



長和町・上田市組合立
国保 依田窪病院
 国保依田窪病院 広報誌
第4号

依田窪病院だより

白 樺

病院の理念

- 地域に密着した心あたたかな医療
- 地域の基幹病院として高度医療の実践

主な内容

医師紹介

下形 光彦 先生	2
三澤 俊一 先生	3
三澤 知子 先生	3
当院への来院患者数	4
みなさんからの声	4
病院機能評価を受審	5
病院モニターのご紹介	6

施設紹介

『温泉施設』	7
各部署の紹介④	
リハビリテーション科	8
《連載》健康の窓③（最終回）	
ストレッチング	9・10
外来診察担当医表	11
飛騨高山の白樺原生林	12
病院からのお知らせ	12

国保依田窪病院へのお問い合わせ

〒386-0603 長野県小県郡長和町古町 2857
 TEL. 0268-68-2036 FAX. 0268-68-2683
 URL: <http://www.yodakubo-hp.jp>
 E-mail: info@yodakubo-hp.jp
 平成19年5月25日発行
 発行/国保依田窪病院 印刷/田口印刷株式会社

医師紹介

下形 光彦 (しもがた みつひこ)



◇職名 脊椎センター長
◇部署 整形外科

- ・昭和40年生まれ 上田市出身
- ・平成4年、帝京大学医学部卒
- ・日本整形外科学会専門医、脊椎脊髄病医
- ・脊椎内視鏡下手術・技術認定医 (2種)
- ・日本脊椎脊髄病学会脊椎外科指導医

平成8年7月、『背骨とはなんぞや!』そんな大志?を抱いて、ここ依田窪病院にひとりの青年医師が着任しました。その名はご存じ整形外科のホープ下形先生。気が付いてみたらあれから10年、無我夢中の10年

間であつたなあとしみじみと話されます。『背骨とはなんぞや!』この初心に探究を極め、今までに約1,000件の脊椎手術を執刀されました。

ここ数年来、背骨の手術にも低侵襲化(身体に優しく、直りも早い手術法)の波が押し寄せ、内視鏡を使った手術例が500件近くを占めております。この内視鏡手術の難しさを回数を重ねるたびに痛感し、日々奮闘の毎日ですと話されます。当院の整形外科には、毎日約130名程の外来患者さんが来院されます。下形先生も午前中は通常外来診療、午後は手術というの一般的な日課となっておりますが、大体は午前中の診療が終わるのが午後2時近く、お昼の時間を摂る暇もなく手術室へ。休診日の日曜日、月曜日以外は毎日足を運ぶ手術室。手術前、手術後の控え室でほんのひと時の憩いの時間が、ほっと一息つける。エネルギー補充の時間だとか。本当に超多忙な毎日であります。

下形先生が着任されてからの10年間は、当院にとって本当に目まぐるしい変遷を遂げた数年間でありました。新病棟の完成、オーダーリング、画像システムの導入。そして昨年10月の電子カルテの稼動であります。

『そんな流れについていくのがやっとなです』こんな言葉を口にされる下形先生ですが、そこはご謙遜。常に最新のIT化への対応の早さや情報収集は、院内では自他共に認めるところですよ。電子カルテの導入にあつたつても、専門部門の調整役を務められ、スムーズな移行が図れる原動力となつて頂きました。

こんな下形先生、ご家庭では、わんぱく盛りの元気な三人の男の子の優しいお父さんでもあります。休みの日は、キャッチボールやサッカーと一緒にやるのが本当に楽しいそうです。独身の頃から始めたスキーは最近あまりやっていないとか。今や骨董品となりつつある、2mスキーが自宅に2本あり、この2mスキーが最先端の頃は、群馬、新潟、遠くは北海道のスキー場まで出掛けたことが懐かしく、よく『ずく』があつたものだと言われました。

2年程前に建てられた『豪邸!?!』の庭を一面に覆う芝生のジュウタン。一年を通してこの芝生園の管理人、ですと語る先生。丹精こめて管理した芝生は青々とし、それを見ると無性に嬉しくなってくるそうです。夏の暑い日曜日、芝生いじりの作業後に青々とした芝生を眺めながらの『冷たいビール一杯』これが堪らないとのこと。ですがここでしみじみと言『俺もおじさんになつたなあー』。先生!そんなことはありません。毎日、愛車のランクルです

そうとご出勤の下形先生は、今でも万年の青年医師。こちらから先も、先生を頼りに来院される患者さんに熟練の手腕をもって、先生が常に Mottoとされる『安心を提供』し続けたいと思います。

◇整形外科スタッフから一言

今は、患者さんが医者を選ぶ時代と言います。下形先生の名声を聞いて、是非先生に診察して頂きたいと来院される患者さんは本当に大勢おられます。毎週金曜日の予約外診察日には特に多く、このため全ての診察が終るのは夕方近くになつてしまふこともしばしばです。

ですが、こんな時でも下形先生は疲れた様子も見せず、一人ひとりの患者さんに丁寧に、またわかり易く症状などを説明されます。そんな沈着冷静でスマートな診察ぶりに、患者さんたちはたちまち魅了され、また一人またひとりと下形先生のファンになつてしまいます。

頼りにされればされる程、多くのリスクを負うことになりませんが、下形先生は『医師になるために生まれてきた人』と言えるような『専心一意の信念』をもって診察にあたられます。

そんな姿に私たちスタッフも魅了され、全幅の信頼を寄せております。

三澤 俊一 (みさわ しゅんいち)

