

希望が香る、広報誌。

みみはら

vol.04

ご自由にお持ち帰り
ください

冬





これから引き続き運動器疾患の診療に関わることを通じて、みなさんの健康長寿に寄与していきたいと考えております。

特集

ロコモティブシンドロームってなに？

What is locomotive syndrome?

急速な高齢化が進むなか、運動器疾患の新たな概念“ロコモティブシンドローム”について河原林医師にうかがいました。

「ロコモ」への関心を高めて健康寿命を促進

整形外科 医師 河原林 正敏

「ロコモティブ」という言葉を用いた新しい概念

みなさんはロコモティブ・シンドローム(略してロコモといいますが)ということばを聞かれたことはあるでしょうか？ メタボ

(メタボリック・シンドローム)は聞いたことはあるけど、ロコモなんて聞いたことないという方がほとんどかもしれません。

ロコモティブ・シンドロームとは、日本整形外科学会が提唱している概念で、「運動器の障

害によって移動機能が低下した状態」と定義されています。つまり、ロコモとはひとつの疾患を指す名称ではなくて、運動機能を低下させる様々な疾患の集まりのことを言います。わが国では急速に高齢化が

進んでいますので、寝たきりや介護を要する状態を引き起こす原因として、運動器の疾患はきわめて重要です。しかしながら認知症や脳血管障害などに比べると、まだまだ広く認識されていないとは言えません。

そこで、運動器の健康に対する人々の関心を高め、社会全体で健康長寿を促進することを目的として、「運動の」という意味を持つ「ロコモティブ」という言葉を用いた新しい概念が導入されることとなったのです。運動器に起こる頻度の高い

疾患には、骨粗鬆症、変形性関節症、脊柱管狭窄症、サルコペニア(筋肉減少症)などがあります。これら個々の疾患を診断して治療することももちろん大切ですが、まずは運動器の健康のための知識を持つていただき、早期の段階から日常生活を改善し、日々体の運動を行うことが最も重要なのです。

運動器疾患の診断と治療を幅広く行っています

さて、当院整形外科では、頸髄症や腰部脊柱管狭窄症などの脊椎疾患、骨粗鬆症とそれ

にともなって生じる脊椎圧迫骨折や手足の骨折、股関節や膝関節などに生じる変形性関節症といったような、ロコモの原因となる運動器疾患の診断と治療を幅広く行っております。

症状が強くて日常生活に支障をきたす場合には手術治療を選択しますが、近年の傾向としては脊椎手術や人工関節手術の件数が増えています。脊椎手術では、手術用顕微鏡を用いた低侵襲手術(体への負担が少ない術式)を行っております。腰部脊柱管狭窄症に対する顕微鏡下の椎弓

形成術が主な例です。

また、腰椎すべり症などで脊椎固定術が必要となる例でも、できるだけ低侵襲の方法で行うよう取り組んでおります。

これからも引き続き運動器疾患の診療に関わることを通じて、みなさんの健康長寿に寄与していきたいと考えております。

第四回

いのちの現場から

毎週水曜日は循環器センター胸部心臓血管外科の井上剛裕部長が手術を執刀する日だ。手術を受ける患者さんは狭心症、心臓弁膜症、慢性心不全など複数の病を抱えている。そのため、手術も複合的なものになり、より高度な技術が必要とされる。手術時間は平均5、6時間。朝10時から始まり、夜までかかることもある。

「きょうは手術だからと気合いを入れたりはしません。私には心臓の手術もふだんと同じ生活のなかにあります」

淡々とした表情でそう語る。とはいえ、実際には心臓の弁を新しいものに代えたり、大切な心臓を養う冠動脈をバイパスでつなぐといった繊細さが求められる。人工心肺装置を使い、心臓を一時的に止めるという緊張する場面も少なくない。手術中の心境を訪ねると、こんな言葉が返ってきた。

