

# 記念樹



医療法人  
大分記念病院

2024 MAY 春号

vol.142

## contents

### びょうきと健康 Q&A 「サルコペニア・フレイル症候群とは？」 ～老化の予防の必要性について～

- はやの里便り
- 新任ドクターの紹介
- 新入職員の紹介
- リハビリのおはなし vol.3
- つくりませんか♪  
～旬のもの かんたんレシピ～ 『シャキシャキ新じゃがサラダ』
- 癒し♡の小窓 職員の子かわゆす♡
- 外来診療科目
- 外来担当医一覧表

#### 基本理念

優しい病院 やさしさと心のこもった医療と介護

#### 患者の権利

1. 診療を受ける権利 だれでも平等に最適な医療を受ける権利があります。
2. 医療情報を知る権利 自己に関する医療情報について納得がいくまで説明を受ける権利があります。
3. 自己の診療の方針を決定する権利 提示された治療方針に対して自己の意思で選択、決定する権利があります。
4. プライバシーが保護される権利 個人情報厳正に保護されます。
5. セカンドオピニオンを求める権利 主治医以外の医師の意見を求める権利があります。

#### 基本方針

1. 患者さんに優しく：安心安全な医療を提供できるよう、丁寧さと技術の研鑽に努めます。
2. 互いに優しく：互いに思いやり、チーム医療を達成できるよう努めます。
3. 地域に優しく：医療の提供を通じて地域の安心に役立てるよう努めます。

#### 患者の責務

1. 情報を提供する責務 適切な診療を行うために、患者さん自身の健康状態に関する情報を提供してください。
2. 診療に協力する責務 他の患者さんとの共同生活や医療行為の妨げとならないよう協力してください。
3. 診療費を支払う責務 受けた医療に対して、診療費を遅滞なくお支払いください。

# びょうきと健康Q&A

Q

## 「サルコペニア・ フレイル症候群とは？ ～老化の予防の必要性について～」



名誉理事長 常務理事  
糖尿病・代謝内科 医長  
豊田 貫雄

A

サルコペニアとは、加齢や病気により体の筋肉量が減少し、そのために握力が落ちたり、下肢の力が弱って立ち上がるのが困難になったり、すぐ転倒しやすくなったり、或いは感染症や嚥下性肺炎などにかかりやすくなる状態をフレイル症候群と呼んでいます。

さらに加齢による内臓筋の萎縮により膀胱や肛門括約筋が弱り、尿漏れや便漏れが加わります。人の生理機能のピークは25～30歳とされており、人の筋肉量は40歳を境にして徐々に減少し、60歳を超えると減少率は加速し、サルコペニアは65歳以上の高齢者に多く、特に75歳以上になると急に増えてくるそうです。

私自身、81歳の時、ミニトマトを植えようと鍬で畑を耕していた時、突然腰にギクツとした痛みが走り、右下肢を踏んだり、内・外転すると強い痛みが起こるので、整形外科で診察を受けたところ、レントゲンとMRI検査により軽度の脊柱管狭窄症の疑いがあるとの診断となりました。

これをきっかけに自分の老化がかなり進行していることを実感し、さらなる老化の進行を予防しようと真剣に取り組み始めました。私たちの脊椎は加齢とともに変形し、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症による頸椎症や腰痛症を起こしてきますが、骨や靭帯を支持している筋肉の萎縮と脆弱化すなわちサルコペニアも関与しているようです。

検査で脊柱管狭窄症と診断されてもそれが痛みやしびれに結びつくとはかぎりません。私の場合は当院で毎日1回リハビリを受け、自宅でストレッチ運動を続けた結果3か月後には腰痛症は治癒しましたが、この間スマホで腰痛症の動画などを沢山見て脊椎、関節、筋肉、および靭帯などの加齢による脆弱化（フレイル）とその予防について学びました。