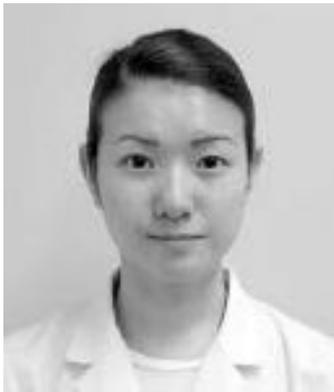


◇部局 外科

・昭和52年生まれ
長野県信濃町出身
・平成14年、自治医科大学卒

三澤俊一先生は、平成17年4月に伊那中央病院から当院外科に赴任されました。外科医となるきっかけと話されるのは、大学時代に実習生として当院を訪れた時の出来事であり、その時先生を指導して下さいました。その後は、当院外科の石橋先生と古清水先生。地域医療に全身全霊を傾け、在宅医療やターミナルケアに大きな力を注がれる石橋先生の熱き心とその姿に憧れ、外科医として歩まれることを決意されたそうです。当院では外科一般を担当され、消化器内視鏡の分野にも力を注がれてこられました。体を動かすことが大好きで、昨年は当院内科の市川医師とともに富士サーキット自転車7時間耐久レースに出場したそうであり、また、昨年5月に行われた依田窪病院祭の20時間耐久マラソンにも、当院のスタッフとともに出場。深夜降りしきる雨の中を全員が心をひとつにタスキをつなぎ、見事歓喜のゴールテープを切ったことは未だ記憶に新しいところです。このように仕事以外の面でも、同僚や仲間とのコミュニケーションを常に大切にされる三澤先生です。これからももっともっと沢山の仲間との出会いを大切にしたいと話される先生ですが、誠に残念なことに、この4月いっぱいをもって、奥様の出身地であり、徳島県の病院に転任されることになりました。2年間本当にご苦労様でした。新天地での三澤先生の一層のご活躍を心からお祈り致します。

三澤 知子 (みさわ ともこ)



◇部局 内科

・昭和51年生まれ 徳島県出身
・平成15年、自治医科大学卒

久レースに出場したそうであり、また、昨年5月に行われた依田窪病院祭の20時間耐久マラソンにも、当院のスタッフとともに出場。深夜降りしきる雨の中を全員が心をひとつにタスキをつなぎ、見事歓喜のゴールテープを切ったことは未だ記憶に新しいところです。このように仕事以外の面でも、同僚や仲間とのコミュニケーションを常に大切にされる三澤先生です。これからももっともっと沢山の仲間との出会いを大切にしたいと話される先生ですが、誠に残念なことに、この4月いっぱいをもって、奥様の出身地であり、徳島県の病院に転任されることになりました。2年間本当にご苦労様でした。新天地での三澤先生の一層のご活躍を心からお祈り致します。

和田診療所長として昨年4月に赴任された三澤知子先生。週4回の診察日には既に顔なじみとなったお年寄りや患者さんが大勢来所されます。いつも爽やかな笑顔、笑顔で患者さんに接する知子先生は大の人氣者。病気の治療だけでなく、身近にある心配事にも親身になって相談のって下さり、患者さんにとっては本当に頼りになる存在です。〃人生の大先輩ばかり、毎日教えて頂くことがいっぱいです〃と話される先生。『人情に厚い氣質の方がいい土地柄。この土地の方言で、まるい人〃ですか？本当に温ったか味を感じます』とも。〃先生うちで採れたナス食べると、俺が漬けたナツパウんめえでえ〃患者さんからの素朴な感謝の気持ち心から嬉しかったそうです。ほかにもこんなエピソードが『知子先生、旦那さんはいるのかい？』『院長の三澤先生が旦那様だつてない』こんな問いに曖昧に答えていましたが、あんまり頻繁に聞かれるので困ってしまったとか。本当は外科の三澤俊一先生がご主人です。

ですが、残念なことにこの3月末をもって、生まれ故郷である徳島県の病院へ転任されることとなりました。自分が生まれ育った懐かしい古里で、ご主人の俊一先生と二人三脚、いよいよのご活躍をお祈り致します。本当にご苦労様でした。

◇三澤俊一先生から

2年間という短い間でしたが、楽しい充実した日々を過ごすことができました。病院スタッフみんなと走った、ともしび駅伝や20時間耐久マラソンもいい思い出になりました。これからも一期一会、人との出会いを大切にして頑張ってください。お世話になりました。

◇三澤知子先生から

1年間という本当に短い間でしたが、ご縁があつてこの地域で働かせて頂きました。和田の里で出会ったお年寄りのあの人懐っこい笑顔、決して忘れません。ここで学び、ご指導頂いたことを心の大きな糧として、新しい職場で精一杯頑張ります。医師として研鑽を積み、また長野県に帰ってきたいと思えますので、その時はどうぞよろしく願います。お世話になりました。