「離陸と着陸時に一番緊張するパイロットと同じですね。もちろん、手術は私一人では

できません。センターの医療チームのなせる技です」

着任したのは7年前。耳原総合病院では唯一の心臓血管外科専門医だ。毎年30件以上の手術を執刀する。一人の医師でこれだけの実績があるのは地域の総合病院では珍しい。

常に心がけるのはインフォームドコンセント（十分な説明と同意）。手術前には必ず複数回、手術内容や合併症のリスクを理解してもらうため、患者さんとご家族に時間をかけて説明する。まだ駆け出しのころ、自分の説明になかなか納得しない患者さんがなぜか上司の執刀医の説明には心を開く場面に何度も直面したからだ。

「心臓の手術はご家族にとっても一大事。丁寧に言葉を尽くし、納得していただくことがなにより大切です。医者の権限で押し切るようなことはしたくない」。この姿勢を貫いてきた。治療に役立つ情報なら率先して提供するのも医師としての信念だ。

日常のなかに

ある手術

地域の信頼があればこそ

大学時代、授業で聞いた「心臓と脳は外科手術をする以外、外部の世界と触れ合うことがない」という神秘的な言葉に感動し、心臓外科医を志した。「それだけ嚴重に守られた臓器だということですね。心機能が衰えると、見た目には元気でも日常生活に支障が出るし、悪くなれば命に直結する。そんな人たちが普通の生活を少しでも楽に送れるよう手助けするのが私の役目」と言い切りながらも、「正直、100%完治させるという気持ちではやっていません。何でも治せると思うのは医療者のおごり」と自らを諷めるように話す。この言葉には、総じて治療の難

易度が高い心臓病にじっくりつき合ってもらいたいという患者さんへの思いが込められている。

「大きな事故でも起きれば、リスクの高い心臓血管外科の手術はできるはずがない。私自身、安定した環境のなかで自分の医療を実践できることに感謝しています。それが可能になるのも歴代の先生方が積み重ねてきた礎があり、病院全体の力があるからこそ。地域の信頼も大きい。これはほんとうにすごいことだと思います」

井上部長はそう力を込めた。



胸部心臓血管外科部長

井上剛裕



耳原総合病院のサポートセンターに昨年9月、臓器別センターが新設された。これに伴ってスタートしたのが看護師外来だ。スタッフ4名の看護師は院内のネットワークを充実させる機能も兼ね、まさに「橋渡し役」のような存在となっている。

「患者さんやご家族のサポートはもちろん、外来から入院退院後のフォローまで継続的な医療支援を行います。患者さんの思いを担当医師にしっかり伝えるのも私たちの重要な役目。院内全体のコミュニケーションを深める窓口にもなっています」

そう話すのは臓器別センター統括師長。センターと言っても部署名ではなく、院内の医療システムを指す。循環器センター、消化器センター、腎・透析センターの3センターで構成され、手術などの高度医療が必要な方が多く看護師が最初の診療段階からトータルマネージメントとして重要な役割を担う。

手術の可否は慎重に判断

入院や治療が決まれば、問診に使われるアセスメントシートが威力を発揮する。

これは、合併症のリスクや既往歴から家族構成、経済状況にいたるまで約20項目にわたり、患者さんの情報を院内で共有する役割を果たしている。治療前の合同カンファレンス（検討会）では医師や多職種に渡るスタッフが顔を合わせ、このシートをもとに患者さんが安心して治療へ向かえるようにトータルサポートに努める。多職種を取りまとめる院内コミュニケーションの橋渡しも、センターの役割だ。

例えば、手術を受ける患者さんには心臓病や肺疾患、脳こうそく、糖尿病をはじめとするリスクの高い基礎疾患がある場合、麻酔科や集中治療室の医師らも交えて手術の可否を慎重に判断するという。

さらに手術時には看護師外来で患者さんを受け持った同じ看護師が付き添い、待機中



その一つが院内トリアージと呼ばれるものだ。まず患者さんが紹介状を持って訪れると緊急性の有無や病状を素早く判断し、患者さんの治療に最も適した診療科につなぐ。センター統括師長は「他にも基礎疾患を多く持つ患者さんを紹介状の内容だけに留まらず、複合的に診るためのシステムでもあるのです」と強調した。

