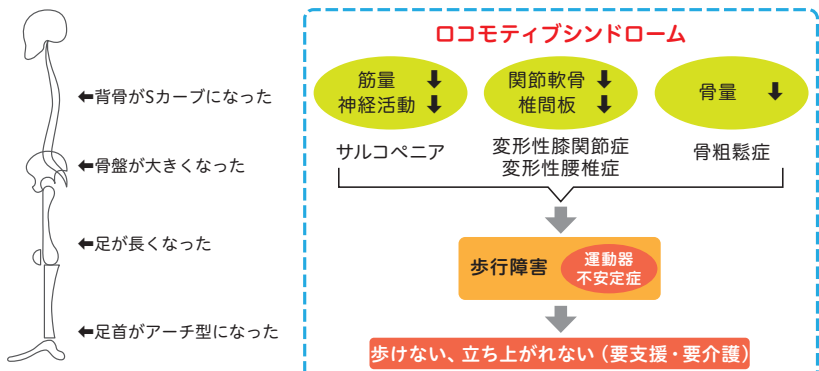


図1

4. ロコモティブシンドローム (ロコモ)

はじめに述べたように、ロコモとは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいますが、いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し健康寿命を延ばしていくことが重要なことと考えられます。健康な状態から要支援・要介護に至るまで、移動機能はひそかに衰えていきます。そこで日本整形外科学会では7つのロコモチェックについて述べています。（図2）

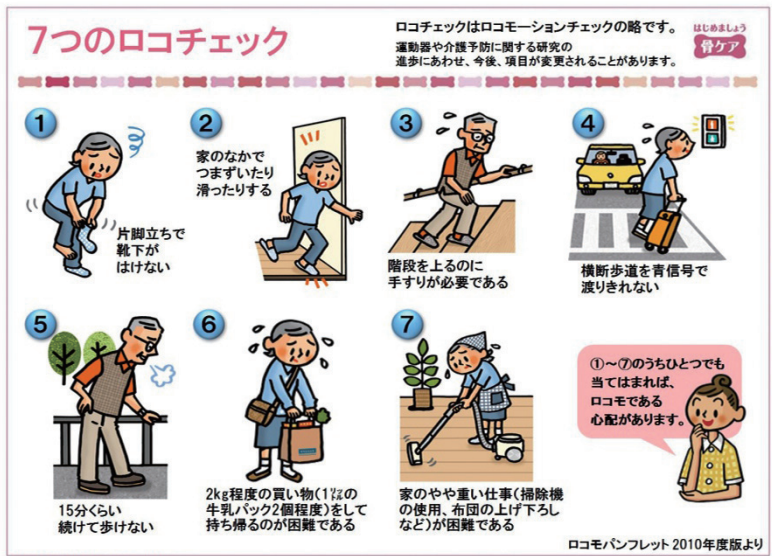


図2：日常生活での行動を思い出してチェックしてください。これはテストではありませんので、無理をして転んだりしないように注意してください。

5. ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分にあった安全な方法で、まずは開眼片脚立ち(図3)とスクワット(図4)を始めてください。この2つの運動とともに、無理をせずに自分のペースで、その他のロコトレも行ってください。(図5)

