

# いちよう

2018.4

医療法人医理会  
広報分科会



## 理念

常に医の理を念頭に、  
すべての人々に公平に、  
深い人間愛に基づく  
高度医療を  
二十四時間体制で  
行うべく日夜、医師を始め  
全職員の人間性、  
技量の向上を図り、  
誠実で意欲あふれる  
医療集団としての  
存在を成すことにより  
地域社会に貢献する

## 目次

|              |       |
|--------------|-------|
| 特集：          |       |
| 大腿骨頸部骨折について② | ……2.3 |
| 院内報告         |       |
| かきぞえ健康講座     | …… 5  |
| 職員紹介（新入職員）   | …… 6  |
| あたまのトレーニング 他 | …… 7  |
| 診療時間のご案内     | …… 8  |

2018年 医理会テーマ

『和の心、癒す心』

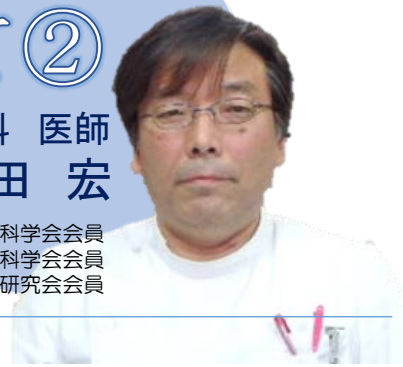


# 大腿骨頸部骨折について②

当院にて整形外科を担当しています町田宏といいます。  
前回に引き続き、高齢者に多い大腿骨頸部骨折について、  
ご説明したいと思います。

整形外科 医師  
**町田 宏**

日本整形外科学会会員  
日本産婦人科学会会員  
へき地離島救急医療研究会会員



## 大腿骨頸部骨折手術後について

手術後で大切なのは、何といても、リハビリテーション（以下リハビリ）です。リハビリは、特に理学療法士、作業療法士等が中心となって行います。いくら手術がうまくいっても、リハビリがなければ、手術の効果はまったくないに等しいのです。医師の仕事は、患者さんがリハビリが出来る状態に持っていくことで、治療の中心はリハビリです。

リハビリは入院にて行います。期間は、通常はだいたい3ヶ月を見込んでいます。そしてリハビリ終了後は退院してもらい、家あるいは施設で過ごしていただくことになります。これは、術後2～3ヶ月経過すると、入院してのリハビリよりも、自宅等で過ごして通常の生活に戻ってもらう方が、リハビリとしての効果が高いと判断されるからです。無論、リハビリのための通院は原則として、必要ありません。

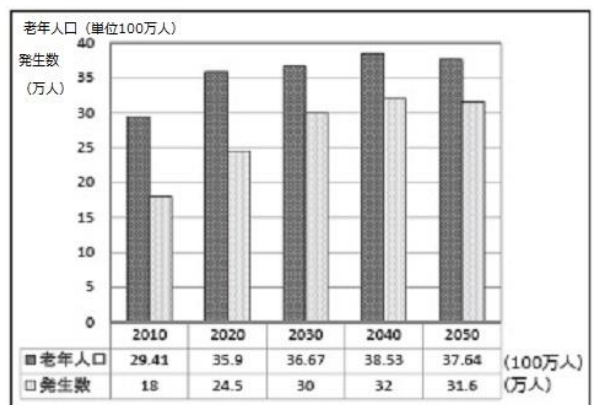
残念ながら、患者さんがいくら一生懸命リハビリに励んでも、多くの場合、骨折前よりも、日常生活能力は落ちてしまいます。普通に歩けた方が杖が常時必要になったり、以前よりゆっくりとしか歩けなくなってしまうたり。あるいは、骨折前には歩けたのに、リハビリをしても車椅子生活になってしまった、という方もいます。

どんな骨折でもそうですが、神様からいただいた身体が一度傷つくと、まったく元通りというのは、なかなか困難なのです。特に高齢者の場合それは顕著ですが、私たちスタッフは、少しでも患者さんが、骨折以前の状態に近づけるように、日夜努力をしています。

