



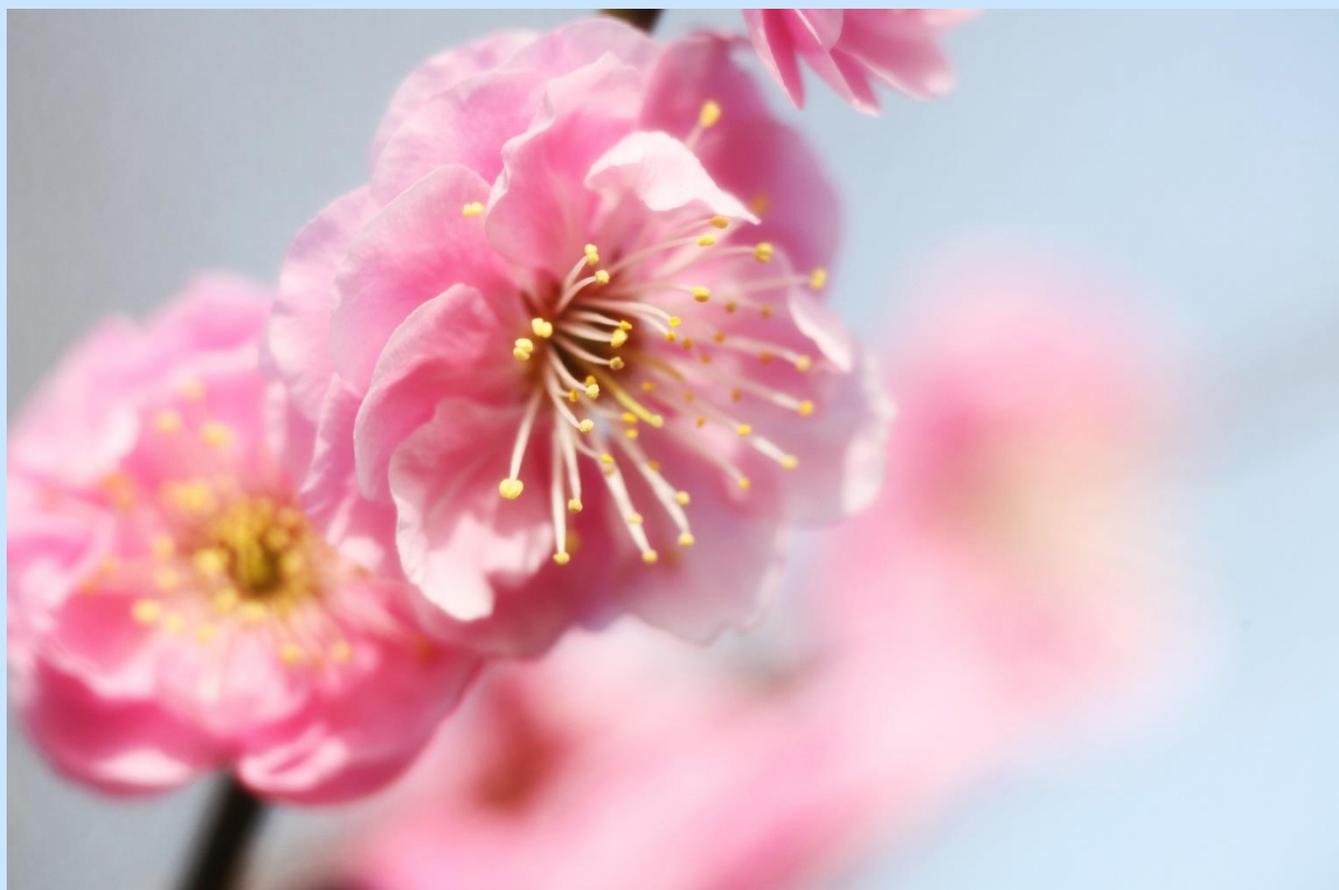
けんこう だいいち

【理念】

患者さまの立場に立ち、その方の終生にわたり健康を支え、質の高い診療と心地よい療養環境を提供します。

【基本方針】

- ★ 患者様のニーズと負担を考慮し、適正で効率的な医療を提供します。
- ★ 医療スタッフによる十分な説明と患者さまの選択に基づく開かれた医療を進めます。
- ★ 地域に根ざし、患者さまに終生かかわり合いを持つ医療を目指します。
- ★ 患者さま、職員にとって「心地よい環境」の向上に努めます。



《 INDEX 》

- | | |
|--------|-----------------------|
| P. 1 | 表紙 <梅> |
| P. 2 | 院内講話を開催しました |
| P. 3 | 第18回呼吸器患者教室を開催しました |
| P. 4 | 院内クリスマス行事を開催しました |
| P. 5 | 生活習慣病を予防しましょう |
| P. 6～7 | 誰もが注意すべき「三大ギックリ」とその対策 |
| P. 8 | 再来受付機が新しくなりました |

院内講話を開催しました

このたび、しばらくお休みしていた「院内講話」を、約6年ぶりに開催いたしました。今回のテーマは「フレイルと褥瘡(じょくそう)」で、講師は当院形成外科の赤松先生でした。年齢を重ねると気になってくる健康についての、分かりやすく丁寧な講話でした。

