

Monthly Doctor's Column



「ロコモ」という言葉をご存知ですか？ロコモ(ロコモティブシンドローム、または運動器症候群)は運動器の障害のために「立ったり」「歩いたり」するための運動能力(移動機能)が低下した状態をいいます。運動機能の低下は、つまずきやすい、転びやすいという状態を考えるとよいです。ロコモが進行すると転倒・骨折が増大し、将来介護が必要になるリスクとなります。ロコモ度テストを用いた住民調査から、ロコモと判定される人は全国で4590万人と推定されています。さまざまな事情から沖縄は全国と比較してロコモのリスクが高いと言われています。沖縄県は車社会で、あまり歩かないと言われております。実際に県の調査では全国平均を下回っています。40代を過ぎた頃から、足腰の筋肉は衰え

Coolumnで山城先生より説明のあった「骨が弱くなる病」です。骨粗しょう症になると骨が脆くなり、大変折れやすくなる状態になります。そこにロコモで転びやすい状態でしたら、転んで簡単に骨折してしま

ロコモ (ロコモティブシンドローム) -歩き続けるために-

始め、75歳頃には20歳の筋肉量の半分になると言われています。普段から歩かない、運動しない方は肥満になりやすく、体重の増加は腰や膝に負担をかけます。腰や膝に負担をかけることと痛みの原因となり、そのためさらに運動ができなくなるなど、運動能力の低下を引き起こします。

ロコモと密接な関係にあるのが「骨粗しょう症」です。骨粗しょう症は先月号の

※日本整形外科学会は10月8日を骨と関節の日として市民セミナーを開催しております。昨年2023年のポスターを添付しておりますので、ぜひ「ロコチェック」「ロコトレ」をやってみてください。

日常生活に支障はなくとも、ロコモになり、進行している場合が多くあることが分かっています。ロコモに起因した運動器の障害は要介護や要支援、寝たきりになる原因の一つとされています。いつまでも自分の足で元気に歩き続けるために、ロコモの予防や進行を抑えて運動器を長持ちさせ、健康寿命を延ばしていくことが大切です。

ロコモや骨折を予防するために日本整形外科学会は「ロコトレ」と呼ばれる2種類の運動を推奨しています。また、ロコトレ以外にもなるべく歩く、階段を少し使ってみるなどの運動を心がけるのが大事です。



今月のDr.
整形外科
Keiichiro Kitashiro
北城 圭一郎

ひとつでもチェックがあればロコトレ!

ロコトレ

片脚立ち 左右1分間ずつ 1日3回
スクワット 5回を1セットとして 1日3セット

7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(牛乳パック2箱)
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

INFORMATION

01 | 旧盆の診療体制について

	一般診療	救急
8月16日(金)	通常通り	終日
8月17日(土)	通常通り	終日
8月18日(日)	休診(ウークイ)	終日
8月19日(月)	通常通り	終日

※病院の休診日は、シャトルバスもお休みとなります。
※8月19日(月)より通常通りの診療体制となります。

病院長

02 | 台風シーズン到来

台風が発生しやすい時期となりましたので、院内ではスタッフ総出の台風対策、ホールのガラスにネットを設置しました。台風が多いこの時期の恒例行事になっています。作業しているスタッフも慣れたもので、あっという間に作業が終了しました。台風接近時の診療体制については、ホームページでお知らせいたします。来院される患者様におかれましては、雨風が強い場合等は無理な外出をせず、安全を重視して頂けますようお願い致します。



今月の smile スマイル



台風対策チーム

夏休み子供の頃は毎日ラジオ体操に始まり、夕方の「お家へ帰りましょう」の音楽が流れるまで、外で遊んでいました。なので、夏休みが終わる頃には全身真っ黒。良く父に「夜は歯を見せて歩きなさい。車にひかれるぞ!!」と言われていました。(V)

医療コンシェルジュ・上地の 外来より
こんにちは



医療川柳
ドラマ見て
それは違うと
独り言
40代ナース



Dr. 仕垣セレクト
**医学・医療
の名言**

私が成功したのは、決して弁解したり、弁解を受け入れなかったからである。
ナイチンゲール



編集後記

Text: 総務課 金城

暑さの厳しい折、皆様いかがお過ごしでしょうか。那覇市では、3日連続で35℃以上の猛暑日を108年ぶりに記録しました。(あついですね〜) 今年はパリオリンピックの年でもあり、いろんな意味で更にあつくなりそうです(笑) 沖縄の夏はこれからです。こまめな水分補給を取りながら、熱中症対策を行いましょう。

～リハビリをする人、される人に読んで欲しい一冊～

著者の熊谷晋一郎は、小児科医であり、自身も新生児死にて脳性まひです。この書籍は脳性まひ当事者が直面する困難を乗り越えるための工夫を内面的な旅として描いています。初めて電動車いすに乗った時の感覚、リハビリで身体を触られた時の感覚から、身体を動かす感覚に繋がる過程が官能的に表現されており、リハビリとは？と深く考えさせられます。また研修医時代の手技の獲得や1人暮らしをした際の日常生活を送るうえで、生活動作の獲得に向けた、身体を動かす感覚の表現と工夫は必見です。自己実現に向けて、他者との関わりと自己理解の重要性を強調



