

ふれあい

2013

12

No.321

牛久愛和総合病院 広報誌



「肩が痛い」

整形外科 篠崎 晋久



整形外科は、骨や関節など幅広く扱っていますが、今日は「肩」についてのお話をさせていただきます。

人間の肩は他の動物と比べても非常に広い範囲で動かすことが可能で、そのおかげで我々は様々な動きをすることが可能です。戸の開閉や洗髪、ポケットの物を取るなど普段何気なく行っている動作も肩を痛めてしまふと、痛くてなかなかできずには生活に支障が出てします。

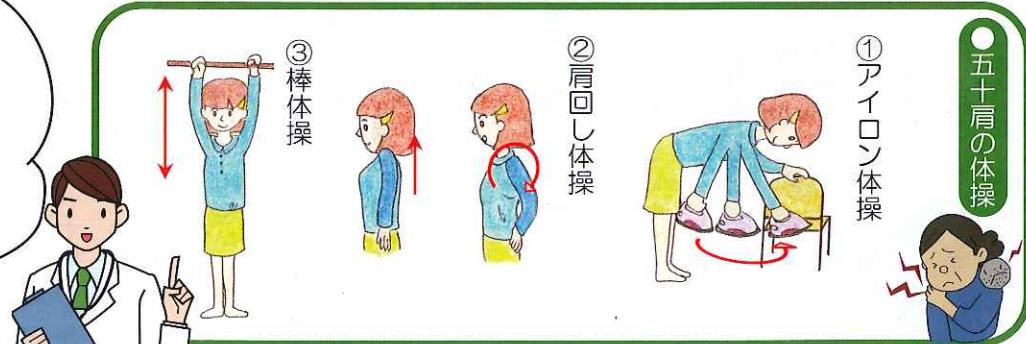
一般的に広く知られている「五十肩」は、中高年に肩の痛みと動きの制限が出現する疾患で、多くの方が経験されていると思います。しかし肩の場合は、腰や膝と違つて痛くても動けなくなるといったことがないた

め、半年もすれば治るだろうとシップなどで痛みを我慢しながら過ごしている方も多いかと思われます。

ただし「五十肩」は「痛くて動かせない」といった症状の総称でもあるため、なかなか治らない「五十肩」の中には、石灰が貯まって炎症を起こしていたり（石灰性腱板炎）、肩を動かす腱板という筋肉の腱が切れてしまつて痛みや動きの制限が出ている「腱板断裂」といったものも含まれています。「腱板断裂」はMRIで診断可能で、治療としては、まずは内服や注射で痛みを取りつつリハビリを行なつていきます。ほとんどの方はそれで治つていきますが、なかなか治らない場合には「腱板修復術」という手術加療も当院では行なっています。

当院では、注射やリハビリ、手術など様々な治療法を行なつており、肩の痛みや動かしにくいといった症状に対しても少しでもお手伝いすることができますので、よろしくお願いします。

体操を行う際は医師やリハビリスタッフへお気軽にお尋ね下さい



理学療法士

リハビリセンター

副科長 植田 敦子



当院リハビリセンターは「理学療法士」「作業療法士」「言語聴覚士」の3部門から成り立ち、それぞれの役割に合わせたりハビリテーションを提供しています。初回は、「理学療法士(P-T)」の仕事内容についてご紹介したいと思います。

理学療法士は、病気や高齢、ケガなどで運動機能や生活動作能力が低下した方に対して、基本動作能力(寝返る、起きる、座る、立つ、歩く等)の改善や維持を目的に、運動療法や物理療法(温熱、電気等の物理的手段による治療)などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援するリハビリの専門職です。

治療を実施する際は、医師の依頼により、患者さんの状態に合わせて病室のベッドサイドやリハビリセンターで行います。具体的には、「評価」→「計画」→「治療」という流れで進めていきます。

※次回は「作業療法士」です。

○お問い合わせ先
牛久愛和総合病院 総務課
電話 029-873-3111代



今回は、「狭心症・心筋梗塞」についてのお話です。事前予約は不要です。興味がある方は、お説明あわせの上お気軽にご参加下さい。

会場 牛久愛和総合病院
B館2階 大ホール
講師 循環器科 山崎 明 医師
参加費 無料

日時 1月21日(火)

14時30分から約一時間

12月に入り今年も残すところあと僅かになりました。年末年始、みなさんはどう過ごされましたか?年末といえば年越しそばですね。そばはうどんと比べてヘルシーだと思っている方が多いですが、そばもうどんも大差ありません。かけそば、かけうどんでも1人前350~400

kcalあります。天ぷらのトッピングは要注意です。そして、お正月といえばおせちですね。市販の切りもち1個は100kcal程度です。お雑煮の具にも注意しましょう。伊達巻、かずのこ、いわら、エビにはコレステロールが多く含まれています。甘露煮、煮物、かまぼこ、ハムなどは塩分が多く含まれています。上手に食べてお正月のコントロール悪化を防止しましょう。

