

皆様の健康を願う病院情報誌

New

しおさい

'10春季号(第16号)

発

行

医療法人 渡辺 会  
大洗海岸病院院長 金丸 修三  
TEL 029-267-2191

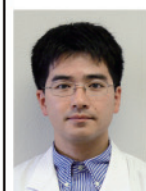
大洗海岸コアクリニック

院長 高橋 慎一郎  
TEL 029-264-5700

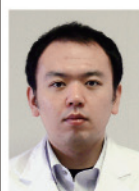
介護老人保健施設おおあらい

施設長 青木 洋平  
TEL 029-267-1331HPアドレス <http://www.watanabekai.net>老健おおあらい  
開設 5 周年を迎えました。大洗海岸病院  
医師紹介

①診療科      ②認定医資格等      ③血液型      ④今後の抱負  
⑤座右の銘      ⑥趣味      ⑦医師を志した理由

中  
田  
佳  
延

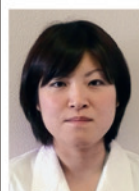
①内科    ②内科認定医、博士号  
③A型    ④大洗を食べつくす  
⑤人生はシナリオの無い劇である  
⑥旅行、ワイン  
⑦人の喜び悲しみに接する、  
究極の社会勉強だから

大  
場  
良  
輔

①整形外科    ②特になし  
③A型  
④何でもできる整形外科医に  
なりたいです。  
⑤酒は百薬の長    ⑥サッカー観戦  
⑦家族の諸事情により

岡  
崎  
優

①内科    ②内科認定医  
③B型  
④人として幅を広げる  
⑤人に優しく、自分にも優しく  
⑥ゴルフ  
⑦人を救おうと思ったので

野  
口  
篤  
子

①眼科    ②なし  
③O型  
④園尾先生と頑張る  
⑤悔いなし  
⑥食えること  
⑦あこがれだったので



## 老健おおあらい 開設5周年記念行事の様子

老健おおあらいが設立5周年を迎えまして、写真や絵などの展示、手作りのお菓子の配布、地元の協力による舞台等の記念行事を行いました。



お祭りばやし大洗様によるお囃子



職員でハンドベル演奏会



職員から手作りお菓子の配布



瀧口保育園児達による太鼓の披露



今後の行事予定として、『ドライブ』・『七夕』などの行事を予定しております。  
これら以外にも、毎月入所者の誕生日月には『誕生日会』を行っております。



老健おおあらいについて詳細は、窓口までお問い合わせ下さい。  
お問い合わせ先 **029-267-1331**



本年度の日本テレビ「24時間テレビ」において福祉車両が、老健おおあらいに贈呈されることになりました。

全国の皆様から寄せられた善意に応えるためにも、大切に使用させて頂きたいと存じます。



贈呈式



贈呈式



福祉車両

## ロコモ(運動器症候群)

### 高齢で移動が不自由な状態



大洗海岸病院  
副院長

家田 俊也

長時間歩けなくなったり、転びやすくなる。日本整形外科学会は、骨や関節、脊椎などの移動が不自由になる状態をロコモティブシンドローム(内科のメタボリックシンドロームに対抗して)と名づけ、予防と受診を呼びかけています。適切な治療や対策によって、寝たきりになる事態を遅らせることを目的としています。

ロコモの中でも多い病気は、脊柱管狭窄症と骨粗しょう症と変形性関節症の三つです。脊柱管狭窄症は、背骨の神経が通っている脊柱管が、老化により椎間板などに押されて狭くなり、神経が圧迫されるため、足がしびれたり痛んで長く歩けなくなります。変形性関節症は、関節を動かしやすくしている軟骨がすり減り、ひざや股関節などが変形、症状が進むと歩行が困難にな

ります。

要介護になる原因の2割はロコモで、脳卒中と同率です。しかし、高血圧などと比べると当事者の危機感が薄く事前に見つけにくいいため、病気になるたびに治療するよりも、ロコモにならないための予防と、異常を早く見つけて対処することが大切です。

#### 《ロコモチェック》

- 1つでも当てはまればトレーニング。症状が悪化しているようなら受診を。
1. 片足立ちで靴下がはけない。
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする。
3. 階段を上るのに手すりが必要。
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない。
5. 15分ぐらい続けて歩けない。



## 歩行補助具と歩行



リハビリテーション科  
理学療法士  
大原 孝 昭

今回は活躍頻度の高い歩行補助具について説明します。杖や歩行補助具は立位歩行の際、安定を得たり、体重を保持したり、場合によっては方向を示すものです。大別すると杖cane、クラッチcrutch、歩行器walkerの三つに分類されます。

