



編集／東濃厚生病院広報委員会

理念

歩みいる者に
やすらぎを
去り行く人に
幸せを

私たちは地域の皆様に愛され、親しまれ、そして信頼される病院を目指します。

行動目標

1. 私たちは日々研鑽に励み、患者さんの立場にたった質の高い医療の提供に努めます。
2. 全職員が患者さんの窓口となり、真心と笑顔で患者さんに接します。
3. 患者さんの言葉を最後まで聴き、患者さんが理解できるよう分かりやすい言葉で説明します。



四万十川花絵巻（菜の花の巻）撮影：山瀬裕彦

「変形性膝関節症の予防とリハビリ」



リハビリテーション科

主任理学療法士

小鳥川 彰 浩



変形性膝関節症とは、膝の軟骨や骨が変性、破壊することによって起こる疾患で、ほとんどの方が老化現象に機械的な要因（肥満や外傷、職業による負荷）が加わって起こり、患者数は二千万人にも及ぶと言われています。膝が変形してくると内側に反って強いO脚となり、更年期以降の肥満した女性に多いと言われています。

主に次のような症状が挙げられます。

- ①膝の痛み…症状の初期では動き始めの痛み、関節の内側の痛みが主となる
- ②関節水腫…水が溜まり腫れて熱を持ち、時に痛みを伴うことがある

③可動域の制限…膝の曲げ伸ばしがどちらも制限されることが多い

④変形…O脚に変形する

⑤動揺、不安定性…前後や横方向にぐらつく

治療法としては薬物療法（内服薬、貼り薬、関節注射）や物理療法（温熱療法、電気治療）、サポーター等の装具療法、最も重症の方には手術治療（人工関節置換手術）などありますが、悪化防止のための予防治療とリハビリテーションの観点からは「運動を中心とした自主トレーニング」と「日常生活における注意」をすることが重要です。

効果的な運動メニューは、下肢を中心とした筋力強化運動、ウォーキングや自転車こぎなどのエクサ

ご家庭でもできる 筋力強化運動

※朝、夜に2回、
左右20回ずつを目安に！



①座ってひざ伸ばし (図1)



②下肢伸展挙上運動 (図2)



③スクワット運動 (図3)

サイズ（痛みの強い場合は控えてください）、関節可動域運動などがありますが、特に膝の曲げ伸ばしや歩行の安定にもつながる筋力強化運動を行なうだけでなくことが重要です。

また関節症の悪化を防止するためには、太らないこと、膝によくない動作（和式トイレの使用、正座、重い荷物を持つ等）はなるべく避けること、歩行時に痛ければ杖を使うことなど、日常の生活動作の注意が大切です。

変形性膝関節症をはじめ、運動器の低下を主とする疾患は現在、□□モティブシンドローム（□□モ）と呼ばれ、早期から予防のためのリハビリテーションを行うことによって、要介護や支援が必要な状態、寝たきりのような状態になりにくくすることができると言われています。日頃から運動の習慣をつけ、末長く健康な身体を維持するようには、ご無理のない範囲で、明日からはじめてみてはいかがでしょうか。

地域連携学習会 開催

『高齢者のわかりやすい

摂食・嚥下障害の見方』

今年度も、去る三月六日（水）当院健康管理センター二階にて「高齢者のわかりやすい摂食・嚥下障害の見方」と題し、当院言語聴覚士より、食べるものが何であるかの情報を遮断した中で食べることへの不安、その食べにくさや介助方法など、実体験を交えた学習会を開催しました。

介護職二十二名、看護職十五名、介護支援専門員十二名、リハビリ九名、栄養師一名、相談員一名の総勢六十名の参加をいただき、多職種間で基本的な知識を共有すること（＝患者様を知る・理解すること）、裏付けを持った視点で観察すること、理解して関わることの大切さを再認識する事ができました。

また、摂食・嚥下障害看護認定看護師より、最近のトピックでもある「サルコペニア」についてお話させていただき、栄養と筋肉量の関係を再考する機会となりました。（今年三月より、当院耳鼻科では「嚥下外来」（予約制：毎木曜日）を始めましたので、お気軽にご相談ください。）当院でも、摂食・嚥下機能の低下に対しリハビリテーションを行なっておりますが、患者様が、『最期まで楽しく、おいしく、安全に食事できる』ことは、参加していただいた皆様と共通の想いであるのではないかと考えます。

患者様を取り巻く地域の各専門職の方々と情報を共有しながら、正しい知識のもと、より良いケアが拡がる、繋がることは、我々の願いで

もあります。

学習会後のアンケートからは、基礎知識の大切さや、食事導入までの準備の重要性の学びができた、嚥下外来や次回学習会に期待する、などのご意見を頂き、次年度も、臨床に繋がる魅力ある企画を考えて行きたいと思っています。

