大浜第一病院 広報誌「スマイル」
smile
7月号 2021 VOL.136

Monthly Doctor's Column

ロコモティブシンドローム

人間が立つ、歩く、作業するといった運動のために必要な身体の仕組み全体のことを運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」といいます。

ロコモティブシンドロームとは、英語で移動することを表す「ロコモーション（locomotion）」と、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ（locomotive）」からつくられた言葉です。（図1）に示すように7つのロコチェックのうち1つでも当てはまるとロコモが疑われます。そのためロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。悪化していくと、要支援、要介護で転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障が主な要因とされています。

平均寿命が延びている分だけ、運動器の健康を長く保ち続ける必要があり、国民一人一人が運動器の健康維持に対して関心を向け、ロコモティブシンドロームを予防するための運動習慣が推奨されています。

「使えばなくなるお金の貯金。使って貯めよう筋肉貯筋」

図1

図2

これは、鹿屋体育大学前学長の福永哲夫先生が提唱されている貯筋運動プロジェクトです。いつまでも元気で自立した生活を送るためには、加齢とともに衰えてくる筋肉を一定水準以上維持していく必要があります。

ロコモティブシンドロームの予防には、毎日の運動習慣とバランスの良い食生活が必要です。「片脚立ち」と「スクワット」（図2）が自宅で簡単且つ安全に行うことができ、おすすめです。毎日の生活の中で、階段を使う、一駅分歩いて通勤・買い物に行くなど、運動の要素を積極的にプラスすることもロコモ予防となります。毎日の運動習慣を心掛けて健康寿命を1年でも延ばしていきましょう。

今月のDr.

整形外科
膝関節外科部長
NAKAMA YASUSHI
仲間　靖
日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医

Q1 足が不自由な方の対策はありますか？

A 実施の際は、転倒に十分注意し、何かつかまれるものがあるところで実施するようにしましょう。また、自分のできる範囲で無理なく実施しましょう。

Q2 始める際の注意点はありますか？

A 体操の前後には水分補給をしましょう。体調が悪いときは、無理をせず体操を中止しましょう。また少しずつでも毎日続けていくことが大切です。お友達やご家族と一緒に楽しんで行うとよいと思います。

Q3 先生の診察を受けるにはどうしたらいいですか？

A 当院整形外科は急性期病院の役割として手術や入院が必要な患者様の診察を主に行っております。かかりつけの診療所の先生と相談され当院での治療が必要な時に紹介していただければありがたいです。

INFORMATION

01 第71回日本病院学会

6月10日、11日 宜野湾市の沖縄コンベンションセンターにて『第71 回 日本病院学会』の収録を行いました。今回は緊急事態宣言の期間中ということで、無観客での Web オンデマンド配信と成り、メインテーマの『Think Quality ～医療の質・経営の質～』について活発に討議が行われ、合同時間での視聴ではありましたが、医療に対する熱い思いが伺えるとても貴重な体験となりました。

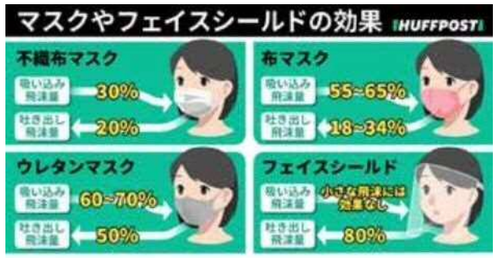
02 沖縄県新型コロナウイルス感染症相談窓口

保健所から濃厚接触者と特定されていない一般の方は、下記へご相談ください。

新型コロナウイルス感染症相談窓口（コールセンター）
TEL：098−866−2129（24時間対応）

03 知って得するマスクの効果!!

仕事や外出時に感染対策の一環としてマスクをつける人が多いと思います。しかし日頃行っている感染対策ですが、マスクは飛沫感染を100%ブロックしているわけではありません。それぞれの効果については、下記の通りです。



マスクを使用する際は、なるべく不識布マスクをご利用下さい。
また更なる感染対策として、外出中は手指消毒を定期的に行い、帰宅時はきちんと手洗い・うがいを心掛けましょう。

HUFFPOST より引用

04 セルフケア・カレッジ（WEB版）配信中!!