### 1. 杖の機能

#### a、筋活動の補助

下肢の筋群の負担を軽減する効果が大きい。

#### b、安定性の拡大

杖使用により支持基底面が広がり、立位・歩行時の安定性が増す。

#### c、歩行効率の向上

歩行時の酸素摂取量や、歩行速度の改善がされる。

#### d、免荷作用

体重を杖で支える事で下肢への負担

を軽減させる。

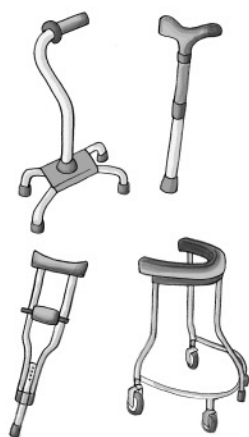
### 2. 杖の種類と特徴

#### a、単脚杖

T字杖を代表とする歩行補助杖の基本型で、幅広い環境での使用が可能である。

#### b、多脚杖

三脚または四脚のものがある。支持基底面が広く、単脚杖よりも安定性がよい。欠点はすべての脚が同じ高さの床に接していないと安定性を得られないことで、平地以外での使用は難しい。



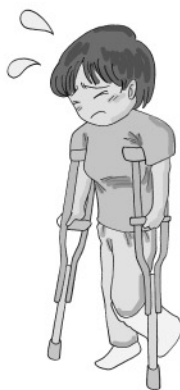
### 3. 杖の長さの決め方

杖は基本的に肩をやや外に開き、肘を30度程度曲げた位置に握り手がくるといいとされている。握り手の位置と

しては、大転子・橈骨茎状突起とされている。大転子・橈骨茎状突起とは、だいたい気をつけをした位置での手関節あたりである。

○ 杖を着く位置としては、つま先から前に15cm、その位置から横に15cmがいいとされている。

※長さ・着く位置には個人差はありますので自分にあった高さがいいです。



正しく杖の高さを調節すること、着く位置に気をつけることで歩きやすさが変わってきます。今使っている歩行補助具（杖、シルバーカー）に疑問がある方は、コアクリニックス・病院・老健の方に気軽にご相談してください。

## お薬カレンダーをご存知ですか？



薬剤部 薬剤師

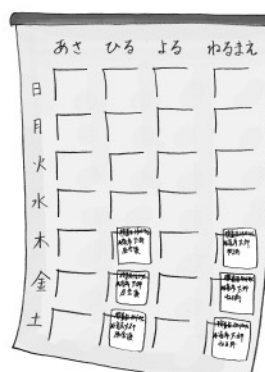
大内 泉

みなさんはお薬を毎日きちんと指示通りに飲めていますか？

患者さんとお話していると、「お昼の薬、飲み忘れることが多くて…」「飲み忘れちゃって朝と昼の分、一緒に飲んじゃったわ」といった声を聞くことがあります。入院された患者さんの持参薬を確認していると、残っているお薬の数が種類によってバラバラ、なんてこともしばしば見かけられます。お医者さんは、処方したお薬を患者さんが用法を守って飲んでくれるものとして、お薬の効果を判断したり副作用が出ていないか注意して診察にあたります。例えば、血圧を下げるお薬が処方されているとします。これをたびたび飲み忘れてしまうと、お医者さんはお薬の効果が得られていないと判断し、お薬の量を増やしたり、別のお薬

を追加してしまう事になります。これでは病気はいつこうに良くなりませんし、むしろ余計な副作用が起きる事さえあります。

そこで、飲み忘れ対策としてご紹介したいのが「お薬カレンダー」です。

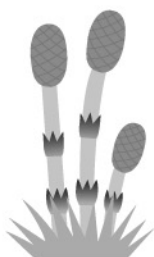


これはお薬を曜日ごとに朝・昼・夕・寝る前と整理して、収納できる便利なカレンダーです。一週間分のお薬をカレンダーにセットして壁に掛けるため、場所をとらず、さらに一目で確認できるため、飲み違えや飲み忘れ、一度に2回分のお薬を飲んでしまうことも防ぎます。



また、たくさん種類のお薬が処方されていて、どれを飲んだかわからなくなるなどお困りのことがあれば、薬局でお薬を一包化してもらうこともおすすめです。一包化とは一回に飲むお薬をひとつの袋にまとめることです。こうすればお薬カレンダーにもセットしやすくなり、さらに飲み忘れを防止できるでしょう。

お薬カレンダーは薬局や当院でも購入することができます。是非、お薬カレンダーを利用してみてください。





# 大洗海岸コアクリニックのご案内

## 紹介部門 医事課・受付

受診希望で手続き等がわからない方は、お気軽に受付または、他のスタッフにお尋ね下さい。

コアクリニックでは、待ち時間を短縮するために予約制を導入し、運用面でも工夫を重ねておりますが、予約時間を過ぎても、お名前が呼ばれない場合は、お気軽に看護師、またはクラークまでお尋ね下さい。