ご家族に進展状況を逐一伝える役目も担う。「最初に顔を合わせた看護師がそばにいれば、患者さんの安心感にもつながります」と、副センター長。手厚いサポートは治療だけにとどまらない。手術を受けた患者さんに介護が必要になる場合、退院時に備えてソーシャルワーカーが常駐するサポートセンター内の医療相談室や入院支援室に連絡し、すみやかに対応できるように院内全体で準備を進める。

経過や関わりを大切に

「患者さんの満足を高める医療を」。奥村伸二病院長のそんな呼びかけで始まったこの医療システムは院内の総合力が、チーム医療に大きな効果をもたらしているようだ。

「手術をしただけで医療が終わるわけではありません。退院後も患者さんが社会でしっかりと生活できるよう、経過や関わりをいっそう大切にしたい」センター統括師長はこう力を込めた。



かとう ようじ
加藤 洋二 院長

1986年 大阪医科大学卒
関西電力病院・大阪府三島救命救急センター・
国立大阪南病院・医真会 八尾総合病院を経て、
2003年9月 加藤内科みなとクリニック開院
2015年11月 新築移転

内科、循環器内科、心臓リハビリテーション科

加藤内科みなとクリニック



前クリニックでは、受付待ちの患者さんが診療前に外に並んで頂いていた経験から、エアコンも完備した外待合を確保。患者さんへの思いやりが溢れている。まずはここで一息。



(左) ホテルなども手掛ける建築家が担当。落ち着いた室内。
(右) 心臓リハビリのスペースも充実。

「患者さんの笑顔がみたい——」
新築移転しても変わらぬ想いで地域医療に貢献

診療の際に心がけていることは？
健康寿命を延ばすために生活習慣病の改善を目指します。『血管の悲鳴』を色々な方法でご本人に理解してもらい、モチベーションを上げます。移転を機にスペースを生かして運動を取り入れていくことで治療方法の厚みが出てきました。

地域医療について
かかりつけ医として、病院と地域の皆さんのパイプ役として、長く地域に貢献できれば幸せです。

耳原総合病院への希望・要望
いつも救急患者さんを診て頂き、ありがとうございます。

最後に一言お願いします
心臓リハビリテーション科を開設しました。運動で患者さんのお薬を減らすことで、みなさんの笑顔が見られれば最高です。

ホームページ <http://www.kato-cl.jp> 設備・機器 超音波、脈波、血管内皮機能検査、心臓リハ装置、院内処方 スタッフ 医師1名・薬剤師1名・看護師4名・事務4名



外来診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
17:00 ~ 19:00	○	○	○	×	○	×

休診：木曜・土曜午後／日曜／祝日

〒590-0833 堺市堺区出島海岸通2-6-20

TEL.072-241-0016



洗練された外観。夜のライトアップも美しい。

MIMIHARAな人



あなたからみた耳原は？

地域の方、患者さん、利用者さんの思いを一番に大切にしている。

なぜ、今の職業に？

知るきっかけとなったのは母の勧めです。成人し、家庭を持って長く続けられる仕事で、人と接する仕事をしたいと思ったこと、母が緩和ケア病棟でボランティアをされており、患者さんとの対話の話を聞き医療現場で働きたいと感じました。

大切にしているものは？

家族の時間、休暇の過ごし方。最近は家でゆっくり過ごすか、長女がポートボールを始めたため、一緒に運動、応援に励んでいます。

趣味／マイブームは？

家族旅行。夏休みは川遊び、海などに行きます。冬は温泉旅行や蟹を食べに行ったり、スキー・スノーボードを毎年予定しています。

わたしのここに注目して！

普段から、職場で笑顔と丁寧な対応・言葉使いをこころがけています。が、もしも表情が硬くなっているときは元気を出せるように声をかけてみてください。

回復期リハビリ病棟主任理学療法士

患者さんとの対話を大事にするアクティブPT

NISHINO KANAE

西野 協

昭和53年、堺市生まれ。
2003年 阪名中央リハビリテーション専門学校卒業。
2003年入職 耳原鳳病院へ。



食べることは

生きること

4

福重 英樹 (調理師)

略歴/昭和63年 同仁会に入職。心がけていること: 患者さんにおいしいと笑顔になってもらえる様な料理を提供する。同僚の声: 手先が器用で、手際が良い!