この体験を通じて、動かずに椅子やソファに長く座っている姿勢が筋肉や関節にいかにか大きな負荷をかけているかを知るとともに毎日サルコペニアを予防する体操やストレッチを続け、同時に腹筋や腸腰筋などの内臓筋の運動も怠ってはならないことを学びました。



はやの里  
便り

## 排便に対する ストレス緩和のために。。

現在訪問看護ステーションは常勤3名、非常勤2名で勤務しています。  
ケアマネージャーのプランに沿って計画を立案し訪問を行っています。

訪問で特に多い問題に“便秘”があります。

特に高齢者は若年者と比較すると内臓機能や活動量の低下がみられ便秘に悩む方が多くいらっしゃいます。訪問している利用者さんも便秘に悩まされている方が多いのが現状です。

訪問時に排便の頻度や便の性状・量・便秘による自覚（腹部膨満、腹痛、食欲低下等）の有無をできるだけ具体的に確認します。

まずは便秘治療の原則として生活指導を行っていきます。

### ●朝食は必ず摂る



### ●水分はこまめに少しずつ



### ●適度に運動する



### ●トイレに行く習慣をつける

(我慢をしない・  
我慢をさせない)



それでも出ない日が続いたり、排便の有無を忘れていたりする時は施設のスタッフと連携をはかり対応を行っています。さらに主治医と連絡をとり内服薬の調整の検討を行っています。



●お問い合わせは  
住宅型有料老人ホーム はやの里  
〒870-0854 大分市羽屋四丁目3番26号  
TEL097-543-6400



# 新任ドクターの紹介



消化器内科  
嗟峨 邦裕  
*Kunihiko Saga*

4月から大分記念病院の消化器内科医として勤務することになりました。

私は佐賀関の出身で、これまで大分県内の様々な地域（中津市、豊後高田市、別府市、大分市、臼杵市、津久見市、佐伯市）で勤務してきました。その経験を通じて、地域の多様な患者さんのニーズを理解し、地域に密着した医療を提供することの重要性を感じています。消化器診療においては、消化器疾患の診断・治療、内視鏡検査や手術（開腹・腹腔鏡・内視鏡）、化学療法、緩和ケアなど、幅広い経験を積んでまいりました。

今後は、消化器だけでなく幅広い分野での疾患の治療にも取り組んでまいります。また地域に根差した医療を提供するために、患者さんの声に耳を傾け、安心して受診できる環境を整えることに努めます。大分記念病院での新たな職務に対する情熱と責任感を持ち、患者さんの健康と幸福を支えることに全力を尽くしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

●今ハマっていること

最近の趣味は子どもとプールで泳ぐことです。子どもと一緒に過ごす時間は貴重で、プールで泳ぐことは楽しくリフレッシュできる絶好の機会です。子どもの笑顔や成長する姿を見ることが、私にとっての幸せです。

# 新入職員の紹介

①今後の抱負

②今ハマっていること



森のコーラス  
小野 貴代

- ①笑顔で利用者様の顔を見て御声掛けをし聞き上手になること。
- ②「押し花」にする為の草&草花の収集を愛犬との散歩の時に（どちらが先にゲットできるか）。  
・コブサラダ



臨床工学科  
佐藤 陵真

- ①少しでも早く新しい環境に慣れ、患者さんや周りの先輩方に認めて貰えるように頑張る。
- ②休日に温泉やサウナに行くこと。



看護部  
安部 美芽

- ①優しく丁寧に、患者さんの気持ちに寄り添うことのできる看護師を目指したいです。
- ②読書



医療福祉地域連携部  
芝田 侑磨

- ①優しい病院の理念のもと、患者様一人一人の心に寄り添いながら、医療ソーシャルワーカーとして信頼されるよう、頑張ります!!
- ②車を運転するようになったので、ドライブにハマってます。オススメのスポット、おしえてください!!



看護部  
佐藤 文香

- ①誰にでも優しく常にありがとうとお互い様を忘れず、家族のような接し方ができる看護師。
- ②ジム・岩盤浴、サウナなど・明太子ごはん・辛い食べ物をたくさん食べる!