病院から地域への絶え間ない関わりは、「地域の皆様が、安心して地域で暮らしていただける基盤づくり」に繋がると信じ、継続した活動をしていきたいと思っています。

今後とも、リハビリの視点から地域貢献できるよう、皆様のご助言を受けながら、真摯に取り組んでいきたいと考えておりますので、よろしくお願い申し上げます。

リハビリテーション科



新任医師のご紹介

耳鼻咽喉科部長
水谷 俊太郎

内科医長
伊藤 和則

内科医師
宮本 陽一

みなさんのお力になれるようがんばりますので、宜しくお願いします。

人間ドック健診施設 機能評価認定の更新

健康管理センターは、平成19年度より「人間ドック健診施設機能評価」の認定施設となっておりますが、昨年に更新審査を受け、評価基準Ver. 2の認定を取得しました。

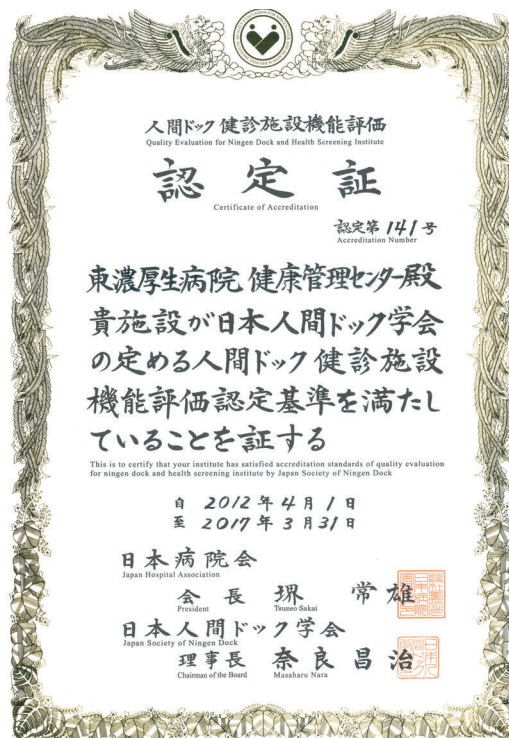
この「人間ドック健診施設機能評価」は、県内では七施設が認定施設となっております。

今回の更新により、当センターが人間ドック施設として一定水準を満たしていると評価され認定を受けました。

これからも受診者の皆様方に、より質の高い人間ドックがご受診いただけるよう、日々改善に努めてまいります。

ご自身の健康チェックのための人間ドックや生活習慣病予防健診をお考えの方は、ぜひご利用下さい。

スタッフ一同お待ちしております。





こんにちは
外科
外来です！

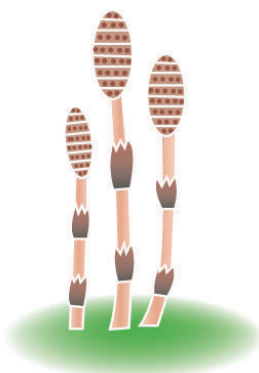
外科と整形外科、
2つの科の受付
となっています。

専門外来として火曜日に乳腺外来、木曜日にヘルニア（脱腸）外来を行っていますので、症状のある方や御心配な方は、一度受診して下さい。

外科では、消化器・呼吸器疾患で手術の必要な方やケガをされた方の診察を主に行っています。



処置室を利用してストーマ（人工肛門、人工膀胱）外来、糖尿病フットケア外来を皮膚・排泄ケア認定看護師が行います。予約制ですので、主治医に御相談下さい。



腎臓病教室のご案内

【日程】

平成二十五年六月一日（土）・十二月七日（土）

【場所・時間】

講義室（健康管理センター二階） 十時～

【講義担当者】

澤崎医師（内科）・薬剤師・検査技師・栄養士・医療相談員

【主な内容】

☆慢性腎臓病とは・食事療法のポイント等

【ご連絡】

☆ご希望の方は、診察時または内科受付へお声かけください。

糖尿病教室のご案内

【日程・講義担当者】

平成二十五年七月十七日（水） 検査技師・薬剤師・栄養士

平成二十五年十月十七日（木） 金田医師（眼科）・栄養士

平成二十六年一月十五日（水） 看護師・理学療法士・栄養士

【場所・時間】

講義室（健康管理センター二階） 十四時～

【ご連絡】

☆ご希望の方は十三時三十分～血糖値・体重測定・看護師による足病変のチェックを行います。

嚥下外来のご案内

こんな症状に心当たりはありませんか？

- ☐ 肺炎を繰り返している
- ☐ 体重が著しく減った
- ☐ 食べ物や唾が飲み込みにくいと感じることがある
- ☐ お茶や食べ物を飲むと、よくむせる
- ☐ 食事昼や食後に、のどがゴロゴロする
- ☐ 声がかすれたり、ガラガラ声になったりする
- ☐ のどに食べ物が残った感じがする
- ☐ 胃の酸っぱいものがのどに残る感じがする
- ☐ 寝ている時に咳が増える