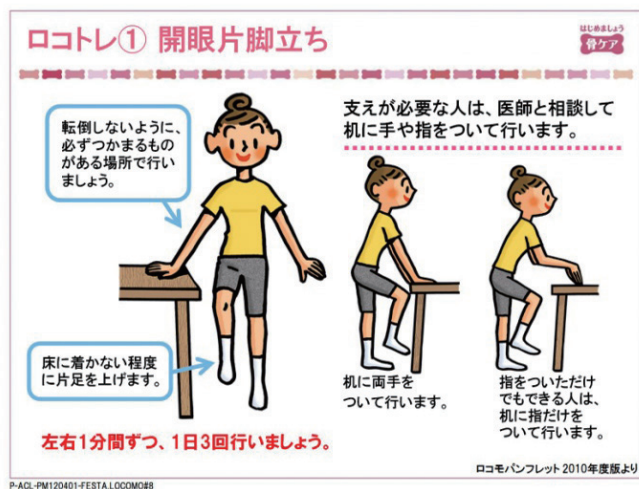


図3

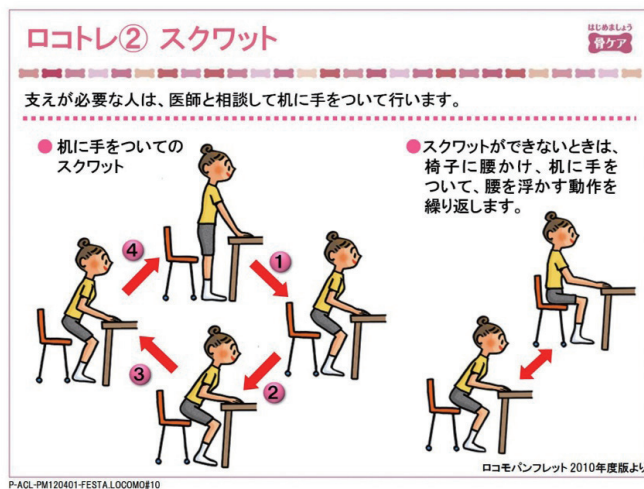


図4

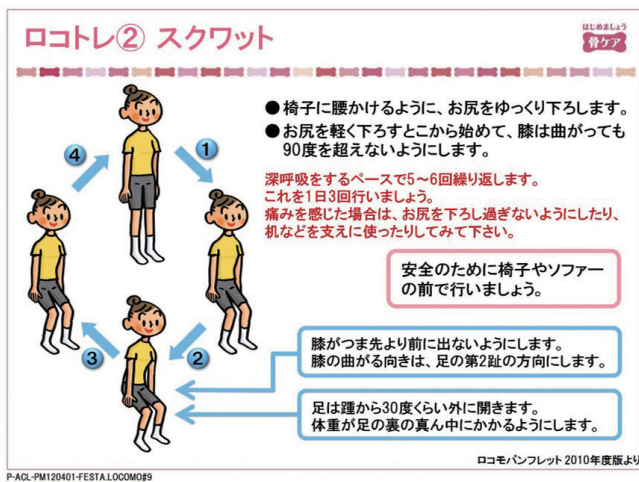


図4

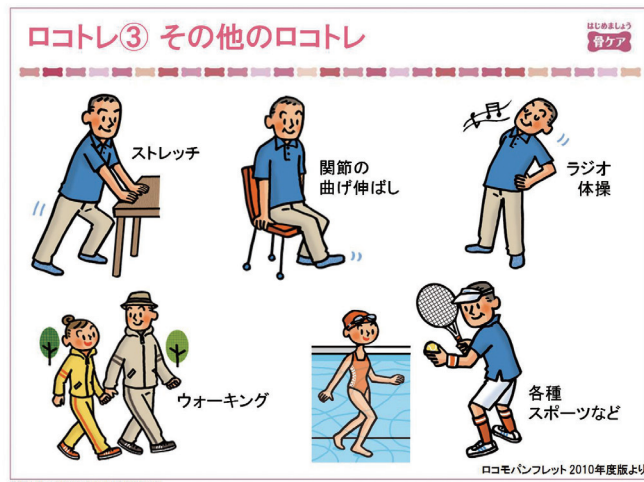


図5

6. おわりに

長寿化、超高齢化によって、運動器の機能が低下している高齢者の方が多数いるという社会が出現し、ヒトが歩き続けるということが簡単ではないことがわかってきたのが現状です。運動器の健康が長寿社会に追いついていないことから、今後、運動器の健康のあり方を見直す必要があると考えられます。

●今回の記事を寄稿した医師について紹介します。



整形外科 しょうだ たかのり
 医長 庄田 孝則

- 認定資格等
 - ・熊本大学医学部卒業
 - ・日本整形外科学会 整形外科専門医

■ひとこと
 いつも笑顔で

- 経歴

1998年	大牟田市立総合病院	2006年	久留米大学病院
2002年	公立八女総合病院	2007年	熊本セントラル病院
2003年	熊本セントラル病院	2008年	甘木中央病院
2004年	宗像水光会総合病院	2013年	社会保険田川病院
2005年	県立柳川病院		



それって糖尿病？(20歳以上の約5人に1人が糖尿病です)