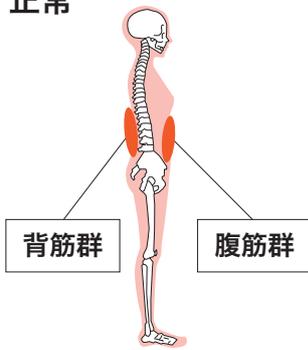
# リハビリのおはなし vol.3 腰痛予防のための体幹トレーニング

リハビリテーション科 理学療法士  
敦賀谷 亮汰

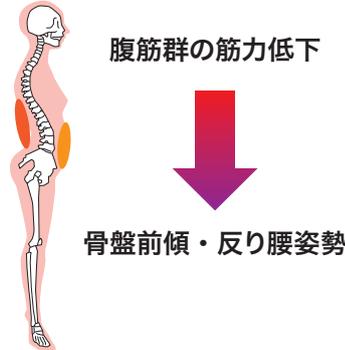
## はじめに…

前回のリハビリのおはなしでは『腰痛予防のストレッチ』についてお話ししました。腰痛の原因は様々ですが、体幹の筋肉が弱くなることで良い姿勢を保てなくなり、腰への負担が強くなる場合があります(下図)。そこで、今回は『腰痛予防のための体幹トレーニング』をご紹介します。

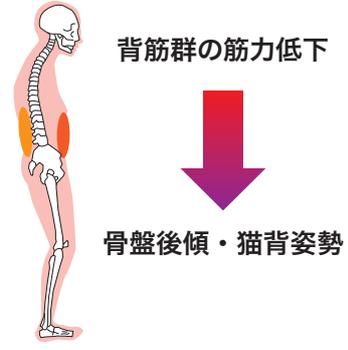
### 正常



### 腹筋群の筋力低下

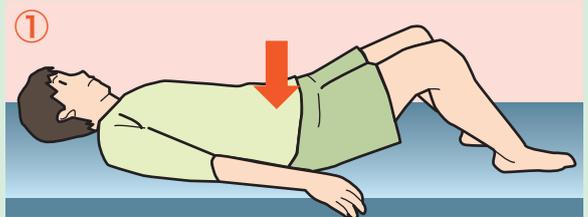


### 背筋群の筋力低下



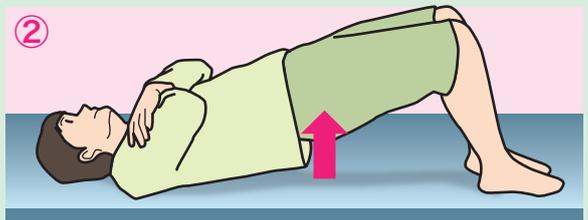
## ① 深部に位置する背筋群・腹筋群を鍛える

息をゆっくり吐きながら、おへそを凹ませる。  
凹ませるのが苦手な場合は、肛門を締めるように行います。  
(10～30秒間×5回)



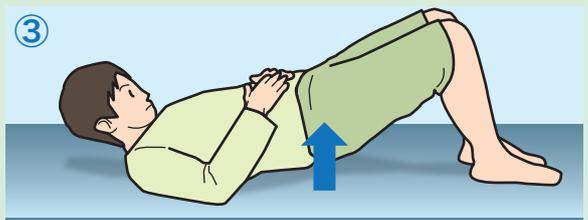
## ② 背筋群を鍛える

膝を軽く曲げた状態で、お尻を持ち上げる。  
(5秒ストップ×10回)