### ご来院される患者様へ

厚生労働省の指導により窓口での保険証の確認が義務付けられておりますので月に1度はお呈示をお願いします。

### ウイルスや細菌など感染予防について

マスクの着用と手洗いうがいを心がけましょう。

### 大洗町内無料送迎バス運行中です。

ぜひ、ご利用下さい。詳しくは、受付までご確認ください。



## 各外来診療のお知らせ

内科、外科、整形外科、眼科以外に下記の診療科があります。

| 診療科                 | 医師名            | 診療日     |
|---------------------|----------------|---------|
| 循環器科・ペースメーカー外来      | 新 田 隆 先生       | 第2・4土曜日 |
| 女性診療科<br>子宮がん検診     | 竹 下 俊 行 先生     | 第2・4土曜日 |
| 乳腺外来（外科併用）<br>乳がん検診 | 古 川 清 憲 先生     | 第1火曜日   |
| 婦人科                 | 常 木 武 敏 先生     | 毎週木曜日   |
| 皮膚科                 | 宗 像 醇 先生       | 火曜日隔週   |
|                     | アト・レ・J・ハ・ゲ・ 先生 | 第1土曜日   |
| 泌尿器科                | 網 野 洋一郎 先生     | 毎週水曜日   |
|                     | 吉 田 和 弘 先生     | 水曜日隔週   |
| 脳神経外科               | 高 橋 慎一郎 先生     | 毎週火・木・土 |

※医師の都合により診療日に変更になる場合もありますので、受診される場合は事前にお問い合わせ下さい。

## 第2回水戸MCメディカルラリーに参加しました

メディカルラリーとは、医師・看護師・救急隊員がチームを組み、模擬患者に対して限られた時間内にどれだけ迅速、的確な観察と、必要な救命措置を行うことが出来るかを競う技能コンテストです。

大洗消防の救急隊と協力し当院より内科医師大岩、病棟看護師が出場し各ステージでの成績で決定するステージ賞を獲得しました



ステージ賞獲得



処置の様子1



処置の様子2

## 大洗海岸コアクリニック 診療案内

### コアクリニック外来予定表

|       |    | 月    | 火                                    | 水             | 木       | 金              | 土                              |
|-------|----|------|--------------------------------------|---------------|---------|----------------|--------------------------------|
| 内 科   | 午前 | 中野大橋 | 大岩中村加藤<br>大内(第1)<br>佐藤(第2)<br>鈴木(第4) | 柏田吉田(律)       | 小久保岡崎関山 | 大庭(隔週)<br>※内科医 | 新田(第2・4)<br>堀越徳太<br>(第1・3・5)   |
|       | 午後 | 中野   | 岡中加藤<br>大内(第1)<br>鈴木(第4)             | 橋本柏田<br>吉田(律) | 小久保関山   | 大岩             | —                              |
| 外 科   | 午前 | —    | 古川(第1)                               | 吉田(基)         | —       | —              | —                              |
|       | 午後 | —    | 古川(第1)                               | 吉田(基)         | —       | —              | —                              |
| 整形外科  | 午前 | 家田   | 家田                                   | 大場            | 家田      | 家中 田嶋          | ※整形外科                          |
|       | 午後 | 家田   | —                                    | 大場            | —       | —              | —                              |
| 脳神経外科 | 午前 | —    | 高橋                                   | —             | 高橋      | —              | 高橋                             |
|       | 午後 | —    | 高橋                                   | —             | 高橋      | —              | —                              |
| 泌尿器科  | 午前 | —    | —                                    | 網野吉田(隔週)      | —       | —              | —                              |
|       | 午後 | —    | —                                    | 網野吉田(隔週)      | —       | —              | —                              |
| 眼 科   | 午前 | 野口   | 園尾野口                                 | 野口            | 園尾野口    | 園尾野口           | 園尾野口<br>(第1・3・5)<br>※眼科医(第2・4) |
|       | 午後 | 野口   | —                                    | 野口            | 園尾野口    | 園尾             | —                              |
| 皮膚科   | 午前 | —    | 宗像(隔週)                               | —             | —       | —              | アンドレ(第1)                       |
| 女性診療科 | 午前 | —    | —                                    | —             | —       | —              | 竹下(第2・4)                       |
| 婦人科   | 午後 | —    | —                                    | —             | 常木      | —              | —                              |

・外来予定表の※印は週替わりで、担当医が変わります。

### 病院付近広域図