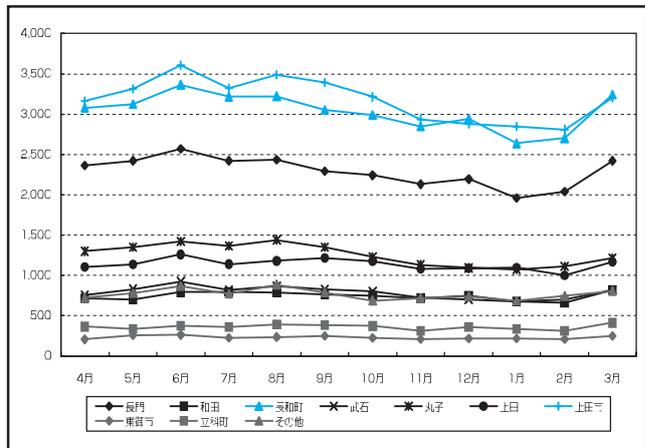
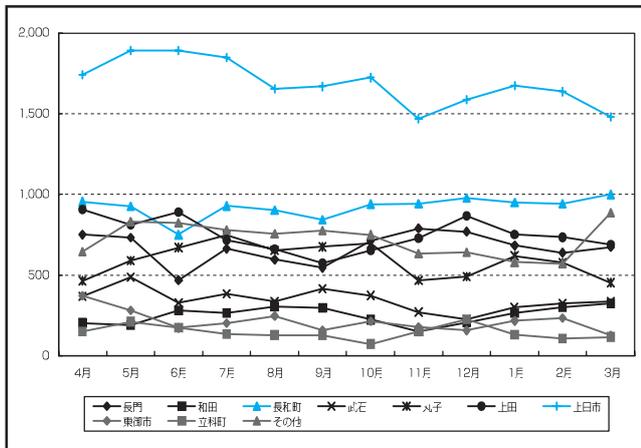
当院への入院・外来患者数

昨年1年間に当院へ入院・外来で来院された患者数を地域別にまとめてみました。

平成18年度 地区別 延べ患者数

入 院											
	長門	和田	長和町	武石	丸子	上田	上田市	東御市	立科町	その他	合計
4月	751	205	956	369	466	907	1,742	372	151	646	3,867
5月	734	192	926	489	591	812	1,892	283	213	832	4,146
6月	470	281	751	330	671	891	1,892	174	175	824	3,816
7月	661	265	929	385	747	717	1,819	204	136	780	3,898
8月	597	307	904	338	654	662	1,654	248	130	756	3,692
9月	546	298	844	416	676	576	1,668	160	127	776	3,575
10月	715	225	940	375	696	653	1,724	215	74	750	3,703
11月	790	152	942	272	468	730	1,470	179	152	635	3,378
12月	770	209	979	226	493	868	1,587	158	228	641	3,593
1月	684	266	950	302	620	752	1,674	217	133	581	3,555
2月	640	303	943	325	577	735	1,637	236	108	570	3,494
3月	675	325	1,000	337	451	690	1,481	129	118	887	3,615
計	8,036	3,028	11,064	4,164	7,113	8,993	20,270	2,575	1,745	8,678	44,332
構成比	18.1%	6.8%	25.0%	9.4%	16.0%	20.3%	45.7%	5.8%	3.9%	19.6%	

外 来											
	長門	和田	長和町	武石	丸子	上田	上田市	東御市	立科町	その他	合計
4月	2,365	715	3,080	758	1,299	1,106	3,163	206	365	721	7,535
5月	2,422	702	3,124	830	1,348	1,137	3,315	258	336	780	7,813
6月	2,572	792	3,364	926	1,420	1,259	3,605	262	376	867	8,474
7月	2,423	793	3,216	820	1,364	1,140	3,324	228	361	771	7,900
8月	2,436	786	3,222	868	1,440	1,180	3,488	236	394	886	8,226
9月	2,290	763	3,053	825	1,351	1,217	3,393	250	385	791	7,872
10月	2,242	749	2,991	806	1,233	1,177	3,216	224	373	689	7,493
11月	2,131	717	2,848	722	1,132	1,083	2,937	211	314	720	7,030
12月	2,195	748	2,943	699	1,094	1,089	2,882	216	358	739	7,138
1月	1,962	676	2,638	677	1,072	1,096	2,845	220	339	686	6,728
2月	2,039	661	2,700	697	1,115	999	2,811	212	315	745	6,783
3月	2,422	822	3,244	817	1,215	1,170	3,202	251	412	807	7,916
計	27,499	8,924	36,423	9,445	15,083	13,653	38,181	2,774	4,328	9,202	90,908
構成比	30.2%	9.8%	40.1%	10.4%	16.6%	15.0%	42.0%	3.1%	4.8%	10.1%	



みなさんの声を大切に

依田窪病院には、受付をはじめ各科外来や病棟の一角に“患者様の声”を伺う投書箱が備えてあります。ここでは、患者さんからお寄せ頂いた投書への回答や改善例の一部をご紹介します。

□投書①

内科を予約で受診しました。11時30分からの予約で10時30分に受付を済ませ、採血も早めにして頂きましたが、診察して頂いたのは12時30分でした。諸々の事情はあると思いますが、途中でどなたかがあと何分くらい待ってもらう位を周知する配慮が欲しいですね。待っているだけで健康を害してしまいそうです。今後よろしく。

(内科、外来患者さんから)

◎回答

当院の予約枠の設定は、おおよそ30分間の時間設定となっております。たとえば『11時30分内科予約患者さん』の場合は『11時30分～12時までの間の診察予約』となります。

従いまして、投書を頂いた患者さんの場合には、実質約30分程の遅延があったこととなります。

混み合う日によっては、このように予約時間に遅延を生じる場合がありますが、どうかご理解下さいますようお願い致します。

◎改善点

現在も内科外来の待合スペースの壁部分に、内科の1診から4診までそれぞれの待ち時間を表示して、概ねの待ち時間をお知らせしております。待合スペースが少々手狭であり、たて看板のような目に付き易いものが置かず壁に貼る手段をとっているため、幾分目に付きにくいかと思います。表示紙の大きさを変えたり、色などでアクセントを付け、眼に留まり易いように改善致します。尚、予約時間に大きな遅延がありますような場合には、その都度お知らせ、対応させて頂きます。また、何もお知らせがなく長くお待たせしているような場合には、遠慮なく看護師または各科前にあります受付係にお知らせ下さい。

□投書②

午後のトイレがいつも汚いです。特に2階の和式、午後診察に来ていつも不快に思います。(2階外来患者さんから)

