

順心淡路病院だより

2019年 春号



順心淡路病院 リハビリテーション課

地域の人々に支えられ、地域の人々と共に順心淡路病院は昨年創立20周年を迎えました。開院当初より当院の理念・基本方針でもある地域密着型の医療・患者さんに寄り添った優しい看護と介護・断らない救急医療・在宅復帰を目指す充実したリハビリテーションの提供・明るい職場作りを実践して参りました。しかし淡路島の高齢化率は兵庫県下では勿論、全国でも屈指の高さであることは既に皆さんご周知の通りです。当院の患者さんの平均年齢も約86歳と超高齢で入院の契機となっている疾患も高齢者に特徴的な肺炎や骨折が約70%を占めております。こういった原疾患が治癒しても、もともと持っておられる合併症に加えて、その社会的背景として独居や老老介護の患者さんが多く、常に一定数の在宅復帰困難な方がおられることも事実です。しかし当院ではそういった患者さんに対しても、地域連携室が中心となって患者さんとそのご家族との面談を繰り返し、これを全職種がサポートしております。訪問診療・訪問看護・訪問リハビリ・種々の社会福祉サービスのご紹介・近隣の医院との密な連携・協力によって最後まで「住み慣れた地域」特にご自宅で暮らせることが出来るように全力投球していきたくと思います。当院では2019年4月より新たに整形外科の木嶋雄介医師を常勤医として迎え、今後整形疾患治療・リハビリテーションが一段と強化されると考えております。また淡路島の高齢者の多くの方が骨粗鬆症になっておられ、大腿骨頸部骨折や脊椎圧迫骨折の原因となりQOLを低下させ健康寿命を脅かしております。こうしたことから4月より毎週木曜日午後診（木嶋医師、午後4時～6時）で「骨粗鬆症外来」を開設して骨粗鬆症とこれに起因する脆弱骨折の予防・2次骨折の予防に寄与していきたくと思います。骨粗鬆症の治療には各職種の協力も必要なため「骨粗鬆症マネージャー」の育成にも力を入れていきます（現在1名）。

遠くない将来「人生100年時代」がやってくると言われ既に約2年がたちます。私達病院の使命は益々大きくなって来ますが、これからも職員一同一致団結して立ち向かって行く所存です。

順心淡路病院 院長 松井祥治

骨粗鬆症リエゾンサービス

リエゾン (liaison) とは、フランス語で「連絡係」、「つなぎ」という意味をもちます。さまざまな医療スタッフがチームとなり、互いに連携しながら実施する骨粗鬆症の予防と改善および骨折防止の取組みのことを骨粗鬆症リエゾンサービスといいます。その役割を担う医療スタッフのことを骨粗鬆症マネージャー (リエゾンマネージャー) と呼び、日本骨粗鬆症学会がレクチャーコースおよび認定試験を実施し育成しています。

骨粗鬆症マネージャーとしての薬剤師の役割

骨粗鬆症の治療において、薬物療法は運動療法・栄養療法と並び重要となります。骨粗鬆症の治療に用いられるお薬は、骨吸収を抑える薬 (骨吸収抑制薬)、骨形成を助ける薬 (骨形成促進薬)、カルシウムの吸収量を増やす薬 (骨・カルシウム代謝調整薬) の3種類に分けられます。高齢の方の場合、古い骨が新しく置き換わるのに時間がかかるため、ある程度長期間の服薬が骨密度を上げるために重要です。骨粗鬆症のお薬は、痛み止めのお薬と違って、飲んだらすぐに薬の効果が実感できるものではありません。また、お薬の飲み方が複雑であったり、副作用が出たりすることも治療を中断する原因となります。そのため、骨粗鬆症の薬を処方されてもきちんと飲み続けることができなかつたり、薬物治療開始後1年で45.2%が処方通りに服薬できず、52.1%の人が5年以内に服用を止めてしまうと言われてしています。

薬の副作用などについて、直接医師には言いにくいという方も少なくありません。また、ちょっとした工夫でお薬の飲み忘れを防ぐこともできます。薬の専門家として、また骨粗鬆症マネージャーとして、治療や服薬に対する疑問や不安をケアし、サポートすることができればと考えています。