糖尿病看護認定看護師 行徳恵美

糖尿病は、すい臓から出るインスリンという血糖値を下げるホルモンの働きが悪くなり、血糖値が慢性的に高くなり、放置しておくと全身の血管や神経に障害が起こり、網膜症、腎症、神経障害などの合併症が起きてくる病気です。さらに慢性的な高血糖は動脈硬化を促進させ、脳卒中や心疾患をひき起こし、近年では、がんや認知症などにも影響していることが明らかになってきました。糖尿病の怖さは糖尿病そのものより、それに伴って引き起こされる合併症が、生命に関わるさまざまな影響を与えることです。糖尿病は合併症をいかに防ぐかが、最大の治療目的です。しかし、糖尿病は「サイレントキラー」と称されるように、自覚症状が乏しいため、医療機関での受診や発見・治療開始が遅れてしまうケースも多く、予防に向けた取り組みが遅れがちです。また、「仕事が忙しい」「経済的負担」などさまざまな理由で、治療を途中で中断してしまうケースも多くみられます。

2012年に実施された厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病と糖尿病予備群の合計は2,050万人に上り、国民の5人に1人が該当すると推測されています。このように糖尿病患者が増え続ける背景には、食生活が日本型から欧米型に変化したこと、さらに外食産業やコンビニエンスストアの増加や自動車保有台数とも相関し、生活習慣などの環境因子と糖尿病の発症が密接に関連しています。さらに、日本人はもともと欧米人に比べて遺伝子的にインスリンを分泌する能力が低いことが分かっています。そこに食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が加わると肥満傾向となり、糖尿病を発症しやすくなると考えられています。

糖尿病の治療では、食事療法と運動療法が基本になりますが、「食欲」などの本能をコントロールすることはむずかしく、また、便利の良くなった現代では、誰もが慢性的な運動不足になりがちです。「わかっているけど出来ない」と悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。

糖尿病は生涯にわたって血糖値をコントロールする必要がある病気ですが、糖尿病とうまく付き合い、バランスの良い食事や適度な運動習慣を身に付けることができれば、他の病気を寄せ付けにくくなります。また、定期的に受診することで、高血圧や脂質異常症など早期発見につながる利点もあります。そのためにも患者さん自身が正しい知識を身につけ、治療を継続していただくことが重要になります。

当院でも、医師をはじめ、さまざまな職種の糖尿病療養指導士やスタッフが連携して、それぞれの専門知識を発揮しながら、患者さんが住み慣れた地域でその人らしい人生を過ごせるよう、療養生活を支援しています。

糖尿病教室の様子（毎週火曜日に開催しています）



多職種が協力して患者さんをサポートしています。



糖尿病専門外来、糖尿病教室に関するお問合せは、平日14時～17時、内科外来（代表0947-44-0460）までお願いいたします。

糖尿病を予防するための7か条

- ① バランスのとれた食生活（総エネルギーと脂肪の摂取量に注意）
- ② 夜食をしない、間食をしない
- ③ アルコールはほどほどに
- ④ 適正な体重の維持
- ⑤ 毎日の食後の歩行（30分位）
- ⑥ ストレスの解消
- ⑦ 禁煙または節煙

*ご自分にあったルールを決めてもよいですね

出典：日本糖尿病協会ホームページより抜粋



◎地域医療連携懇話会を開催しました。

平成27年4月23日(木)、社会保険田川病院平成27年度オープンホスピタル会幹事会及び第3回地域医療連携懇話会を開催しました。この会では当院と地域の開業医の先生方、田川医師会、田川歯科医師会、田川保健福祉環境事務所等の関係機関と田川における地域医療の在り方について協議しています。

懇話会では、田中院長が「地域医療支援病院までの歩み」と題し、当院の地域医療支援病院指定までの道のりと、地域における当院の役割について講演。続いて現在国が進めている地域医療構想において重要な役割を担っておられる産業医科大学医学部公衆衛生学教室教授の松田晋哉先生に「データで考える田川医療圏の現状と将来」と題しご講演頂きました。

当院は今後も田川地域において適切な地域医療を提供できるよう、救急医療の提供、開業医の先生方との医療連携、継続的な医師確保、看護師をはじめとする人材の育成等に取り組んでまいります。