◎回答

トイレの清掃は午前、午後2回ずつ、1日4回行っています。清掃が終了した直後やその合間に汚れることが考えられます。汚れている場合には時間に関係なく、直ぐに清掃しますので、職員誰にでも結構ですからお知らせ下さい。尚、和式トイレを洋式に交換することも検討していきます。

病院機能評価を受審

依田窪病院では、1月30日から2月1日までの3日間の日程で、(財)日本医療機能評価機構による医療の質を評価するための審査を受けました。この審査にあたり、プロジェクトチームの委員長を務めた、整形外科の堤本医師に審査についての概要を伺いました。



◇病院機能評価の

受審にあたって

機能評価プロジェクトチーム委員長

堤本 高宏

現在は、患者さんが病院を選ぶ時代だと言われています。しかし、今まで病院を客観的に判断する指標がありませんでした。そこで、財団法人

月22日現在で29の病院が認定を受けています。具体的には体系的審査を受け、病院の客観的位置づけを明らかにするとともに、病院自身にとっては具体的・現実的な改善目標を見据えようとする活動です。

患者さんにとっては、どんな病院なのかを判断するための有力な手がかりと言えるでしょう。このため『病院の通信簿』と言われることもあります。

*『認定』を受けた病院には、次のような効果を期待することが出来ます。

- (1) 医療機関が自らの位置づけを客観的に把握でき、改善すべき目標がより具体的・現実的なものになります。我流に陥り易い病院にとって、気が付かなかった考え方や医療業界の先駆的且つ先進的な基準が発見できます。
- (2) 医療機能について、同機構の幅広い視点や累積された情報により、抜本的な改善方策の検討がなされ、また、効果的な相談・助言によって病院機能の向上が図れます。
- (3) 地域住民、患者、就職を希望される人材、その他連携しようとする他の医療機関がより正確な機能や詳細な情報を収集することができ、また同時にその内容が保証されます。
- (4) 病院を支える医療従事者の自覚

と意欲が一層向上します。
(5) 地域における医療機関としての信頼性を高めることができます。

当依田窪病院は、前回認定から5年を経過し、この度再申請によって審査を受けたものです。審査を担当する調査員(サーベイヤー)は、同機構から派遣された経験豊富な医師、看護師、情報処理・事務職等の分野別のプロフェッショナルです。聞き取り調査にあたっては、初め幾分職員も緊張気味でしたが、調査と言うよりは当院の優れている点やもつとアピールしてもよい点を自然に引き出してくれるようなサーベイヤーの対応に、いっしょに心が打ち解け、和やかな雰囲気の中での、本当に充実した3日間でした。職員みなさんのご協力のもと、審査が無事終了できたことに改めて心から感謝申し上げます。

※去る4月5日付けにて、(財)日本医療機能評価機構から厳正な審査の結果、退院要約の完成率を指定期限までに向上させることという1項目の指摘条件をもって、本年10月31日までの期限で、この認定を受けることができました。

(この記事は、4月14日付けの東信ジャーナル、4月18日付けの信濃毎日新聞に掲載されました。)

病院モニターのご紹介

『地域の皆さんの生の声をお聞かせ下さい』『もっと依田窪病院を身近に感じて頂きたい』こんな思いから本年度4月、新たに“病院モニター制度”をスタートさせて頂きました。

これは、患者さんや地元住民の方々の忌憚のないご意見やご要望などをお寄せ頂き、それを基に当院の理念にも掲げてあります“地域に密着した心あたたかな医療”を実践すること、更に患者さんや住民皆さんの目線に立った、よりよいサービスの向上を図ってまいりたいという方針に添ったものであります。

制度のスタートにあたり、3名の方をこの病院モニターに委嘱させて頂きました。モニターの皆さんには、色々な機会を通じて、地域の皆さんからの病院に対する要望や願い、医療に関する相談などを直接病院へお伝え頂いたり、またご助言を頂く“太いパイプ役”をお努め頂きます。ご委嘱させて頂きましたモニター3名の方々に、ご自身のごこと、今後の抱負などについて伺いましたのでご紹介をさせていただきます。

皆さん本当に気さくな方々ですので、どうぞお気軽にご相談下さい。病院モニターをよろしくお願い致します。

①長和町長門地区担当

北村よう子 さん

◇趣味(好きなこと)

趣味は多岐にわたり数えきれません。(あえて言うなら、イングリッシュローズガーデンが好きです。)

◇好きな言葉

『時は今』“20歳の頃から好きな言葉です”

◇今後の抱負

本年度よりスタートした新しい制度とのこと、本当に大役であり戸惑いもあります。ですが、依田窪病院を中心とした『医療と福祉の町づくり』は羽田町長さんの最も大切な公約のひとつでもあります。私の好きな言葉でもあります“時は今”。今何が必要で何が大切かを皆さんと一緒に考えて行きたいと思えます。どうぞよろしくお願い致します。

③上田市武石地区担当

清住 和 さん

◇趣味(好きなこと)

囲碁、麻雀、短歌、川柳、切手収集など多数(本当に多趣味。俗に言う“下手の”!? 広くて浅いです。)

◇好きな言葉

『春風以って人に接し、秋霜以って自らを戒む』

◇今後の抱負

自治体病院を取り巻く情勢が一段と厳しい中、依田窪病院が地域の基幹病院として、より高度で充実した医療の提供が図れるような体制づくりを支援するため、時には住民の切実な思いを伝え、時には病院の抱える悩みや課題を一緒に考え、住民の方々にもご理解やご協力を頂くため、その一助となるような役割を精一杯努めてまいりたいと思えます。どうかよろしくお願い致します。