鮭のかす汁

材料 4人分 エネルギー/230kcal 塩分/1.9g

A 塩鮭(甘鮭)2切れ 200g、大根150g、人参60g、ごぼう60g、こんにやく1/2枚 100g
葱1本 5g、水5カップ、だし昆布10cm、酒粕150g、味噌大さじ2~2.5杯

作り方

- 鍋に水5カップとだし昆布を入れて30分おく。
- 酒粕はちぎってぬるま湯1カップに浸し、30分おいてやわらかくしておく。
- 塩鮭は一口大に切り、沸騰したお湯にサッとくぐらせる。
- 大根、人参はいちょう切り、葱は小口切り。ごぼうは皮をむいて斜め薄切り、こんにやくは7~8mm角に切る。
- ごぼうとこんにやくはサッと湯がきアクを抜く。
- ①にAを入れて中火にかけ、沸騰前に昆布を取り出し、アクをとり、蓋をして15分煮る(お好みの硬さで)。
- ②を加え、味噌を少しずつ入れ、15~20分弱火でじっくり煮る。
- 器に入れ、仕上げに長ねぎを盛り付ける。



ポイント! 鮭は骨からだしがでるので、骨付きのものがオススメです。余った酒粕は、ラップで包んで保管を。冷蔵庫で3ヶ月、冷凍なら1年ほどは持ちます。

“かす”じゃない!
栄養たっぷり酒粕パワー

日本人にとっても馴染みの深い汁物。味噌汁やすまし汁、赤だし、地域に伝わる郷土料理など、数多くの汁物があります。今回はこれからの寒い冬にぴったりの汁物、鮭のかす汁をご紹介します。

酒粕には8%ほどのアルコールに、たんぱく質、食物繊維、ビタミンB群、発酵で出来た酵母などが含まれています。これは高血圧の予防やLDL(悪玉)コレステロールを下げる働きがあると言われています。また、酒粕は塩分ゼロであり、香りやうま味があるので、味噌の量を少なくして減塩にすることもできます。決して“かす”じゃない驚きのパワーですね。

これからの季節にぴったりのかす汁。体はポカポカ、煮込むほどに深い味わいに。是非ご家庭でもお試しください。

肩甲骨をほぐす。

肩甲骨とは、背中にある肩と腕をつなぐ骨。パソコンやスマートフォンなどで同じ姿勢が続くと肩甲骨が動きにくくなり、猫背、肩こり、代謝も悪くなるといわれています。タオル体操でしっかり肩甲骨を動かそう!!



運動トレーナーの どこでも 体操



Lessons 4

健康増進室 運動トレーナー 本部 勇地

略歴/OBC 健康スポーツ学科卒。
20歳で同仁会に入職、健康増進室に配属。
現在、風クリニック勤務。
趣味: フットサル
ひと言: 継続は力なり! 笑顔でコツコツマイペース。

注意点

- ・背筋を伸ばしたままで
- ・無理なく自分の動かせる範囲で
- ・肩甲骨の動きを意識しながら



悪い例

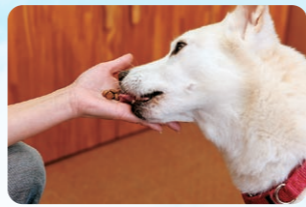
身体に痛みのある方は必ず医師と相談し、運動中に痛みが出る場合は中止してください。



犬と良い 関係を 築くために



前号では、パートナードッグのちびとのお散歩の様子から、地域の人たちとの関わりを書きました。今、私とちびは良い関係で暮らせていると思います。今回は、どうすれば一緒に暮らす犬と、良い関係を築くことができるのかについて少し書こうと思います。



私は、犬と良い関係を築くためには、犬に健康的な生活を用意することが大切だと思っています。

ます。食餌をしっかり食べ、飼い主と楽しく遊び、安心してゆっくり眠る、この3つが犬の健康や犬との良い関係を築くためにも重要だと思うのです。

食餌については、良質で体に良いものを選び、給餌量や与え方も工夫します。例えば、私とちびと暮らし始めた頃から、食べる喜びを感じられるよう、腹八分目を目安に給餌量を調整していました。与え方は、一日量の食餌すべてを持ち歩き、私の手から直接与えるように心掛けてきました。ちびの方から寄ってきたり私を見たりするような、私