リエゾンマネージャー・薬剤師
向田 あゆみ

今後の展望

当院では骨折と診断された方が治療のため入院されたり、急性期病院で骨折手術などの初期治療を受けられた方を、地域・自宅に帰られるまでのリハビリのため受け入れることも多くあります。そのなかで骨粗鬆症の評価をし、食事・運動・服薬指導など多職種で協力し治療への介入を行い、当院入院前・後の施設と連携を図りながら骨粗鬆症の治療率と治療継続率の向上に貢献していけたらと思います。

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下して弱くなり、骨折しやすくなる病気です。自覚症状がほとんどなく、骨粗鬆症によって骨が弱くなると、荷物を持ち上げたり、くしゃみをしたりなどのわずかな衝撃で骨折してしまうこともあります。高齢の方が骨折すると、寝たきりになったり、QOL (生活の質) や身体の機能に大きく影響します。また、骨粗鬆症の骨折は、骨折をすればするほど、続けて骨折する可能性が高くなることが知られています。

骨粗鬆症にならないために～食事のできる～

骨を丈夫にするためにはカルシウム・ビタミンDが必要ですがそのほかにも大切なことがあります。

① 1日3食食事をとる

朝ご飯や昼ごはん抜きは、骨を丈夫に保つ栄養が不足します。面倒がらず、できるだけ3食食べて骨を育てましょう。

② 食事はバランスよく

カルシウムの多い乳製品・魚介類・大豆製品・青菜・海藻・小魚などで、主菜・副菜を。ごはんも適量とりましょう。

③ カルシウムの吸収を妨げないために

加工品・食塩・カフェイン・アルコールのとりすぎは控えましょう。



管理栄養士 太田 邦恵

骨を強くする運動について

特に女性はホルモンの関係で骨がもろくなりやすいといわれています。

骨に刺激を与えると骨を強くすることができることは周知の事実ですが、高齢になると激しい運動（スポーツ）が難しくなります。

そして近年、骨を強くする運動として「かかと落とし」が推奨されています。

「かかと落とし」のやり方

まずは、かかと落としのやり方を簡単にご紹介しましょう。

【回数】

1日30回を毎日行う。

【かかとを上げる高さ】

2～3cmから始め、少しずつ高くする。

体調や慣れに伴い、高さを調節する。

①背すじを伸ばし足を肩幅に開いて立つ。

②両足のかかとを上げ3秒間保つ。

③両足のかかとを床にストンと落とす。

※②～③を毎日30回くり返す。

★フラフラする場合イスや壁に両手をついて行う。

★「ながらかかと落とし」のお勧め

- テレビを見ながら
- バス停でバスを待ちながら
- 電車の中で手すりにつかまりながら
- 台所で食事の支度をしながら



リハビリテーション課について

順心淡路病院のリハビリ課は、理学療法士15名、作業療法士6名、言語聴覚士3名、訪問のリハビリスタッフを含め総勢27名体制で診療しています。当院の強みは、入院リハビリから外来・訪問リハビリまでをカバーしているところにあり、地域生活を支えるため退院後のフォローが可能なシステムがあるところです。

個々職員の技術の研鑽にも力を入れており、国際的なOrthopedic Manual Therapist、Schroth Methodの資格をはじめ、3学会合同呼吸療法認定士、リハビリ協会による認定理学療法士など、脳神経や骨折・怪我などの専門的なリハビリスタッフが従事して、脳神経疾患、整形疾患、内科系疾患まで対応できる体制を整えるように努力しています。

淡路島内の活動としては、神経難病疾患に対するアプローチで困難事例があった場合は、市内問わず他施設のリハビリ専門職への技術指導を行っています。また、リハビリ教育の現場である関西総合リハビリテーション専門学校でも当院スタッフが教鞭をとって、後進の指導にも力を入れています。地域でいきいきと生活が継続できるように、微力ながらリハビリテーション技術を駆使して応援したいと考えています。これからも宜しくお願いします。