②長和町和田地区担当

田中 俊郎 さん

◇趣味(好きなこと)

渓流釣り、家庭菜園づくり

◇好きな言葉

一期一会(人と人との出会い、お付き合いを大切にしたいです。)

◇今後の抱負

地元住民の“安心の何よりの拠り所”である依田窪病院がこれからも在り続け、更なる発展ができるよう、微力ながらもお役に立てればと思えます。皆さん、お気軽にお声を掛けて下さい。



※写真左から、田中さん、清住さん、北村さん

施設紹介

『温泉施設』



病院南第1駐車場の一角に、入院患者さんや付き添いの方々が専用利用される温泉施設があります。利用のできる患者さんは安全性を第1に考え、担当医師の許可があり、また、看護師などの介助の必要のない方に限らせて頂いております。利用される患者さんに爽快、快適にご利用頂くため、ろ過式のポンプ設備により常に浴槽内の湯を循環洗浄、レジオネラ菌対策として塩素滅菌設備の完備など、衛生上には特に万全を期しております。男女とも浴槽は約5.5㎡、畳み3畳半程の広さがあります。

この温泉の湯は、病院のすぐ近くにあり『長門温泉やすらぎの湯』と同じ源泉で、泉質は“稀に見る良質なナトリウム硫酸塩温泉”。神経痛、筋肉痛、関節痛などに特に優れた効果があるそうです。利用された患者さんからは『心身共にリフレッシュできる』『寒い時期は体の芯から温まってポカポカする』『入院中のいい気分転換になりました』『病院に温泉があるなんて素晴らしい』など大変ご好評を頂いております。こんな噂を聞いて、外来の患者さんから“病院に良い温泉施設があると聞きました。私たちにも利用させてほしい”などのご要望があります。しかし、スペースや管理上、また、衛生上の問題からご希望にはお応えできない状況です。どうかご理解下さい。

前述しましたように、この温泉の湯は『やすらぎの湯』と同じ源泉です。やすらぎの湯には、大浴場をはじめとして、ジェット風呂や露天風呂、新登場の“源泉100%掛け流しの羽釜風呂”などバラエティーに富んだ施設が整っています。また、お体のご不自由な方が専用利用することのできる“福祉風呂”があります。このお風呂は完全予約制で、利用する場合には前日までに電話での予約が必要となります。車椅子をお使いの方でも利用できるようにと、直接脱衣所に行くことの出来る、スロープを備えた専用通路があり、利用者の立場に立った細やかな配慮がされております。介護が必要な方には、付き添いの方の同伴をお願いしたいとのことです。場所は、病院から車で5分程の距離にある、道の駅“マルメロの駅ながと”の隣にあります。一度是非ご利用されたらどうでしょうか。

◇長門温泉『やすらぎの湯』

- ・ 営業時間 ■午前10時～午後10時
- ・ 休館日 ■毎月第2・第4月曜日
(但し、月曜日が祝休日の場合はその翌日)
- ・ 入館料 ■大人(高校生以上) 500円
小人(小中学生) 300円
- ・ TEL 0268-68-2601

各部署の紹介 ④ リハビリテーション科

リハビリテーション科は当院の3階に位置し、理学療法部門と作業療法部門で構成されています。昭和52年6月、前身の国保長門病院に理学療法室として開設されて以来、今年で30年という節目の年を迎えました。当時は、理学療法士1名体制でのスタート、場所は内科病棟の一角で、約45㎡程の広さだったと聞いております。そんなリハビリテーション科も、平成17年の増改築工事によって、既存の約倍にあたる400㎡のスペースのトレーニング室を備えた現在の環境となり、併せて機器等の整備も行われました。

当院は地域の基幹病院としての重要な役割を持ち、リハビリテーションにおいても急性期から回復期・維持期と幅広い疾患・年齢層を対象とした診療を進めています。現在職員は、理学療法士10名、作業療法士6名、助手2名の計18名で構成され、入院および外来患者さんの症状に合わせたサービスを提供しています。また、地域ケアの需要にも応えるため地域医療室とも連携、理学療法士1名を配置し、訪問リハビリや地域の予防活動に関わっています。併設の老人保健施設いこいにも、理学療法士3名、作業療法士1名が勤務し、入所および通所利用者さんの個別リハビリや各種の相談業務に携わっております。このように、発症から治療、社会復帰に至るまで、全てのリハビリテーションの過程において関わることになり、少々あわただしい中にも日々充実した活動を行っております。

私たちが業務を進める中で、一番大切と考え、また目標としているものは、「人と人とのつながり、チームワーク（連携）」です。リハビリテーションを行う上で欠かすことのできない、様々な職種間の連携。これは、医師や看護師だけでは成り立たず、また理学療法士や作業療法士だけでも成り立ちません。そして、忘れてはならない患者さんとのコミュニケーション。病院の中では言う

までありませんが、退院後、患者さんのご家族との連携は本当に大切で、これがなくては最善の治療は成り立ちません。入院中の具体的な例では、急性期（病気やけがをされた直後の方の治療）には入院後早期から病室で、症状に合わせたトレーニングを行います。その中で、主治医・病棟看護師・栄養士・薬剤師・リハビリテーション科など関わる職員が常に情報交換を行い、その患者さんに合った医療サービスを提供することが最も大切です。また、急性期を過ぎた方々に対しては、退院後の生活を考えご本人、ご家族の要望に添ったリハビリ計画を立てるため、医療相談員や看護師、在宅施設などの職員との連携は不可欠であります。病院、地域医療室、老人保健施設にそれぞれ専門の療法士を配置出来ていることも、この連携を強化し、包括的なりハビリテーションサービスの提供に貢献できるものと考えています。