との関係が見られた場合を捉えて一粒ずつ与えました。そして、ちびが眠るまでに一日量のすべてを食べさせていました。こうした繰り返しで、ちびは私の側にいることが増え、私の行動や言葉、表情などに関心を持つことが強くなってきたのです。

しっかりと食べて、飼い主への関心も強まると、遊びに誘うことができるようになります。犬の方からも遊びに誘う行動をします。おもちゃを使つての「引っ張りっこ」や、「持ってきて遊び」などをします。



おすわりするのを待ちます。おすわりができればおもちゃを啜えさせてやり、引っ張りっこを始めるのです。

「持ってきて遊び」の時は、始めに「待つて」の指示を出し、それができれば「いいよ、持ってきて」と声を掛け、取りに行かせます。持つて来ることができれば、ご褒美に一粒与えます。たくさん遊び、いろいろな練習をすることで、より深い関係を築くことができます。思っているのです。たくさん遊んだ犬は満足してよく眠ります。

しっかりと眠ることは、落ち着いた生活の条件だと思います。落ち着いた生活をしている犬とは、良い関係を築きやすいと思うからです。眠っている時は、触ったり声をかけたりせず、しっかりと眠らせるようにしま

す。ちびの場合は、店の奥にある小さな部屋と2階にハウスがあり、そのどちらかで1日の大半を眠つて過ごしています。

充分に眠つた後は、食餌や遊びへの関心がより強くなっていくように思います。犬がしっかりと食餌をと、楽しく遊び、安心してゆっくり眠ることのできる落ち着いた生活を整えていくことが、犬と飼主との良い関係を築く基礎になると思っています。



パートナードッグ
ちび

DOG SALONちび
寒 章子
グルーマー
家庭犬ドッグトレーナー
インストラクター



<http://blog.goo.ne.jp/dogsalon-chibi>

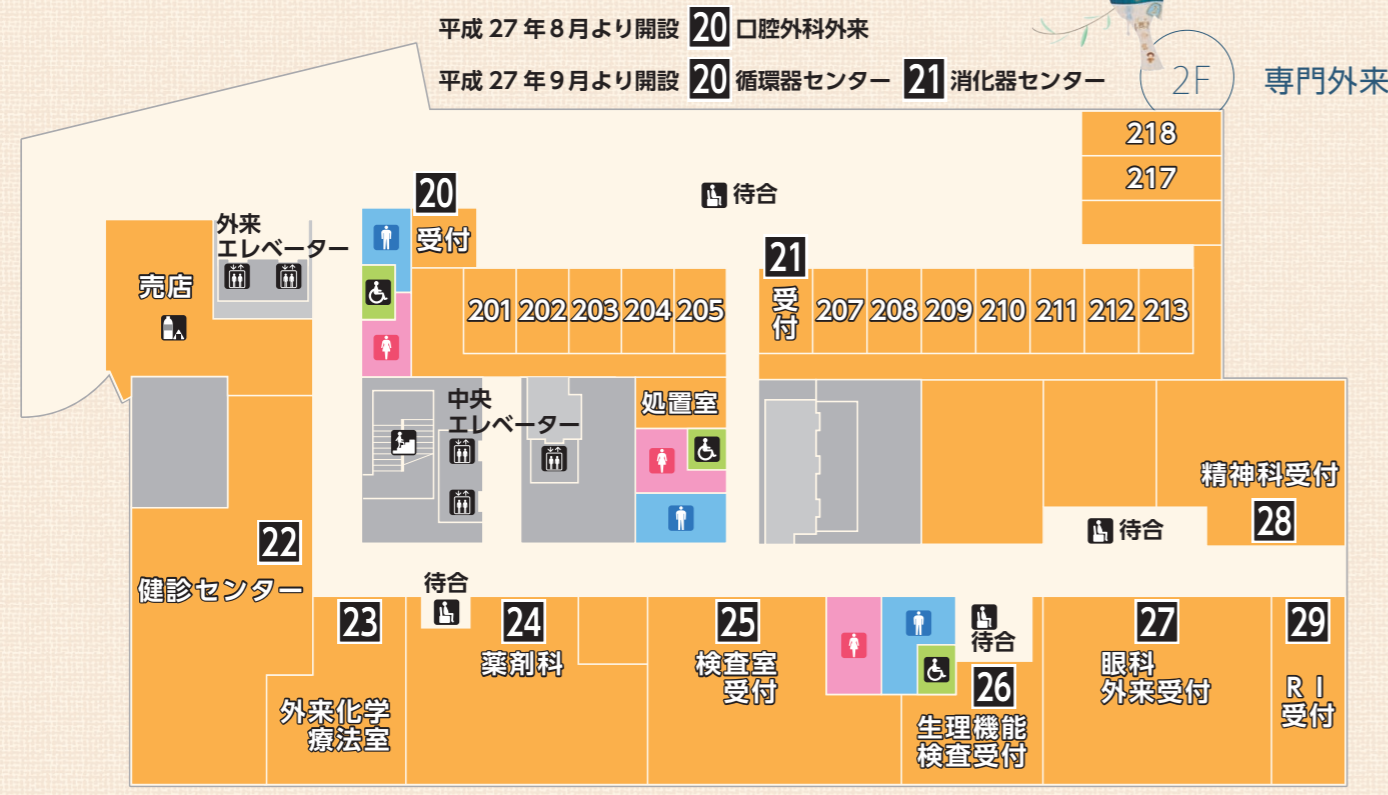
〒592-0014 大阪府高石市綾園7-5-63 Tel.072-261-0157
営業時間 9:30~19:00 定休日 月曜日・第3火曜日