リハビリテーション課 課長 理学療法士 廣岡 幸峰

開院20周年秋祭りの1コマ



◎外来診察について

平成31年4月1日より

受付時間 診察時間	8時30分～11時30分		15時30分～17時30分	
	午前 (9～12時)		午後 (16時～18時)	
月	内科	川口知己	内科	川口知己
	外科	松井	外科	松井
	整形外科	木嶋	整形外科	木嶋
	脳神経外科	行田		
	【予約】 歯科口腔外科 (9:00～12:00)	松田彩	【予約】 歯科口腔外科 (14:00～18:00)	松田彩
火	内科	川口知己		
	乳腺外科	宮川	乳腺外科	宮川
	【予約】整形外科 (10:00～12:00)	市橋		
	総合科	松井	総合科	担当医
	外科	西庄	外科	西庄
水	内科	向田	内科	向田
	外科	石田	外科	石田
	【予約】整形外科 (10:00～12:00)	市橋		
	【予約】 糖尿病内科	川口侃	【予約】 糖尿病内科 (15:00～17:00)	川口侃
	脳神経外科	行田		
木			総合科	松井
	内科／漢方外来	向田		
	外科	西庄	外科	西庄
	【予約】整形外科 (10:00～12:00)	市橋	整形外科／ 骨粗しょう症外来	木嶋
	【予約】 糖尿病内科	川口侃	【予約】 糖尿病内科 (15:00～17:00)	川口侃
	皮膚科	神保		
	【予約】 歯科口腔外科 (9:00～13:00)	瓜生	【予約】 歯科口腔外科 (13:00～15:00)	瓜生
金	内科	向田	内科	向田
	総合科	松井		
	整形外科	木嶋		
	外科	松田武	外科	松田武
	脳神経外科	行田		
			もの忘れ外来 (15:00～17:00)	行田
		糖尿病内科	川口知己	
	【予約】 歯科口腔外科 (9:00～12:00)	榑原	【予約】 歯科口腔外科 (14:00～18:00)	榑原
土	循環器内科	谷村(第1・5週)、高橋(第2週) 鄧(第3週)、田中(第4週)		
	外科	西庄(第1・3週)、松井(第2・4・5週)		
	整形外科	木嶋(第1・3・5週)、牧野(第2・4週)		
	脳神経外科	行田(第1・2・3・5週)、潤井(第4週)		
	【予約】 歯科口腔外科 第1・3週(9:00～12:00)	担当医		

※土曜日の診察時間は9:00～12:00(受付時間は8:30～11:30)

※担当医師により診察時間の変更や休診の場合もありますので、あらかじめお電話でご確認ください。

あなたの力を必要としています！
明るく楽しい職場です。
あなたの笑顔をお待ちしています！

職員募集

- ①看護師・准看護師
- ②看護補助
- ③社会福祉士(地域医療連携室)
- ④診療情報管理士
- ⑤訪問看護ステーション
(看護師・理学療法士・作業療法士)
- ⑥ケアマネジャー

雇用形態／正規・パート

給与／規定により優遇

休日／週休2日(年間118日)

勤務／相談に応じます

☆短時間勤務OK

待遇／賞与年2回(平成30年度実績4.4ヶ月)、
制服貸与、社員食堂有、社員旅行有(国内・海外旅行)、その他面談の上

院内保育所有り
(24時間保育)
安心して働けます

寮有り
(ワンルーム
タイプ)

【応募】

病院にお電話・履歴
書送付下さい。
面接日後日連絡致し
ます。



医療法人社団 順心会 順心淡路病院

☎0799-62-7501

***** 編集後記 *****

この度発刊にあたり御協力頂いた皆様方に感謝申し上げます。私は真摯で清楚なグループ“乃木坂46”を陰ながら応援しています。中でもLIVE前の掛け声「努力、感謝、笑顔、うちらは乃木坂上り坂46」が大好きです。

なので出勤前等モチベーションを上げたい時に心の中で唱えています。効果絶大です。

季節はときめきの春です。私達も上り坂を邁進していきましょう。

4課 瀧野 都

編集／発行

JUN
SHIN
医療法人社団
順心会

医療法人社団 順心会

順心淡路病院

〒656-2156 兵庫県淡路市大町下66-1
TEL.0799-62-7501(代表) FAX.0799-62-7502
ホームページアドレス http://www.junshin.or.jp