さて、国の診療報酬の改定にともない、リハビリテーション診療が大きく変わりました。この改定によって、リハビリテーションの対象疾患が4つに大別され、それぞれ保険でカバーされる期間が異なるようになりました（日数の制限）。急性期の医療リハビリを手厚くし、早期の回復を促進するとともに、医療リハビリと介護リハビリの役割分担をより明確化するというのが改定の基本方針でした。これを受けてリハビリテーション科では、平成17年10月より入院患者さんを対象に休診日（日・月曜日）の理学療法、作業療法の提供を行っております。当初は回復期リハビリテーション病棟を中心に行っていましたが、現在は全病棟入院患者さんを対象に365日の診療体制をとっています。この結果、早期に集中的なりハビリテーションを受けることが可能となり、患者さんからも高く評価をいただいております。

リハビリテーション科には、病気や事故で障害を持った方、手術後の早期離床を必要とする方、また慢性的な関節痛の方々など様々な方がお見えになります。そういった方々に合った最善の治療計画を立て、生活の質の向上につながるような、より幅広く質の高い理学療法・作業療法を提供していければと思います。患者さんからの心の籠った、ありがとうの言葉。この言葉に支えられ、元気づけられて職員一同、張りります。



作業療法士



理学療法士（回復期、訪問リハ、老健）



理学療法士（急性期）

今回で私の連載も最後になります。そこで今回は姿勢を維持、変化するための足、腰の静的ストレッチングと筋力トレーニングをご紹介したいと思います。前回は触れましたが姿勢を変化させるには静的ストレッチングも大切ですが、筋力トレーニングも重要になります。

一般的に理想的な姿勢の基準は
体を横から見て、線をひきます。線上に

耳—肩—大転子（股関節）—膝蓋骨後面（膝関節）—足関節外果の約2cm 前部

があれば、理想的な姿勢だといえます。

理想的な姿勢を保つことにより、筋肉のバランスも整います。また、何より外見が綺麗に映ります。

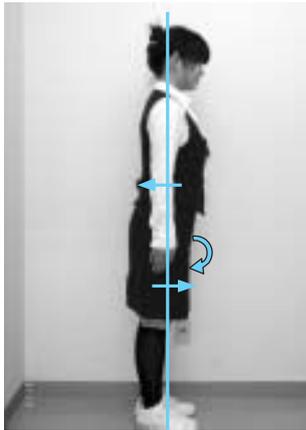


図1

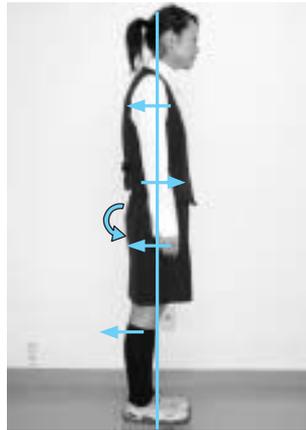


図2

(図1) はとても良い姿勢のように見えますが骨盤が前方に傾いています。そのままと前方に倒れてしまうので腰を過剰に反っているのが分かります。太ももは骨盤が前方に傾くと前に曲がってきます。

(図2) は骨盤が後方に傾いています。そのままと後ろに倒れてしまうので腰を反り、首を前方に出しているのが分かります。手を前方に出しバランスをとっています。太ももは骨盤が後方に傾くと後ろに伸びてきます。

原因は様々ですが、図1、2に共通しているのは腹筋の筋力が弱く、腰の筋肉が固いためこのような姿勢をとる場合が考えられます。また、図1は太もも前面の筋肉、図2は太もも後面、ふくらはぎの筋肉が固いため、姿勢の違いがでていると考えられます。

姿勢を維持、変化するには固くなっている筋肉の柔軟性を改善し、弱体化している筋肉のトレーニングを行い、筋肉のバランスを整えることが大切です。

では、具体的に腰、足の静的ストレッチングをご紹介します。



片膝を両手で抱え太ももをお腹に近づけます。お尻の後面が伸びます。



両手で太ももを押さえます。押えたまま膝を伸ばします。太ももの後面が伸びます。



伸ばしたい足を反対の手でもちます。そのまま捻ります。その際、空いている手は広げておきます。太ももの外側が伸びます。



四つばいから体を後に傾け、お辞儀します。背中が伸びます。



壁に手を着き、片足を後ろに引き体を前に傾けます。アキレス腱が伸びます。



片膝を曲げます。膝の前面が伸びます。



片足を組み、体を前に傾けます。組んだ足の内側が伸びます。

姿勢を保つための筋力トレーニングの一部として腹筋トレーニングをご紹介します。
一般的な腹筋（表在筋）のトレーニングも必要ですが、最近は脊椎と脊椎を結ぶ小さな筋肉（深部筋）のトレーニングが重要であると報告されています。

脊柱の安定性をまかなう筋システムは2つあります。

- ① グローバルシステム
 - 表在に位置する大きな筋肉（腹直筋、腹斜筋、脊柱起立筋など）
 - 脊柱に対して大きな力を発生させることが出来ます
 - 従来から行われている腹筋、背筋運動で強化されます
- ② ローカルシステム
 - 腰椎に直接附着し、深部に位置する小さな筋肉（腹横筋、深部多裂筋）
 - 脊柱に対して分節的な安定性をコントロールします