◎玄関ロータリー花壇



昨年10月に玄関前の花壇に植えたシバザクラが、満開になりました。

職員がボランティアで作った花壇も、たくさんの花で彩られています。

当院へ来られる患者さんへ少しでも癒しの場をご提供していきたいという思いで、活動に取り組んでいます。正面玄関前、ATM横の花壇へぜひ足を運んでみてください。

◎糖尿病患者会あおぞらの会総会及び講演会を開催しました。

5月9日(土)、「第12回社会保険田川病院あおぞらの会総会」を開催しました。当日は総会に先立ち、当院の岡部浩太循環器内科医長が「糖尿病と心血管疾患」と題して講演を行い、糖尿病の合併症の1つである心臓・血管疾患が糖尿病患者の死亡原因の29%を占め第1位であることや、心臓・血管疾患には大きく分類して冠動脈疾患と末梢血管疾患の2つがあること、また糖尿病の患者さんは症状が出にくい為、定期的な検査や、毎日自分の足を観察することなどが大切であるということなどについて詳しく解説していただきました。参加者からは「大変参考になる講演でした」「動画や画像を使って非常にわかりやすく勉強になりました」などととても好評でした。また、総会も星野会長のもと、活発な意見が出され盛会裏に終わりました。どなたでも参加できますので、次回開催の際には糖尿病の患者さんだけでなく、興味のある方は是非ご参加ください。



あおぞらの会事務局(栄養科) 管理栄養士 若狭 恵子



Hospital Information

研修会のお知らせ

Hospital Information



医師・医療従事者対象研修会 厚生労働省 がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修会の開催指針 準拠

第7回 社会保険田川病院緩和ケア研修会

国民が、いつでも、どこでも質の高い緩和ケアを受けるためには、「がん対策基本法」及び「がん対策推進基本計画」に示されてあるように、すべてのがん診療に携わる医師が、緩和ケアの基本的知識を修得していることが重要となります。これを受けまして、当院では地域でご活躍されている医院の先生方や病院勤務の先生方、また医療従事者の方々を対象として、下記の通り緩和ケア研修会を開催いたします。

平成27年 7月11日(土)～12日(日) 場所：社会保険田川病院 講堂

対象者：がん診療に携わる医師、3年以上がん医療に携わる医師以外の医療従事者

定員：24名（定員になり次第、締め切らせていただきます）

参加費無料 ただし2日目の昼食を含む飲食費として2,000円を当日徴収致します。

内容 ○緩和ケア概論 ○がん疼痛の評価と治療 ○がん疼痛事例検討 ○オピオイドを開始するとき
○呼吸困難 ○消化器症状 ○精神症状 ○コミュニケーション（講義・ロールプレイ）
○地域連携と治療・療養の場の選択

申込方法 病院ホームページから「参加申込書」をダウンロードのうえ、平成27年6月19日（金）17時までに、
FAX、E-mail、郵送等によりお申込ください。
（病院ホームページ <http://www.s-tagawa-hp.tagawa.fukuoka.jp/>）

お問合せ 社会保険田川病院 経営企画課（緩和ケア研修会担当）
〒826-8585 福岡県田川市上本町10-18 TEL:0947 (44) 0460 / FAX:0947 (45) 6540
Email:kikaku@s-tagawa-hp.tagawa.fukuoka.jp

平成27年度
社会保険田川病院口腔ケアセミナー

摂食嚥下訓練や口腔ケアは多職種でのアプローチが必要となり、互いに基本的な知識を共有しつつ技術の向上を図ることが求められています。今回の研修では、慢性期・回復期における有病者口腔ケアの口腔管理システム（アセスメント、評価、プロトコール）と口腔内カメラの活用についてご講演頂きます。皆様のご参加をお待ちしております。

社会保険田川病院 歯科口腔外科部長 寺崎伸一郎

- 日 時／平成27年7月11日(土) 13:00～14:30（受付開始12:30）
- 場 所／社会保険田川病院 第1・第2会議室
- 参加費／1,000円 ■定員／40名（定員に達し次第締め切らせていただきます。）

申込方法 病院ホームページから「参加申込書」をダウンロードのうえ、平成27年7月8日までにFAXによりお申込ください。（病院ホームページ <http://www.s-tagawa-hp.tagawa.fukuoka.jp/>）

プログラム内容

「療養型医療施設における口腔ケア」
～口腔管理システム（アセスメント、評価、プロトコール）～

座長：社会保険田川病院 歯科口腔外科部長 寺崎 伸一郎 演者：北九州八幡東病院 歯科衛生士主任 中村 真理

お問合せ：ティーアンドケー株式会社 TEL:03-5640-0233

夏バテを予防しよう! 「焼き穴子とずいきの冷やし鉢」

段々と暑さが増し、雨が続き季節となりました。初夏の旬の食材を活用し、本格的な夏を迎える前に夏バテに負けない体を作りましょう。

Let's
Cooking



材料 (2人分)