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、セルフケア・カレッジをWEBにて配信中です。ぜひ試してみてください。

今月のsmile スマイル

薬剤科
入院患者様にお薬を提供致します。

医療コンシェルジュ・上地の 外来より こんにちは

夏ですね。暑いですね。私の住まいは緑が沢山ある為、夏にはセミの声で目覚めます。虫が苦手な私には夏が怖くて仕方ありません。先日も玄関を開けると、とても大きなバッタの足だけが・・「本体は鳥が持ち去ったのだろう」と主人に言われ!! 暑さ対策も必要ですが、虫対策をどうしようか悩む今日この頃です。

医療川柳

コロナ渦で
料理レシピ
増える妻

四十代看護師

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

人に対する批判的な心をやわらげる最良の方法は、自分が批判している相手の役に立とうと努めることです。私自身の経験からそう申し上げることができます

―フローレンス・ナイチンゲール―

編集後記

Text：総務課兼渉外サービス課 宮城

もうウンザリな新型コロナウイルス。ワクチン接種がもっと進めば、皆様のストレスも軽減されるでしょう。しかしながら接種についてはワクチンの供給体制やシステム面が各自治体によってもバラつき、格差があるようです。

さて私達に今出来る事は、手指消毒にマスク着用等の感染防止策を当り前に続けて行く事です。

発行：大浜第一病院 広報委員会 ／ 発行責任者：大城 康一

医療法人おもと会 大浜第一病院 60th
TEL：098-866-5171
FAX：098-864-1874
〒900-0005 沖縄県那覇市天久1000番地
http://www.omotokai.or.jp/ohama1/

漢方外来開設のお知らせ

◆漢方診療

漢方診療は、体調の悪い人を心も身体も合わせて全体的にみていきます。そしてバランスを崩してしまっているところがあればそのバランスを整え、その人が本来もつ自然治癒力を発揮できる状態を目指していきます。

漢方診療では漢方的な問診・診察の上で診断を行い、治療していきます。西洋医学的にはアプローチが難しい病気や症状に対しても対応できることがありますのでお気軽にご相談ください。

◆当科が対象とする患者さんは次のような方々です。

- 冷え性、虚弱体質、のぼせなど西洋医学的に診断がついていない方
- 診断がついているが、西洋医学的に充分な治療手段がない方
- 治療を受けているが、十分な効果が得られない方、今ひとつ調子がよくない方
- 治療を受けているが、副作用などで困っている方
- 高齢の方などで、多くの病気を同時にかかえている方

◆担当医師のご案内

漢方外来医師
伊藤（いとう） ゆい

◆診療日

毎週火曜日 午後

おもと会 花便り

2. ベゴニア（ピンク）

科　名：ショウカイドウ科
原産地：ブラジル
草　丈：20cm～60cm
開花期：4月～10月
花言葉：【幸福な日々・親切】

今回は天久の杜庭園内の花壇に植えてある草花の紹介をしたいと思います。

花壇には、サルビア、ベゴニア、ナデシコなどが植えられています。サルビア（赤色）を中心に、ベゴニアの（ピンク）、ナデシコの（ミックス色）で色彩がきれいに感じられます。場所は、せせらぎ～小川沿いの花壇に植えています。待合室からも眺めることが出来ます。

臨床工学科のキキの裏側

「人工の鼻って？」

呼吸療法を行う際に「人工の鼻」を使用します。「人工的に匂いを嗅ぐ事が出来るの？」と思われますが、人工鼻は私たちの鼻が持つ「別の役割」を代行してくれます。呼吸を行う際に空気中からウイルスや細菌を除去し、同時に十分に加湿するのが人工鼻の役割です。私たちの鼻や鼻腔、上気道も吸った空気が中を通る際に塵を除去し、加湿した空気を肺まで届ける役割を担っております。

臨床工学科
前川正樹

コロナ禍の疲れチェック表

コロナ禍で仕事や外出が制限され、ストレス発散をする機会が減ったせいか次の症状に結びつくことはありませんか？こころとからだのコリをチェックしてみましょう。

- □眠れない。夜中や早朝に目が覚める。
- □朝起きたとき、気分がすっきりしない。
- □以前より食欲がなくなった。
- □疲れやすい
- □些細なことに腹が立ち、イライラしている。
- □不平や不満が強くなった。
- □感情の波が大きい。
- □周りから取り残されている。
- □消えたい気持ちになる。

誰にでも「こころ」や「からだ」のコリが出ることがあり、からだの正常な反応です。フタをせずに大切に吐き出しましょう。

落ち着くための呼吸法

- お腹に手をあてて
- 鼻から5秒かけて息を吸いましょう
- 口から10秒かけてゆっくり息を吐きましょう。（フ～っと、ゆっくり～）

からだをほぐす

＊自分の身体に注意を向け、「力を入れる」→「力を抜く」ことでからだの緊張がゆるんできます。

両肩に力をぎゅーっと入れて肩をあげる（肩が耳にあたる位あげてみよう）

力を入れた状態のまま、そのままの姿勢で10秒数える

力を抜いて肩をおろす。15から20秒力が抜けた感じを味わう

＊疲れた時、眠れない時に肩以外にも顔や腕、手首・足首なども同様に「力を入れる」→「ゆっくり力を抜く」をやってみましょう。からだの力が抜け、眠りの中に入っていけるかもしれません。