## どうすれば 予防できるの？

さて誰もが考えるのが、頸部骨折を予防するにはどうしたらよいか、何か予防としてできることはないか、ということです。実はこれはなかなか難しい問題です。

前述したように、骨折原因のひとつとして、骨粗しょう症があります。21世紀に入った頃より、この治療薬が飛躍的に増え、半年、1年に1回、という注射薬まで登場している時代です。しかし残念ながら、薬が発達しても、頸部骨折は減少するどころか、増加しています。無論、高齢者の絶対数も増加しているのですが、図でわかるように、それにも増して、頸部骨折の患者数が今後も増加していく見込みです。



2013年沖縄県医師会報ホームページより



さらに、人間は誰でも年齢とともに、転倒しやすくなります。それは、年とともに、頭からの命令通りに手足が動かなくなるため、筋肉の衰えなどがその背景にあります。スポーツ選手がいつまでも現役ではられないように、反射神経や筋肉などの衰えは誰にでも来るのです。

薬を飲んでも難しい、加齢による衰えはどうにもならない、となると結局『お年寄り、転倒の際に、防御機制が働きにくい』防御機制が一番の予防となるでしょう。つまり、転ばないようにするよりも、転んでしまった時に、できるだけ大きな怪我をしないように、うまく転ぶようにすることです。

これは多少は、訓練ができます。たとえば私は、通所リハビリなどで、転び方の練習をすることを提案します。マットのような柔らかい場所で、練習します。

骨折が起こるのは、体重が一箇所に集中するためです。したがって、かかる体重がいろいろな場所に分散すれば、少しは骨折予防になるのではないかと、ということです。

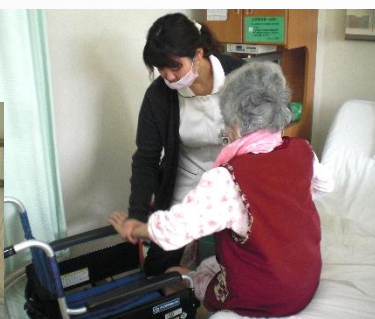
たとえば、柔道の受身のように、転びそうになったら、腕を出す。確かにこれで手関節の骨折リスクは増しますが、前腕全体で体重を支える、あるいは下肢と上肢双方を同時に使って体重を支えるようにすれば、身体の単位面積当たりの荷重量は減るために、骨折のリスクが減ることになります。

さらに、車のエアバッグと同じ発想で、ある程度の加速度が加わると膨らむようなパンツでも開発できないかな、とも思います。皆さんも、お年寄りが頸部骨折で苦しむことがないよう、知恵を絞ってみませんか？



## 手術後のリハビリについて

昨今のリハビリテーションでは、術後翌日から座位練習や立位練習をはじめます。体力低下予防、立位や歩行の際しっかりと支えることができるために、筋力トレーニングも積極的に行います。



平行棒などを利用して徐々に、脚への荷重をかけ体重を支える練習等行っていきます。必要があれば歩行器や杖などを使用しながら歩行獲得を目指します。リハビリが進むにつれ、入浴動作等の自宅での動作などの応用練習も行っていきます。





# Let's exercise!!

皆さんこんにちは！  
リハビリテーション課  
の村上です！

今回は大腿骨頸部骨折を起こさない為の予防運動をご紹介しますと思います。  
先月と今月の特集にもありますように、大腿骨頸部骨折は強い外力によって引き起こされます。では、その強い外力とはどのようにして引き起こされるのでしょうか？そのほとんどの原因が**転倒**と言われております。よって転倒を予防することが大腿骨頸部骨折の予防に繋がるという事です。ではいくつかの運動をご紹介します！