開き穴子: 1本 (200g)	水: 5カップ
濃口醤油: 大さじ1/2	穀物酢: 大さじ2
小ねぎ: 1本	おろし大根の汁: 3/4カップ
みょうが: 1/2個	鷹の爪: 1本
しょうが: 10g	
青じそ: 2枚	
大根: 200g	
かつお・昆布だし: 大さじ2と1/2	
塩: 小さじ1/4	
かぼす: 1個	
ずいき: 100g	



- つくり方
- ① 穴子は串に刺して強火のガス火からやや離して皮目からあぶる。皮が縮むまでしっかりあぶったら裏返す。身側は全体が色付くまで焼く。
 - ② ①の両面に濃口醤油をひと塗りし、さっとあぶる。縦半分に切り、2cm幅に切る。
 - ③ 大根はおろし、水で軽く洗ってから軽く絞る(汁も使う)。小ねぎは小口切り、みょうがとしょうがはみじん切り、青じそはせん切りにし、それぞれ冷蔵庫で冷やす。
 - ④ ずいきは皮をむき、酢水に漬ける。鍋に☆を入れて煮立たせ、ずいきを加えて1~2分煮る。ざるにあげ水にさらした後、水気を切る。
 - ⑤ ④を束にして軽く縛り、★で歯ごたえが残る程度に煮る。火を消してずいきをざるに取り出して冷まし、汁が冷めたら再び鍋に入れて漬けておく。
 - ⑥ ⑤を3~4cmに切る。ボールにおろし大根、薬味、かぼすを絞り入れ軽く混ぜる。穴子、ずいきも加えて和え、冷やした器に盛る。
- 【エネルギー・1人あたり:136kcal、蛋白質:11.9g、脂質:5.7g、炭水化物:9.1g、塩分:1.6g】

穴子: ビタミンAを多く含み、皮膚や粘膜を強め、細菌に対する抵抗力をつける働きをします。また、汗腺や脂腺の働きを正常に保ち、お肌のトラブルを解消する作用もありますので、紫外線や汗が気になる季節にぴったりの食材です。

管理栄養士 若狭 恵子

新任医師紹介



ご紹介します!

外科

(おち たかふみ)

大地 貴史

■ ひとこと /
患者さん本位の医療

- 専門分野 / 外科全般、消化器外科
- 所属学会 / 日本外科学会 (専門医)
日本消化器外科学会
日本大腸肛門病学会
日本臨床腫瘍学会
- 出身大学 / 久留米大学 (平成18年)
- 前任地 / 久留米大学病院
- 着任日 / 平成27年6月1日

※主藤朝也医師の後任です。

information

女性スタッフによる乳腺専門外来・乳がん検診について

当院では毎週金曜日に竹中美貴乳腺外科医長のもと、超音波検査技師、診療放射線技師、看護師とすべて女性スタッフのみで行う「乳腺専門外来・乳がん検診」を実施しています。