DOG SALONちび

14F	緩和ケア病棟
13F	一般病棟
12F	一般病棟
11F	一般病棟
10F	回復期リハビリ病棟
9F	小児科病棟 管理
8F	一般病棟 総合研修
7F	一般病棟
6F	産婦人科病棟 外来
5F	管理エリア
4F	M E (看護部) 中材 (集中治療室) ICU 手術 病理
3F	給食 人工透析 リハビリテーション
2F	健診 薬剤 化学療法室 検査・RI 外来 地域交流ゾーン
1F	放射線 E R (救急救命室) 外来 サポートセンター (患者様相談窓口)



MIMIHARA GENERAL HOSPITAL
FLOOR MAP
耳原総合病院
フロアマップ



お困りの際は近くの職員または 8 番サポートとセンターへお声掛けください。

耳原総合病院 ● 外来診療案内

問合せ先 072-241-0501(代表)

		月	火	水	木	金	土
内科	紹介外来 午前診	斉藤和則(消化器) ※変更になる場合あり	松田圭市(循環器・高血圧)	岡田正博(消化器)	大矢麻耶(腎臓内科)	亀井亜希子(呼吸器)	緒方浩美(1)(糖尿病) 松田圭市(2.4)(高血圧・循環器) 岩崎桂子(3)(糖尿病)
	循環器センター外来 午前診	(予)小笹裕	(予)石原昭三	(予)西山裕善	(予)具滋樹	(予)梁泰成	×
	神内・リハビリ外来 午後診	×	×	×	(予)三宅徹也	×	×
	糖尿病外来 午後診	(予)岩崎桂子	×	×	×	×	×
	リウマチ外来 午後診	(予)川口真弓	×	×	×	×	×
	睡眠外来(SAS)夜診	×	(予)渥美正彦	×	×	×	×
消化器センター外来	午前診	(予)山口拓也	(予)平林邦昭	(予)岡田正博	(予)吉川健治	(予)平林邦昭	×
外科	午前診	大腸内視鏡予約外来 9:15~	大腸内視鏡予約外来 9:15~	大腸内視鏡予約外来 9:15~	大腸内視鏡予約外来 9:15~	大腸内視鏡予約外来 9:15~	大腸内視鏡予約外来 9:15~
		(予)山口拓也	手術日	(予)裕野孝治	(予)山口拓也	手術日	(予)戸口景介(1)
		(予)戸口景介	平林邦昭	(予)石田ゆみ	(予)吉川健治	平林邦昭	(予)裕野孝治(2.5)(乳腺・甲状腺)
	(予)今井稔	※月・水・木に直接来院の方は、当日予約診の医師が交代で診させていただきます。					(予)平林邦昭(3)
	午後診	×	手術日	×	(予)吉川健治(肝胆脾腫瘍) (予)山口拓也(ヘルニア) (予)裕野孝治(乳腺・甲状腺)	手術日 (予)乳腺(非常勤)	×
夜診	(予)ピロリ菌除菌外来 17:30~19:00	×	大腸内視鏡予約外来 17:30~ (予)平林邦昭(予)裕野孝治 17:30~19:00	×	×	×	
緩和ケア外科	午後診	×	×	(予)緩和面談	×	×	×
心臓血管外科	午前診	手術日	×	手術日	×	(予)井上剛裕	×