はじめに赤松先生から、“フレイル”とは何かについてのお話がありました。フレイルとは、体が弱ること(身体的側面)、気持ちが沈みやすくなること(精神的側面)、人とのつながりが減ること(社会的側面)という3つの要素が重なって起こる状態で、どれか1つだけでなく、いくつかが同時に起こることで、転びやすくなったり、疲れやすくなったりするとのことでした。

続いて、フレイルが進むと褥瘡ができやすくなる理由についてのお話がありました。長時間同じ姿勢で過ごすこと、食事が細くなること、皮膚が乾燥しやすくなることなどが褥瘡の原因となるため、こまめに身体の向きを変えること、しっかり栄養をとること、皮膚を清潔に保つことが大切だと、日常生活の留意点についてお話をされました。

講話の途中には、日常でできる簡単なスキンケアの方法も紹介され、「分かりやすかった」「今日から気をつけてみようと思う」「とても良い勉強になった」といった声が多く寄せられました。約6年ぶりの開催となった院内講話は、終始なごやかな雰囲気の中で行われました。今後も当院では、皆さまの健康を支えるための講話を続けてまいります。どうぞ次回もご参加ください。



第18回呼吸器患者教室を開催しました

2025年11月4日(火)、18回目の呼吸器患者教室を行いました。前回は2025年6月に「呼吸リハビリテーションについて」という内容で開催しましたが、今回は薬剤課による「慢性呼吸器疾患の薬について」の講話とリハビリテーション課による「呼吸リハビリ体操」の2つの内容で講演を行いました。外来患者さんやそのご家族、当院入院患者さん、あわせて17名の方が参加して下さいました。さらに当院で実習をしている看護学生さんも多数、勉強のため患者教室へ来てくれました。

肺とは何かをスライドで学んだ後は、喘息やCOPD、間質性肺炎の治療薬について講演しました。その後は、呼吸筋ストレッチ体操の動画を視聴しながら、参加者の皆さんと一緒に体操を行いました。時間の都合上、最後までは出来ませんでした。皆さんに呼吸筋ストレッチ体操のDVDや冊子を配布させていただきました。息切れの軽減だけでなく、肩こりにも効果的であるため、活用していただければ幸いです。

ここ最近、寒さが一段と厳しくなってきました。インフルエンザ、COVID-19などの感染症もまだまだ流行しています。風邪を引きやすい時期でもあるため、体調管理をしっかりして元気に過ごしていきましょう。次回の呼吸器患者教室は春頃を予定しています。興味のある方がいらっしゃいましたら、是非、第19回呼吸器患者教室に足を運んでいただければ幸いです。



院内クリスマス行事を開催しました

今年もクリスマスバザーとクリスマスコンサートを開催し、患者様やご家族、地域の皆さまに多数ご参加いただきました。当日は、会場全体が終始あたたかな雰囲気になっていました。

バザーでは、雑貨や日用品を手に取りながら「毎年楽しみにしています」といった声も聞かれ、職員とのちょっとした会話が弾むなど、穏やかな交流のひとつとなりました。

コンサートには、くらしき作陽大学のクラリネット四重奏の皆さまをお迎えし、やさしく温かみのある音色がホールいっぱいに響き渡りました。クリスマスの楽曲が演奏されると自然と手拍子が起こり、「癒されました」「生演奏はやはり特別ですね」といった感想も多く寄せられました。

今回の催しが、皆さまにとって少しでも心安らぐ時間となっていれば幸いです。今後も企画レクリエーション委員会一同、季節の行事を通して、院内に笑顔と交流が広がる場づくりを続けてまいります。





生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病とは、毎日の食生活や運動などの生活習慣が深く関わって引き起こされる病気のことです。生活習慣病には心疾患、脳卒中をはじめ、**糖尿病・高血圧・脂質異常症**などの病気も含まれます。

生活習慣病は、長い時間をかけて少しずつ進行するので、定期的に健康診断を受けることで、病気の早期発見・治療ができます。また日頃の生活の中で、**食生活・適度な運動・禁煙**などの生活習慣を改善し、生活習慣病の発症・重症化の予防を行っていきましょう。

高血圧を放っておくとどうなる？

塩分の取り過ぎや運動不足、肥満などが血圧を高くする原因となります。高血圧を放置していると、血管が負担を受け続け、ある日突然命に関わる病気に襲われることもあります。

糖尿病を放っておくとどうなる？

高血糖は、慢性的に血液中の糖濃度が高くなっている状態です。食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足などによりインスリンの働きが悪くなり、糖が血液中に溢れて血糖値が高くなります。血糖値が高い状態が続くと全身の血管がもろく、そして詰まりやすくなります。そのため血液が適切に供給されなくなり、全身の様々な臓器に障害が起こります。