女性スタッフのみで対応いたしますので、気兼ねなくご受診頂けます。是非お気軽にご利用ください。

お問合せは、平日14時~17時 外科外来
(代表) 0947-44-0460までお願いいたします。



■ 診察医案内

診察受付時間／8：30～11：00（急患はこの限りではありません）

平成27年6月1日現在

診療科			月	火	水	木	金	土
内科	消化器	新患	前川 隆一郎	宮原 健輔	榊原 重成	森 敦	相野 一	交代で診察
			重藤 宏太	-	-	-	-	
			伏見 崇	-	-	-	-	
	呼吸器	再来(予約)	宮原 健輔	前川隆一郎	森 敦	重藤 宏太	榊原 重成	
			-	森 敦	相野 一	榊原 重成	伏見 崇	
	循環器	新患・再来	向野 達也	-	坂元 暁	向野 達也	今岡 治樹	
	糖尿病	新患・再来	-	岩田 慎平	安部 健太郎	-	-	
小児科	新患・再来	石井 隆大	伊藤 早織	石井 隆大	石井 隆大	石井 隆大	石井 隆大	
外科	新患・再来	田中 裕穂	白土一太郎	田中 裕穂	大地 貴史	日高 敦弘	日高・白土・大地	
	再来(予約)	竹中 美貴	加来 秀彰	仕垣 隆浩	田尻 健亮	-	(交代で診察)	
	乳腺専門	新患・再来	-	-	-	竹中 美貴	-	
整形外科	新患・再来		宮崎 剛	中江 一朗	中江 一朗 (1,3,5週)	庄田 孝則	宮崎 剛	交代で診察 ※受付は10時まで。
			中江 一朗	久能 義史	庄田 孝則 (2,4週)	-	-	
	予約	-	庄田 孝則	宮崎 剛	中江 一朗	-	-	
脳神経外科	新患・再来		川場 知幸	川場 知幸	川場 知幸	川場 知幸	-	※土曜日は新患の 受付はありません。
			笹平 俊一	笹平 俊一	-	笹平 俊一	笹平 俊一	
	予約		川場 知幸	川場 知幸	川場 知幸	川場 知幸	-	川場 知幸
			笹平 俊一	笹平 俊一	-	笹平 俊一	笹平 俊一	笹平 俊一
産婦人科	新患	河野 亮介	黒松 肇	稗田 太郎	畑 春香	河野 亮介	新患のみ	
	再来(産科)	稗田 太郎	畑 春香	黒松 肇	河野 亮介	稗田 太郎		
	再来(婦人科)	黒松 肇 畑 春香	稗田 太郎	河野 亮介	-	黒松 肇		
泌尿器科	新患・再来	宮島 次郎	宮島 次郎	綾塚 仁志	宮島 次郎	清水 志乃	休診	
	紹介患者	宮島 次郎	宮島 次郎	宮島 次郎	宮島 次郎	宮島 次郎		
形成外科	新患・再来	森 成一郎	森 成一郎	森 成一郎	休診	森 成一郎	森 成一郎	
皮膚科	新患・再来	御厨 賢	御厨 賢	辛島 正志	御厨 賢	御厨 賢	休診	
耳鼻咽喉科	新患・再来		進 保朗	進 保朗	進 保朗	休診	進 保朗	進 保朗
			-	(大学医師)	小野 剛治	-	進 武一郎	(大学医師)
眼科	新患・再来		青木 剛	青木 剛	青木 剛	青木 剛	青木 剛	青木 剛
			-	(大学医師)	(大学医師)	-	(大学医師)	-
歯科口腔外科	新患・再来		寺崎伸一郎	寺崎伸一郎	寺崎伸一郎	寺崎伸一郎	寺崎伸一郎	交代で診察
			喜多 清大	喜多 清大	喜多 清大	喜多 清大	喜多 清大	
精神科・メンタルヘルス科	新患・再来(完全予約制)	森 裕之	中村 倫之	大島 勇人	休診	大川 順司	休診	
緩和ケア科	新患・再来(完全予約制)	柳瀬 豊	-	-	-	田中 裕穂	-	
放射線診断科	読影(診察なし)	植山 敏彦	植山 敏彦	植山 敏彦	植山 敏彦	植山 敏彦	-	
放射線治療科	新患・再来	江藤 英博	-	江藤 英博	-	-	-	
麻酔科	手術(診察なし)		柳瀬 豊	柳瀬 豊	-	柳瀬 豊	柳瀬 豊	-
			金子 真也	金子 真也	金子 真也	-	金子 真也	-
健診	-	月脚 克彦	田中 裕穂	植山 敏彦	前川 隆一郎	月脚 克彦	-	

(注) 歯科口腔外科の診察受付時間 平日(午前) 8:30～11:00 (午後) 13:30～15:00

※ただし、午後の受付は紹介患者さんのみ。また、木曜日の午後については手術のため休診とさせていただきます。

(注) 眼科の診察受付時間 月曜日・水曜日・金曜日は8:30～10:00までとさせていただきます(それ以外の曜日は11:00まで)。

(注) 整形外科の診察受付時間 土曜日のみ 8:30～10:00までとさせていただきます(それ以外の曜日は11:00まで)。

(注) 緩和ケア科は完全予約制(診察時間14:00～17:00)とさせていただきます。

■ 診察受付時間 8：30～11：00（急患はこの限りではありません）

■ 時間外診療 時間外に来院される場合には、必ず事前に電話連絡し、診療出来るか否かを確認のうえ来院してください。

緊急を要する患者さん優先のため、場合によってはお断りする場合がございます。※小児科については、時間外、及び休日の診療は行っていません。

■ 面会時間 平日/午後2：00～午後8：00まで、日曜・祝日/午前11：00～午後8：00まで

■ 書類確認・予約変更 お電話は、平日/午後2：00～午後5：00、土曜/午前8：30～午後12：30まで