脊柱の安定性をコントロールする小さな筋肉（腹横筋、深部多裂筋）のトレーニングが重要とされています。

例えば、机の上に転がっている鉛筆を左右の人指し指のみを用いて立てようとしてみます。鉛筆を立てる時は、まず一端を軽く押さえ、その後他端を持ち上げます。一端を押さえずに鉛筆を立てようとしても鉛筆は持ち上がりません。また、始めに押さえる指の力が強すぎるとスムーズに持ち上がりません。私たちは鉛筆の重さなどを感知し、無意識に行っています。これを身体に置き換えると、始めに軽く押さえた指がローカルシステム、持ち上げるために用いた指がグローバルシステムになります。

姿勢を維持、変化させたり、動作を行うときにローカルシステムがタイミングよく働くことが大切です。

具体的にご紹介します。



- ① 仰向けで、股関節、膝関節を曲げておきます。
- ② 腹部をリラックスし安静呼吸を行います。
- ③ 肩幅に足を開き、肛門を閉めるように下腹部を引きます。
- ④ このときにバスタオルやボールなど挟むと行いやすくなります。

現在、骨、関節系の不調をお持ちの方、運動を行い痛みなど出る場合は中止してください。（おわり）

国保依田窪病院 地域医療部 理学療法士 桜井 英尚

外来診察担当医表		(平成19年5月現在)			国保依田窪病院 TEL 0268-68-2036	
		火	水	木	金	土
内科	1 診	竹中	越知	竹中	竹中	越知
	2 診	今井	市川	今井	横山	今井
	3 診	山浦			市川	山浦
	4 診	信大	信大		信大	信大 (循環器)
	内科予約 (午後)	今井・山浦	横山 (第2/4週)	今井 山浦・横山		今井
	神経膠原病内科	第2・4金曜午後2時～ (予約又は紹介患者)			高	
	呼吸器外来		信大	毎週水曜日 (予約のみ)		
	肝臓外来	第2・4土曜日 (予約のみ)				田中
	心臓血管外来	第4木曜日午前10時～ (予約又は紹介患者)		津田		
	高齢者総合外来	毎週土曜日 (予約のみ)				石橋
外科	1 診	石橋	小澤	小澤	小澤	小澤
	2 診	黒河内				黒河内
	予約のみ (午後)	石橋				石橋
整形外科	予約外 (医師2名)	太田・堤本 予約外医師	堤本	太田	下形 予約外医師	三澤(※1) 信大1 信大2
	予約のみ	下形 荻原	吉村 太田 三澤	下形 姜 三澤	堤本 太田	下形 堤本
	脊椎外来 (午後・予約)		三澤			三澤
	関節及び 骨軟部腫瘍 (午後・予約)			太田		
小児科	信大		信大		信大	
泌尿器科	古清水			古清水	古清水	
皮膚科		久保				
眼科	信大		信大	信大	信大	
耳鼻咽喉科					信大	
脳外科	毎週金曜日 受付午後1:30～2:30			信大(※3)		