## 椅子に座って脚あげ（腸腰筋）

足を持ち上げる筋肉！  
椅子に座って、もも上げ！



## 横になって脚あげ（中殿筋）

体をしっかり支える筋肉！爪先が上を向かないように体が曲がったり上を向かないように真横に足を上げます。



## 膝伸ばし（大腿四頭筋）

立ち座りや歩く時に一番重要な筋肉！膝下に枕などを入れて膝の裏で押し潰します。



## おしりあげ（大臀筋）

前に倒れないように支えるお尻の筋肉！膝を直角に曲げてお尻を上にあげます。



## かかとあげ（下腿三頭筋）

歩く時に地面を蹴る筋肉！親指に体重が乗るように踵をしっかりと上げます。



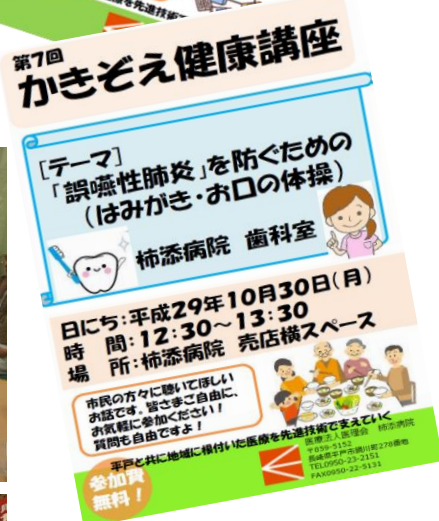
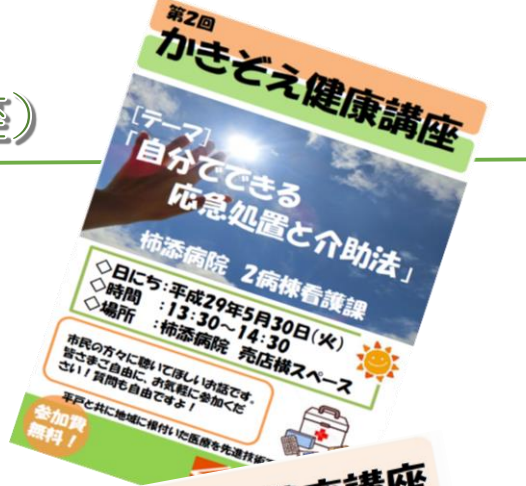
## つま先あげ（前脛骨筋）

躓かないようにする筋肉！足が外に開かないように爪先をまっすぐ上げます。



# 院内報告（かきそえ健康講座）

平成29年の4月から12月まで病院内で、かきそえ健康講座が開催されました。災害をテーマとした健康講座に市民の皆さんに参加いただき、柿添病院の職員が専門分野に分けて講座を行いました。市民の皆さんが講座を聞き、そのあとに質疑応答が行われる様子や、体験型として実際にモノを使って知識を深める講座の様子も見られました。健康講座を楽しみにされ毎月参加される方々もおられ、参加された皆さんは熱心に耳を傾けられていました。



## 今年度も健康講座開催決定♪

今年度も、かきそえ健康講座を行うことになりました。今年度は、2ヶ月に1回の開催を計画しています。今年度のテーマは「予防」です。いろいろな専門分野からの講座を予定しています。市民のみなさんお誘いあわせの上ご参加をお待ちしております。



### 平成30年度健康講座年間スケジュール

平成30年

- 4月 エコノミークラス症候群
- 6月 口腔感染予防
- 8月 脱水予防
- 10月 食中毒予防
- 12月 感染予防  
(インフルエンザ等)

平成31年

2月 認知症予防

\*詳細はチラシ等でお知らせいたします。



# 新入職員紹介

栄養課 調理師



いそざき いつこ  
磯崎 いつ子



出身地：平戸

趣味：散歩

一言：一生懸命頑張ります。

栄養課 調理師



たけおか みき  
竹岡 美紀



出身地：佐世保市

趣味：マンガ本を読むこと

一言：まだまだ未熟者ですがよろしくお願いします。

中野診療所 看護師



しらいし くみこ  
白石 久美子



出身地：生月

趣味：部屋の整理

一言：2月19日より中野診療所にお世話になっています。1週間経って、スタッフの方が身近に感じられる雰囲気です。これからもよろしくお願いいたします。

薬剤課 薬剤助手



たばた さおり  
田端 さおり



出身地：平戸市下中野町

趣味：娘たちと話すこと。長距離運転。

一言：まだまだ分からないことも多く、ご迷惑をおかけする事もあると思いますが、どうぞよろしくお願いします。

中野診療所 介護福祉士



つかもと まりこ  
塚本 真理子



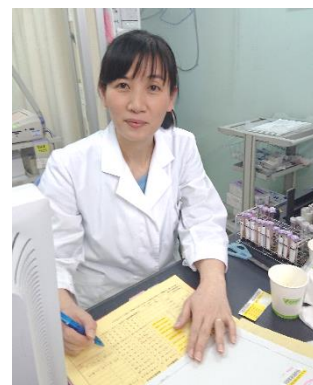
出身地：紐差

趣味：ドライブ、サッカー観戦（息子の応援）  
一言：毎日、楽しく仕事ができ先輩方に感謝しています。これからも、初心を忘れず笑顔で頑張ります。

検査課 臨床検査技師



とみやま えみ  
富山 恵美



出身地：長崎市

趣味：コンビニの新商品さがし

一言：好きな言葉は

「置かれた場所で咲きなさい。」

検査室で私らしい花を咲かせられたらと思っています。



# あたまのトレーニング



鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 銃 鉄  
 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄  
 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄  
 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄  
 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄  
 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄 鉄