呼吸器外科	午前診	×	×	×	×	×	(予)非常勤(1)
整形外科	午前診	(予)河原林正敏 (予)吉岡篤志	手術日	(予)河原林正敏 (予)吉岡篤志	手術日	(予)河原林正敏 (予)吉岡篤志	×
	午後診	(予)吉岡篤志	手術日	×	手術日/(予)非常勤	(予)吉岡篤志	×
	夜診	×	×	(予)吉岡篤志 17:30~19:30	×	×	×
脳外科	午後診	×	(予)非常勤 14:30~16:00	×	×	(予)非常勤 14:00~16:00	×
泌尿器科	午前診	交代制 ※新患のみ	(予)田原秀男 (予)橋本土	手術日	(予)田原秀男 (予)安田宗生	(予)安田宗生 (予)橋本土	(予)交代制
	午後診	手術日	検査	手術日	ESWL	検査	×
皮膚科	午前診	×	×	×	×	(予)内田修輔	×
口腔外科	午前診	(予)〇	(予)〇	(予)〇	(予)〇	(予)〇	(予)〇
	午後診	(予)〇	×	(予)〇	(予)〇	×	×
産科	午前診	(予)内田学	(予)三武普	(予)高木力 (予)三武普	×	(予)坂本能基	(予)交代制
	午後診	×	×	×	×	(予)坂本能基	×
婦人科	午前診	坂本能基/高尾佑子	坂本能基/豊田正海	内田学/三武普	手術日	内田学/高尾裕子	豊田正海
	午後診	×	×	(予)坂本能基/(予)高尾裕子	手術日	(予)内田学/(予)三武普	×
	夜診	×	坂本能基 ※17:30~19:00	×	×	×	×
精神科※	午前診	×	(予)非常勤/(予)非常勤	×	(予)非常勤/(予)非常勤	×	(予)非常勤(2.4)
眼科※	午前診	(予)非常勤/(予)非常勤	(予)非常勤/(予)非常勤	(予)非常勤/(予)非常勤	(予)非常勤/(予)非常勤	(予)非常勤/(予)非常勤	×
ER(救急外来)	24時間随時対応 ※TELにて事前にお問い合わせください。						

※医師の休暇等で診療体制に変更がある場合がございます。事前にお問い合わせください。

※精神科は非常勤のみの完全予約制ですので、事前にご予約ください。(緊急のお受け入れはできません)

※呼吸器外科では新規の患者様のお受け入れはしておりません。

※分娩予約は随時受け入れしております。



認定:2003年11月17日



認定:2005年12月13日



認定:2012年11月18日

地域医療
支援病院

みみはら

VOL.04
Winter

2016年1月1日発行

発行人 奥村 伸二 発行 社会医療法人 同仁会 耳原総合病院 サポートセンター
〒590-8505 大阪府堺市堺区協和町4丁465番地 TEL 072-241-0501(代表)

各医療機関様専用 直通ダイヤル TEL: 072-241-0324 FAX: 072-241-0208

URL <http://www.mimihara.or.jp/sogo/>