D M カフエ
糖尿病専門医 糖尿病看護認定看護師 栗山 千絵 河邊 聰子



第42回 生活習慣病教室



糖尿病教室のお知らせ

1月8日

『糖尿病合併症について』

1月15日

『正月太りを解消しましょ!』

1月22日

『糖尿病のくすりについて』

14時30分から「からだ情報館」にて行います。予約不要、参加無料です。お気軽にお越しください。

春秋園だより

今回は春秋園入所フロアでの普段のレクリエーション風景について紹介したいと思います。介護施設におけるレクリエーションとは、楽しみの提供、コミュニケーションの一環、心身の残存機能の維持・向上や気分転換、昼夜逆転防止等様々な目的を兼ねて行っています。入所フロアでは各階ごとに毎日レクリエーションを行っています。2階フロアでは、フロアに皆様集まつて頂き、リハビリを兼ねた体操を行っています。掛け声とともに体を動かす体操、口や嚥下機能を活動的にする嚥下体操、音楽に合わせた体操などを行っています。皆様、熱心に取り組んでいます。



春秋園では施設見学・相談の受付もしております。興味のある方は事前予約(TEL 029-870-3100)のうえ、お越しください。(入所スタッフ一同)



薬の飲み方

薬剤センター

主任 高田 正人



お薬を飲む際に皆様は疑問に思われることはありますか。ここでは多く寄せられるご質問についてお答えしていただきます。

次は「薬と水以外の飲み合せ」についていくつかご紹介させて頂きます。

まずは「薬はなぜ水で飲まなければならないか」についてです。薬はコップ1杯(約200ml程度)の水、又はぬるま湯で飲むようにして下さ

ります。薬はコップ1杯(約200ml程度)の水、又はぬるま湯で飲むようにして下さ

ります。牛乳・薬を飲むと胃が痛くなるという方も多いかと思います。牛乳は胃の粘膜を保護

します。牛乳・薬を飲むと胃が痛くなるという方も多いかと思います。牛乳は胃の粘膜を保護する役目もありますが、カルシウムなどが薬と反応して影響がでることもありますので避けたほうがよいです。必要な場合は医師に胃薬を処方してもらうことをお奨めします。

④ジュース(柑橘系、特にグレープフルーツジュース)…

薬が溶けずに吸収が遅れて効果が現れにくくなったり、場合によつては便として出でしまうことがあります。また、

薬がのどに詰まってしまい、炎症を起こしてしまうこともありますので絶対にやめて下さ

さい。ただし、例外として口腔内崩壊錠、トローチ、チューリー、弱くなつたりして本来の効果が期待できなくなること

があります。

③お酒類・アルコールで薬を飲むことは絶対に避けて下さい。お薬の作用が強くなつた

ある場合はお気軽に薬剤センター窓口までお越し下さい。



1
厚生労働省では11月25日を含む
1週間を「医療安全推進週間」と
定め、「患者の安全を守るために医
療関係者の共同行動」の推進を図
っています。

1
院内感染対策室…岩淵
11/25
30
医療安全推進週間
講師…中外製薬株学術本部
東京第二メディカル推進室
野上 弘之氏
今年度の院内感染対策講習会
（上期・下期）は、多くの職員に参
加していただきことを目的に、同
じ内容で2回実施する企画を立て
ました。

1
インフルエンザが急増されること
が予測され、
で職員が正しい
インフルエンザの知識を身につけるためにも

1
院内感染対策勉強会
11/19
12/4
講師…中外製薬株学術本部
東京第二メディカル推進室
野上 弘之氏
今年度の院内感染対策講習会
（上期・下期）は、多くの職員に参
加していただきことを目的に、同
じ内容で2回実施する企画を立て
ました。

△出来事ピックアップ

今回の院内活動は、1 医療安
全対策検討委員会の委員による厳
しい視察指導。2 外部講師によ
る講演会「放射線の基礎と医療現
場の安全」。3 各部署での医療安

1 については、① PDAを使用
して確認しているか ② 指示
（処方）と薬剤の照合方法
指さし呼称をしているか ④ 患者の確認の方法（マニユアルとの相違）⑤ 指示受けと実
施行為の確認 ⑥ 配薬・与薬の業務
⑦ 手術入室の患者確認方法など多岐に及びました。

2 は興味深いものがありました。
の活動では、普段多忙で取り組めなかつた課題（分析手法の勉強会や危険・予知・訓練実施状況の評価）など専門職に則した安全活動が有意義に行われました。

3 講演会では、普段聽講できな
い核・放射線のお話でした。

診療科目

【一般外来】

総合診療科（内科）、消化器内科、内分泌内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、呼吸器外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、ペインクリニック科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来（シャント外来）

【専門外来】

整形専門（股関節、脊椎、スポーツ）

小児科（小児循環器、小児心理）

循環器（心臓血管外科）

皮膚科（レーザー）

病院理念 我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床（一般434床 医療療養型55床）

施設

敷地 59,449.60 m² 駐車場 1032台



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

関連施設

総合健診センター	Tel 029-873-4334
健康増進施設 スポーツリラックス	Tel 029-874-8791
介護老人保健施設 春秋園	Tel 029-870-3100