ちょっと・じーびーてい



パイヤイリチー

本土ではフルーツとして親しまれるパイヤイ。沖縄では熟す前のパイヤイ（青パイヤイ）を野菜として利用します。産後の肥立ちが良くなり、母乳の出が良くなると言われ親しまれてきました。沖縄の伝統的農産物の一つです。パイヤイはたんばく質分解酵素パパイニン、脂肪分解酵素カプテン、その他ビタミン、ミネラル等を多く含みます。



材料（1人前）

パイヤイ	100g
人参	10g
ニラ	5g
さつま揚げ（出来合い）	10g
油	小さじ1
塩	1g
かつおだし	40ml
醤油	

- 【作り方】
1. パイヤイは、皮をむいて中の種を取り除きおろし金で粗いせん切りにおろします。
 2. 人参もパイヤイの大きさに合わせてせん切りにします。ニラも3～4cmの長さに切ります。
 3. 鍋に油を熱し、さつま揚げを入れパイヤイ、人参を加えて炒め、かつおだしを加えて汁気がなくなるまで煮ます。
 4. 材料が柔らかくなったら、ニラを加え、塩としょうゆで味を整えます。

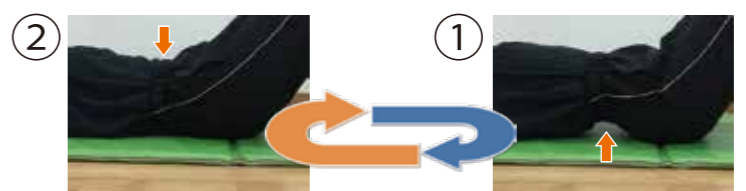
腰痛予防ピラティスメソッド【ペルビックロックン】

○期待できる効果

・骨盤と背骨の動きが硬い方は、このエクササイズにより骨盤まわりや背骨の動きが良くなり腰痛予防効果につながります。



【スタートポジション】 ひざを曲げて楽な姿勢で仰向けに寝ます。その際、腰の下に手のひらが1枚入る程度の姿勢で、骨盤自体は床と平行（水平）な状態にして ①→②を繰り返しましょう。（腰痛や腰の不調がある場合は控えましょう）



②
・ゆっくり息を吐いて骨盤を腰のスペースを潰すように（後傾）傾けましょう。お腹をへこませ、腰をマットに押し付けるようにコントロールしながら傾けましょう。
・お尻に力が入りすぎないように注意して下さい。

①
・ゆっくり息を吸い腰と床の間に隙間を作るイメージで（前傾）に傾けましょう。
・力を入れすぎないように、又腰が反りすぎないように注意しましょう。

メディカルフィットネス科 健康運動指導士 酒井 由子



ナースがまき

看護師達の日常



糖尿病認定看護師による勉強会

糖尿病認定看護師による研修会が開催されました。今回の研修会は全部で3回シリーズとなっており、第1回目は「インスリンと自己注射指導について」がテーマでした。臨床現場で働く看護師やクラークが参加し、糖尿病治療に関する知識と技術を深める貴重な機会となりました。

研修会では、まずインスリンの種類についての講義が行われました。参加者は、各インスリンの特徴や作用時間の違いについて学び、患者ごとに適切なインスリンを選択する重要性を理解しました。次に、自己注射の指導方法とその際の留意点についての講義が行われ、参加者たちは真剣な表情でメモを取っていました。さらに、模型を使ったインスリン注射の演習も行われ、注射時の留意点について学びながら体験していました。

この研修会に参加した方々は、日頃から糖尿病でインスリン治療を行っている患者に関わる機会が多いため、非常に興味深く講義に耳を傾けていました。今後のシリーズでも、より深い知識と技術を身につけることが期待されます。糖尿病治療における知識の向上に向けて取り組みを進めます。



医療機器更新

臨床工学科 前川正樹

医療機器にも車や家電と同じように耐用年数があります。患者様に適切な医療体制が提供出来るように病院は計画的に医療機器の更新を行っています。透析センターには40台以上の機器がありますので、一気に更新するのではなく、段階的な更新を行います。透析機器には透析液と呼ばれる大量の治療液が流れますので納品後に調整や試運転を行い初めて使用出来るようになります。



からだの通知表

検査科 上江田 ゆかり

〈SRPP検査とは〉

SRPPとは皮膚組織灌流圧検査の事です。レーザー光と血圧カフを使用して皮膚組織レベルの毛細血管の血流状態を評価する検査です。足の甲部分にカフを巻いて測定する、簡易検査で20分ぐらいですみます。重症皮膚虚血の重症度や難治性皮膚潰瘍の治癒程度検査します。皮膚表面に傷や潰瘍がある時は検査できないことがあります。



お答えします! 病院のギモン

医事課 知念 真紀

Q 医療費の領収書って再発行できるの?

A 支払い後に発行される領収書は、確定申告の医療費控除や保険会社へ提出するために残している方が多いと思います。当院では領収書の再発行は出来ませんが、その代わりに支払い証明書（1通：税込 550 円）を作成しております。ご希望される患者様は、総合受付へお尋ね下さい。※支払い証明書を「依頼してから受け取る」までにお時間を要する場合がございます。

薬にまつわる エトセトラ

薬剤科 姫野 耕一

健康食品の正しい利用法について、～気をつけたい表示内容～
成分名・含有量・問い合わせ先