できることから取り組もう

毎日のちょっとした心がけが、未来の健康につながります。一緒に生活習慣病を予防するためのポイントを見て行きましょう。

生活習慣病予防の基本は毎日の食事！

☆朝食をしっかり食べましょう

☆よく噛んで食べましょう

☆なるべく家族みんなで食事しましょう

☆アルコールは適量を守りましょう！

過度な飲酒が続くと、肝障害、糖尿病、心疾患、高血圧、がんなどの発症につながることがあります。肝臓をいたわるためには休肝日を設けることも必要です。

適度な運動を習慣にしましょう！

☆普段から通勤や買い物、散歩時には積極的に歩くこと

☆掃除や洗濯などの家事で身体を動かすこと

☆歩くときは歩幅を大きくして早歩きをすること

☆ストレッチや筋力トレーニングを家事や仕事の合間に行うこと

質のいい睡眠を心がけましょう！

睡眠はこころと体の回復に欠かせません。質の良い睡眠は生活習慣病の予防にも繋がります。

禁煙はあらゆる生活習慣病のリスクを高めます！

喫煙は、がんや循環器新館、呼吸器疾患、糖尿病、歯周病などさまざまな生活習慣病のリスクになります。また周りの人にも健康への悪影響を与えます。自身の喫煙習慣について考え直しましょう。



誰もが注意すべき「三大ギックリ」とその対策

「ギックリ」と聞いて、誰もがまず頭に思い浮かべるのは「ギックリ腰」でしょう。しかし、今、突然の激痛で日常生活をストップさせてしまう「ギックリ」現象は、腰だけでなく、背中と膝にも拡大しています。これら3つの急性症状を総称して「三大ギックリ」と呼び、老若男女問わず、誰もが注意すべき身近な健康問題としてニュースなどで注目を集めています。

※「三大ギックリ」は一般的な俗称であり、厚生労働省が公式に定めている医学的な分類や用語ではありませんので、ご注意ください。

三大ギックリとは何か？

三大ギックリは、予期せぬ瞬間に筋肉や関節周辺の組織が損傷や炎症を起こし、激しい痛みを伴って動作を制限される急性症状です。

★ギックリ腰(急性腰痛):

特徴: 重い物を持ち上げた時、中腰になった時、あるいはただのくしゃみや咳をただけで、腰部に「グキッ」「ピキッ」といった激しい痛みが走ります。筋肉や関節、椎間板などに急性の炎症が起こっている状態です。

症状: 痛みが強いため、その場から動けなくなったり、寝返りすら困難になったりすることがあります。

★ギックリ背中(急性背部痛):

特徴: 特に背中側の肋骨周りや肩甲骨の間に突然激痛が発生します。筋肉の急な痙攣や筋膜の炎症が主な原因とされます。

症状: 痛みが強いため、体をねじる動作ができないのはもちろん、深呼吸や咳をするだけでも激痛が走るケースがあり、非常に苦しい症状です。



★ギックリ膝(急性膝関節痛など):

特徴: 立ち上がろうとした瞬間や、階段を昇降している最中など、膝関節の周辺に突発的な激痛が走ります。関節炎や半月板、靭帯の軽度の損傷、あるいは膝周りの筋肉の過緊張が原因となることがあります。

症状: 膝に体重をかけることが困難になり、歩行が不可能になることもあります。

なぜギックリは起こるのか？

これらのギックリは、特別な事故や怪我でなくても発生します。最大の要因は、日々の体の使い方やケア不足にあります。

【主な誘因】

疲労の蓄積: 筋肉が硬くなり、柔軟性が失われている状態。

季節の変わり目(特に寒さ): 寒さで血管が収縮し、血行不良になることで筋肉が緊張しやすくなります。

運動不足: 筋力の低下や、急な動作への対応力の不足。



ギックリの予防と対処法

【発症時の応急処置】

もしギックリを発症したら、絶対に無理に動かそうとせず、以下の対応をとってください。

1. **安静にする:** 楽な姿勢で横になり、患部に負担をかけないようにします。
2. **アイシング(冷却):** 患部に炎症があるため、冷たいタオルや氷嚢などで15~20分程度冷やし、炎症と痛みを鎮めます。
3. **専門家への相談:** 痛みが引かない場合や、しびれを伴う場合は、早急に当院にご相談ください。自己判断せず、適切な治療を受けることが重要です。

【日常の予防策】

日頃から筋肉の柔軟性を保つことが最大の予防策です。

- **ストレッチ:** 特に入浴後など、体が温まっている時に、腰、背中、股関節周りのストレッチを習慣化しましょう。
- **適度な運動:** 体幹を鍛える運動やウォーキングなどで、筋力を維持しましょう。
- **体を冷やさない:** 寒い季節はもちろん、夏場の冷房などでも体を冷やさないよう注意しましょう。



再来受付機が新しくなりました。

1階 受付前に設置しています。

マイナンバーカードで受付が可能になりました。



マイナンバーカードをお持ちでない患者さまへ

診察券でも受付は可能です。
診察券を裏向きに差し込んでください。
受付完了後に④から受付票が発行されます。

⚠️ 診察券で受付を行った場合、月に1回受付窓口で保険資格確認が必要です。