日曜祝祭日・毎週月曜・年末年始・1月15日は休診日です。

※診察受付時間・・・午前7時30分～午前11時30分

お薬受付時間・・・午前7時30分～午後12時30分

※月に1度、保険証の提示をお願いします。

70歳以上の患者様は、高齢受給者証又は、老人医療受給者証も一緒をお願いします。

※医師の都合、また緊急手術等により休診、代診になる場合があります。

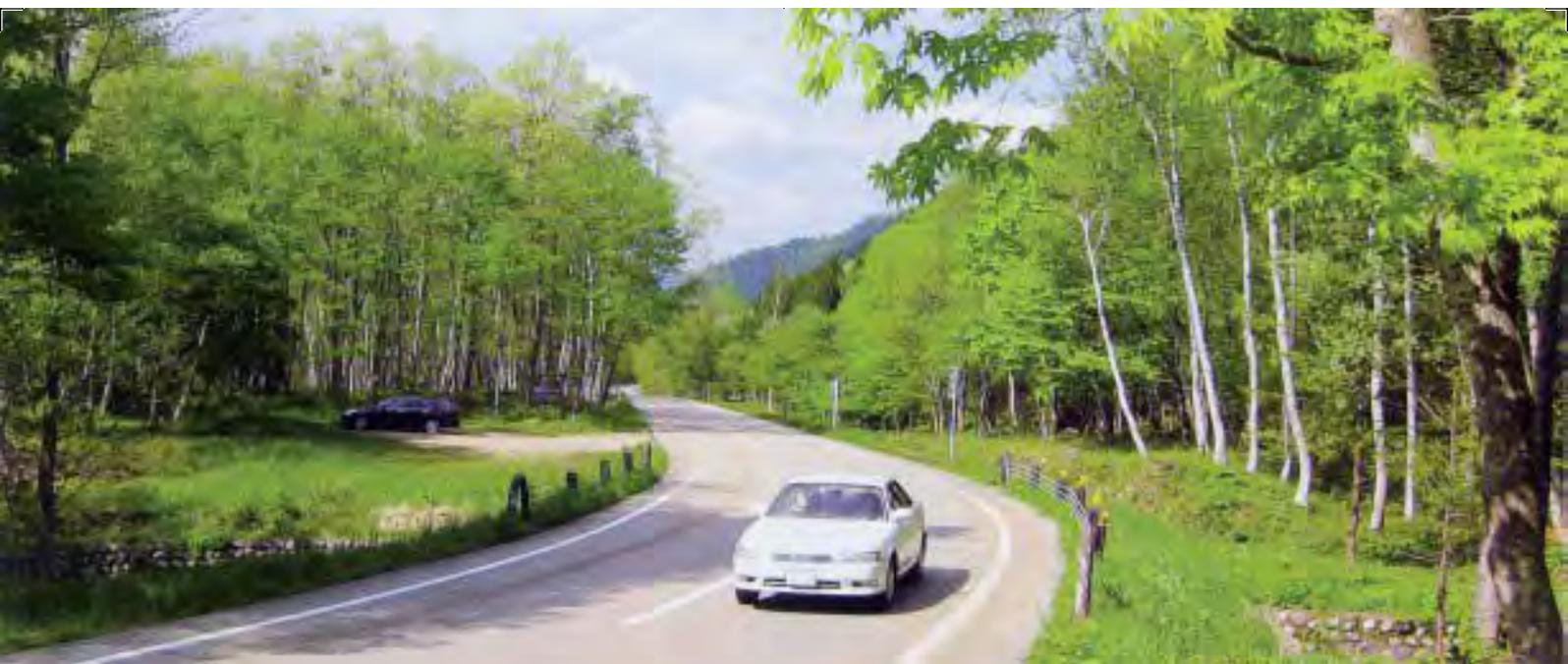
※ 部分には初診以降の予約科です。

※現在、他院受診中の患者様は、当院受診の際に、円滑な診療を行えるよう、おかけの医院・病院の紹介状（診療情報提供書）をお持ちいただくことをお勧めします。

(※1) 整形外科：三澤医師の初診外来診察（土曜午前）は、脊椎関連疾患の患者様で、他の医療機関より三澤医師宛の紹介状をお持ちの方に限らせていただいています。診察は完全予約制となっておりますので、火～土曜日の9:00～17:00にお電話（0268-68-2036）にて予約をお取りください。（大変混雑しておりますので、ご希望の日に予約が取れない場合がございます。ご了承下さい。）

(※2) 泌尿器科：水曜日の午後は予約のみとさせていただきます。

(※3) 脳外科：受付は毎週金曜日の午後1:30～午後2:30です。



白樺林の中を走る“飛騨せせらぎ街道”（清見町三日町～大原）

飛騨高山の白樺原生林

今号で紹介する『美しい白樺林』は、岐阜県高山市朝日町にある“秋神白樺林”です。（表紙の写真）朝日町は高山市の東南に位置し、木曾御嶽山を境に長野県木曾町（旧開田村）と接しています。この秋神白樺林、生粋の原生林でその密生ぶりとまっすぐに伸びた生育の良さが特徴だそうです。

眩しいばかりの新緑一色のこの季節、群立する白樺林の中に続く小道をゆっくりとまたゆっくりと歩いて行くと、古代の昔からこの原生林に住む、白樺の妖精たちの“ささやき”がそっと聞こえてきそうな、そんな静寂な趣に包まれます。白樺林から醸し出される健康エキスの心地良い香りは、疲れた体、心を芯から癒してくれることでしょう。春から夏そして秋へと、それぞれの季節毎にさまざまに風情を変える秋神白樺林、是非一度訪れてみてはいかがでしょうか。

飛騨高山の名物、名勝。飛騨牛や飛騨ラーメンと言った味覚と奥飛騨温泉郷に代表される名湯の数々。挙げればきりがありませんが、忘れてならないものとして高山の風物詩と言われる“高山祭”そして文化財にも指定された“合掌造り”があります。春の山王祭、秋の八幡祭、この二つの祭を合わせて“高山祭”と言い、日本三大美祭のひとつにも数えられるほど、祭の華『屋台』は絢爛豪華で見事の一言に尽きます。また、飛騨の伝統的な景色とも言える合掌造りの家々。殊に豪雪に耐える冬の風景は、日本の原点に立ち戻ったような感動を覚えます。見所いっぱい飛騨高山。今年の家族旅行は“飛騨高山”に決まりたいですね。

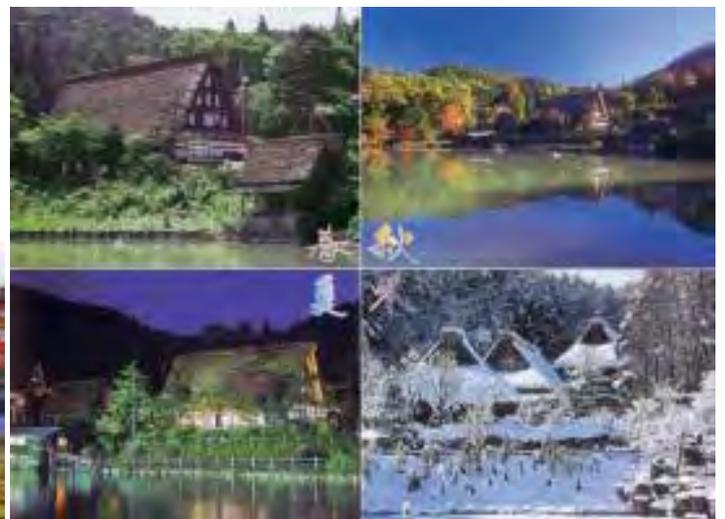
（写真提供：高山市朝日支所産業振興課）



高山祭
“春の山王祭”（上）
“秋の八幡祭”（右）



合掌造りの家、
“春夏秋冬”



4月から、院内を含め病院敷地内（駐車場など）が全面的に禁煙となりました。今や公共施設等をはじめとして駅やホテル、旅館などほとんどの施設での喫煙は、指定された場所以外では禁止されており、分煙が社会的にも常識化されつつあります。統計的にも喫煙によって誘発されたり、発病しやすい症例が報告されています。このような流れの中で、特に病気を治すための施設である病院にあっては、当然禁煙をお勧めしなければならぬ立場であります。このような状況に鑑み、施設内全面禁煙とさせていただきます。ご来院の皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

館内及び
病院敷地内が
全面禁煙と
なりました

*病院からの
お知らせ