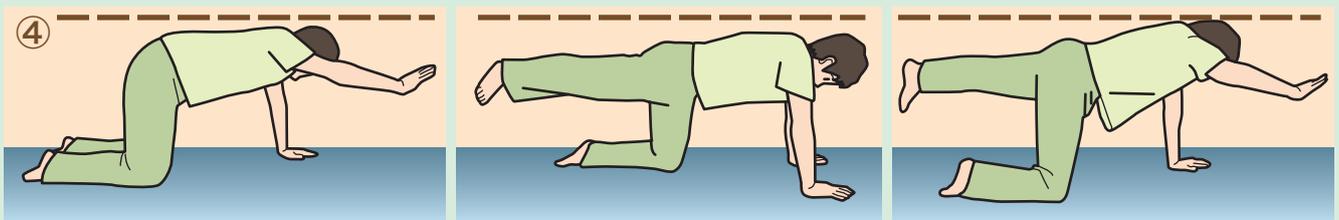
## ③ 腹筋群を鍛える

頭部を持ち上げた状態で、お尻を持ち上げる。  
(5秒ストップ×10回)



## ④ 背筋群と腹筋群を鍛える (応用編)

四つ這いで、水平の高さまで手足を持ち上げる。  
慣れたら、対角線の手足を同時に持ち上げてみましょう。  
(5秒ストップ×10回)



## さいごに…

体幹を鍛えることで良好な姿勢が保たれ、腰痛の出現・悪化を防ぐことができます。急激な腰痛の出現、腰痛が持続する、足の力が入りにくい、足の痺れが出てきたなどの症状がある場合は、無理な運動はせず、医療機関を受診するようにしましょう。





# つくりませんか♪ ～旬のもの かんたんレシピ～



〈旬の食材〉

栄養科 管理栄養士 山鼻 有夏

## 新じゃが



### ◆栄養のお話◆

ジャガイモは、通年食べられる食材のひとつですが、春から初夏にかけて採れるものを新じゃがと呼びます。普通のジャガイモと比べて薄く柔らかい皮や、みずみずしさが特徴です。免疫力UPを助けるビタミンCやナイアシンが豊富に含まれています。

季節の変わり目で、体調を崩しやすくなる時期ですが、新じゃがを食べて元気いっぱい夏を迎えましょう♪

### ◆選び方◆

- ①形がふっくらと丸く、程よい重さのもの
- ②皮に傷やしわのない、なめらかなもの
- ③芽が出たり、緑色のものは避ける

## シャキシャキ新じゃがサラダ



### 《材 料》

※2人分 132kcal 塩分2.1g

- ・新じゃが…………… 2玉
- ・きゅうり…………… 1/2本
- ・人参…………… 5cm
- ・ハム…………… 1枚
- ・減塩醤油…………… 大さじ1
- ・酢…………… 大さじ1/2
- ・砂糖…………… 小さじ1/2
- ・豆板醤…………… 小さじ1/2
- ・にんにく…………… 小さじ1/2

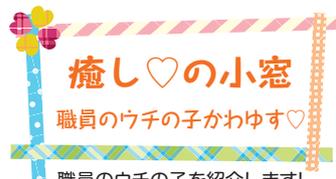


### 《作り方》

- ①新じゃがの皮をむき、千切りにして水にさらす。
- ②①を30秒ほど熱湯でさっと茹でる。
- ③きゅうり、人参、ハムも千切りにし、水気を切ったジャガイモと混ぜる。
- ④★の調味料と③の野菜を和える。



梶原ごまちゃん



職員の子を紹介しします!

「おてんば娘ちゃん  
癒しです★」



梶原ごまちゃん

# 外来診療科目

## 血液内科・腫瘍内科

鉄欠乏貧血、再生不良貧血などの診断、治療とともに、白血病、悪性リンパ腫などの造血器腫瘍についても化学療法を中心とした治療を行っています。血友病などの凝固異常の診療も行っていきます。

## 人工透析内科

内科疾患関連腎臓病の診断治療を行っています。透析疾患は全身病としてとらえ内科の総合力で診療しています。

## 糖尿病・代謝内科

糖尿病の慢性合併症を予防するために専門医と糖尿病療養指導士がチームを組んで一人一人の患者さんにあったオーダーメイド医療を実践しています。

## 循環器内科

心臓や血管由来の病気を対象とした診断・治療を行っています。シャント造設・シャント不全も院内で治療ができます。

## リウマチ科

骨、関節、筋肉、腱などの運動器に症状がみられるリウマチ性疾患の診療を行っています。

## 呼吸器内科

治りにくい咳・痰や息上がり等の症状を持つ患者さんの診断と治療を行っています。肺炎などの急性疾患、気管支喘息やCOPDなどの慢性疾患に加え、肺がん、他にいびきや日中眠気のある方に睡眠時無呼吸症候群の診断と治療を行っています。