その他にも心掛けること

- 規則正しい生活を送るため適度な睡眠、食事、運動を心がけましょう。
- 家族や友人とのつながりを大切にして、電話やメール等で"つながり"を感じることが大切です。
- ユーモアに触れるなど笑いを心掛けましょう。イライラや不安を和らげてくれます。

医療作品紹介 Review

現役看護師が『ヘンテコな』病院をイラストで描く

仲本りさ

病院というヘンテコな場所が教えてくれたコト。

本作の著者でありイラストレーター兼現役看護師の仲本りささんを知ったのは、5月に放送されたNHKによる新人看護師への密着番組であった。新型コロナウイルスによって緊迫する医療の世界に飛び込んだ新人看護師たち。養成校ではコロナ禍で実習もほとんど受けられず、戸惑いながらも現場で奮闘する様子を伝えていた。同番組のゲストとして、仲本さんご自身のこの激動の1年を振り返りながら、看護の現場に入った新しい仲間たちに伝えたいことをイラストで描いていた。その後手に取った本書は、仲本さんが描くイラストエッセーだ。病院という生死に携わる場所での人々との出会いを通して新人看護師の成長を描く。人生の最期を迎える方々、指定難病に苦しむ方、そして新たに生まれてくる命。実際の病院と同じく本書にも様々な人々が登場する。看護師は、たくさんの人生の終焉を見守る存在だ。人の死を間近に感じることは辛くて悲しいことだ。著者はその悲しさも描き、葛藤する。本作を読みながら、同時に全国で約70万人と言われている潜在看護師のことも頭によぎる。ソフトで優しい手描きのタッチで描かれていることは決して明るくはない。それでも各エピソード共通して、生と死にしっかりと向き合う。それは看護師や医療従事者だけでなく、それぞれの場所で生きる人々の心にも響くメッセージであろう。

（仲本りささん Instagram：risa_rsrs ）

ウルティモ尾本
おもと会統括本部
移住四年目に突入。
好きな沖縄料理は
クーブイリチー。

大浜第一病院栄養科のがんじゅうレシピ

パパイア

パパイアは、宮崎県や鹿児島県、沖縄県など暖かい地方で栽培され、初夏から夏に向けて旬を迎えます。

栄養面では、βカロテンを含んでいるため体が酸化するのを防ぎ、動脈硬化、心筋梗塞などの予防が期待できます。また、ナトリウム（塩分）を排泄する役割によって、高血圧に効果があります。さらに、ビタミンCも多く含まれており、これは成人に必要なビタミンCの1日量（推奨量）100mgの半分に値します。暑い夏を乗り切るためにぜひ参考にしてみて下さい。

栄養給食科
管理栄養士 國吉（くによし） 華江（はなえ）

和 パパイアイリチー

材料は2人分です。

パパイア……小さめ 1/2 個（正味約 160g）
ツナ油漬缶…1 缶（80g）
※炒め油に使っても OK
にんじん……20g
にら……20g
塩・こしょう各少々
油……10g

【調味料 A】
だし汁……1/4 カップ
みりん……大さじ 1.5
醤油……大さじ 1

① パパイア 1 個を半分に切り、種を除いて外皮をピーラーでむく。身の部分は千切りにし、10 分ほど水にさらす。
② 人参は千切りに。にらは 5 cm長さに切る。
③ 油をひき、パパイアと人参を炒める。
④ ツナ缶を加え、塩・こしょうを振る。
⑤ 調味料 A を加え、パパイアに少し歯ごたえが残る程度まで煮る。
⑥ 最後ににらを加えて全体を混ぜる。さっと煮たら出来上がり。

セラピストによる 健康体操館

「かかと落とし」で病気予防

骨に適度な衝撃を与えると、骨から作られるホルモンが分泌され、すい臓に働きかけることで血糖値を下げたり、他に生成された物質がコレステロール値を下げたり、動脈硬化を防ぐ働きがあります。また、骨ホルモンは意欲向上をもたらし、適度な衝撃で骨を作る骨芽細胞が活性化して骨が丈夫になります。高齢者の骨粗しょう症対策になるとも考えられています。

リハビリテーション科
理学療法士　浦崎 志功
理学療法士　蓬田 匡
作業療法士　平良 はな

参照：「特撰街 web」 https://tokusengai.com/_ct/17229186

Point!

転倒を防ぐため椅子やテーブルなどに手を添えます。

両足を肩幅程度に開き背すじを伸ばします。

かかとを上げる高さを 2～ 3cm から始め少しずつ高くします。

かかとをストン！と床に落とします。

10 回を 1 セットとして 1 日 3 セットを目標に行いましょう。