一つだけ違う漢字があります！  
 微妙な形の違いに  
 気づけますか？



リハビリテーション課 永石 光

## ❀ 栄養課だより ❀



### 雛まつり御膳

菱形押し寿司・十五穀いなり寿司  
 南瓜・高野豆腐のお煮しめ  
 海老の五色あられ揚げ  
 チキンの貝割れロール  
 鯛の唐揚げマスタードソース  
 ポテトサラダ  
 梅酢漬け花だいこん  
 あさりと菜の花のすまし汁  
 パナナ&甘夏



## 私たちと一緒に はたらきませんか？



当院では一緒に働く方を募集しています。  
 急性期医療や地域医療に興味ある方は是非ご連絡ください。 詳細は下記まで。  
 柿添病院 人事課 柿添るみ  
 (代) 0950-23-2151

# 診療日のご案内

※医師予定については変更等がございますので、  
来院される前にご確認願います

【診療時間】 平日：9:00～12:00 14:00～17:00 土曜：9:00～12:00

|      |                                                         | 月                                  | 火 | 水 | 木 | 金          | 土   |
|------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|---|---|---|------------|-----|
| 外来   | 外科・内科<br>柿添圭嗣（木 病棟回診）<br>柿添博史（水・金 内視鏡）<br>柿添三郎（月・木 内視鏡） | ○                                  | ○ | ○ | ○ | ○          | ○   |
|      |                                                         | 午後の診療は行っておりません<br>※柿添三郎 水曜 午前 肝臓外来 |   |   |   |            |     |
|      | 外科<br>九州大学病院 第二外科                                       | ○                                  | ○ | ○ | ○ | ○          | ○   |
|      | 整形外科<br>町田宏                                             | 休                                  | ○ | ○ | ○ | ○          | 休   |
|      | 小児科<br>柿添由美子                                            | ○                                  | ○ | ○ | ○ | ○          | ○   |
| 専門外来 |                                                         | 午後の診療についてはご連絡ください                  |   |   |   |            |     |
|      | 歯科<br>柿添澄子                                              | ○                                  | ○ | ○ | ○ | ○          | 不定休 |
|      | 皮膚科 丸田真澄<br>9:30～12:00 14:00～15:00                      | 休                                  | ○ | ○ | ○ | 休          | 休   |
|      | 耳鼻咽喉科 九大耳鼻咽喉科<br>10:30～12:00 14:00～16:00                | ○                                  | 休 | 休 | 休 | 休          | 休   |
|      | 泌尿器科<br>佐世保共済病院 山田潤                                     | 休                                  | 休 | 休 | 休 | ○<br>※午前のみ | 休   |
|      | 循環器内科<br>福岡大学筑紫病院 清水さや華                                 | 毎月 第3 土曜日 ※午前のみ 午後予約のみ             |   |   |   |            |     |
|      | 脳神経外科<br>長崎労災病院 北川 直毅                                   | 毎月 第3 金曜日 ※午前のみ                    |   |   |   |            |     |

## 病院までのアクセス



医療法人医理会 柿添病院

〒859-5152

長崎県平戸市鏡川町278番地

TEL 0950-23-2151

FAX 0950-22-5131

<http://www.kakizoehospital.or.jp/>

【面会時間】 平日・土曜日：13:00～20:00

日曜・祝祭日：10:00～20:00

医理会ホール 通所リハビリテーション『毎快』

〒859-5112 長崎県平戸市宮の町596番地1

TEL 0950-23-2151

FAX 0950-22-5131



医療法人医理会 柿添病院附属中野診療所

かきぞえ通所リハビリテーションセンター

〒859-5141 長崎県平戸市山中町696番地3

TEL 0950-20-4100

FAX 0950-20-4101

【診療時間】 平日 9:00～12:00

14:00～17:00

※午後の診療は事前にお問い合わせ確認を  
お願い致します。