## 消化器・内視鏡内科

上部消化管、下部消化管、肝臓、胆嚢、膵臓疾患の検査、診断、治療を行っています。

## リハビリテーション科

身体機能を回復させ、よりよい日常生活が送れるように、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が専門的な訓練を行っています。

## 心療内科

ストレスや生活習慣などが関与して体の症状となつてあられる心身症を診断・治療します。

## 腎移植外来

腎移植希望者や慢性腎不全患者の診察や相談を行っています。

## 禁煙外来

禁煙希望者への支援を行っています。



# 外来担当医一覧表

2024年5月1日現在

		月	火	水	木	金	土	
午前	内科	診察室 1	豊田 (予約制)	川野	柴田	向井	豊田 (予約制)	担当医
		診察室 2	向井 (豊)	嵯峨	末友	末友 (仁)	白橋	担当医
		診察室 3	向井	末友 (仁) 向井 (豊)	末友 (仁)	嵯峨	向井 (豊)	東間 (月1回)
		診察室 4	佐藤 (昌)	井谷	井谷	佐藤 (昌)	井谷	—
		診察室 5	今村	今村	川野	今村	—	—
		診察室 6	住江	住江	今石	小関 (予約制)	住江	—
		診察室 7	—	—	—	—	—	—
	専門外来	血液内科	佐藤 (昌) 今村	今村 井谷	井谷	佐藤 (昌) 今村	井谷	—
		腫瘍内科	—	—	—	—	白橋	—
		糖尿病・代謝内科	豊田	—	今石	—	豊田	—
		内分泌・糖尿病内科	—	—	柴田	—	—	—
		循環器内科	向井	川野	川野	向井	—	—
		消化器内科	—	嵯峨	—	嵯峨	—	—
		消化器内視鏡	嵯峨	大樂 (第2、4週)	嵯峨	力丸	後藤	—
リウマチ科		佐藤 (昌)	—	—	佐藤 (昌)	—	—	
心療内科		—	—	—	小関	—	—	
呼吸器内科		向井 (豊)	末友 (仁) 向井 (豊)	末友 (仁)	末友 (仁)	向井 (豊)	—	
禁煙外来	—	末友 (仁)	末友 (仁)	末友 (仁)	—	—		
腎移植外来	—	—	—	—	—	東間		
午後	内科	診察室	—	末友	—	井谷	末友 (仁)	—
		診察室	—	佐藤 (昌)	向井 (豊)	住江	嵯峨	—
		診察室	担当医 高野 (隔週)	白橋	今村	小関 (予約制) 15:30 まで	川野	—
		診察室	—	小関 (予約制)	高野 (隔週)	—	吉崎	—
	専門外来	血液内科	—	佐藤 (昌)	今村	井谷	—	—
		循環器内科	—	—	—	—	川野	—
		消化器内視鏡	嵯峨	大樂 (第2、4週)	寺師	—	後藤	—
		心療内科	—	小関	—	小関	—	—
		呼吸器内科	—	—	向井 (豊)	—	末友 (仁)	—
		整形外科	—	—	—	—	吉崎	—

## ● 外来案内 INFORMATION

診療時間 / 8:30 ~ 12:30 13:30 ~ 17:30  
(受付 8:00 ~ 12:00) (受付 13:30 ~ 17:00)

休診日 / 土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始

外来担当医一覧表は都合により休診、変更となることがあります。  
診療日時の詳細については受診される前日までに院内提示、お電話またはホームページのお知らせ等でご確認ください。