嚥下障害は、早期対処が大切です！！ご相談お待ちしております。

*** 予約制 ***

受診科：耳鼻科外来
受診日：木曜日 14：00～15：30
予 約：耳鼻科外来受付

担当者
耳鼻科医師、言語聴覚士、
摂食・嚥下障害看護認定看護師

JA岐阜厚生連 東濃厚生病院

外 来 診 療 表

平成25年4月1日

科 名		月	火	水	木	金	備考
内 科	第1・3・5週 第2・4週	伊藤和則 〔腎臓〕	西尾克彦 〔リウマチ〕	野村翔子 〔総合〕	中嶋利子 〔一般〕	荒川直之 〔消化器〕	・血液内科 第2木 午後 ・内分泌科 第1月 午後 ・CAPD外来 毎週月 午後 ・フットケア外来 毎週火 9:30~16:00 (予約制)
	初診	柴田尚宏 〔呼吸器〕	吉田正樹 〔消化器〕	浅野慎介 〔腎臓〕	長屋寿彦 〔消化器〕	澤崎貴子 〔腎臓〕	
	1診	野村翔子 〔再診・一部初診〕	宮本陽一 〔総合〕			大須賀さと子 〔呼吸器〕	
	3診	野坂博行 〔呼吸器〕	安藤 操 〔内分泌〕	吉田正樹 〔消化器〕	野坂博行 〔呼吸器〕	山瀬裕彦 〔消化器〕	
	4診	吉田正樹 〔消化器〕	加藤敏夫 〔循環器〕	澤崎貴子 〔腎臓〕	加藤敏夫 〔循環器〕	安藤 操 〔内分泌〕	
	5診	長屋寿彦 〔消化器〕	浅野慎介 〔腎臓〕	荒川直之 〔消化器〕	澤崎貴子(隔週) 比企能之(隔週)	浅野慎介 〔腎臓〕	
	6診	西尾克彦 〔リウマチ〕	代 務 医	藤本正夫 〔消化器〕	藤本正夫 〔消化器〕	藤本正夫(1・3・5) 伊藤和則(2・4)	
	7診	岩島康仁 〔呼吸器〕	柴田尚宏 〔呼吸器〕	野村翔子 (2・4のみ)	柴田尚宏 〔呼吸器〕	宮本陽一 〔総合〕	
	8診	荒川直之 (1・3・5のみ)	長屋寿彦 〔消化器〕	中嶋利子 〔一般〕	文字昭雄 〔循環器〕	西尾克彦 (1・3・5のみ) 10:30	
		内分泌科(第1午後)	栗田 慎一 (午後)	山口 満(午後) 伊藤和則(午後)	血液内科(第2午後)		
神 経 内 科		加藤秀司	加藤秀司 中嶋利子 (初診)	加藤秀司	加藤秀司	加藤秀司 中嶋利子 (初診)	
小 児 科		齋藤明子	川島 希	佐々木明	佐々木明	佐々木明	
外 科	1診	大池恵広(2・4) 野村公志(1・3・5)	安藤修久	大池恵広	今澤正彦	安藤修久	・ストーマ外来 第1木・第3金・第4水 9:00~12:00 (予約制) ・ヘルニア外来 毎週木 8:30~11:30
	2診	今澤正彦	柴田雅央	大谷 聡	野村公志	大谷 聡	
脳 神 経 外 科				梶田泰一			
皮 膚 科	1診	稲垣克彦	稲垣克彦	稲垣克彦	秋山真志	松本高明	・午後診察 毎週火・木 14:30~16:30
	2診				稲垣克彦		
整 形 外 科	1診	平石 孝	佐藤 央	前川誠治	大間知孝顕	前川誠治	
	2診	前川誠治	夏目唯弘 (手の外科 9:30~)	大間知孝顕	佐藤 央	平石 孝	
産 婦 人 科		石渡寿勝	石渡寿勝	石渡寿勝	石渡寿勝	石渡寿勝	・午後診察 休診
眼 科	1診	石神裕子 (9:00~15:00)			金田正博 (9:00~)	石神裕子 (9:00~15:00)	・コンタクト外来 休診 ・学生午後診察 休診
	2診						
耳 鼻 咽 喉 科	1診	水谷俊太郎	水谷俊太郎	水谷俊太郎	水谷俊太郎	水谷俊太郎	・補聴器外来 毎週月・火 第2・3・4・5水 15:00~ (予約制)
	2診	岩下利恵	野々山宏		小川徹也	谷川 徹	
				稲福 繁 (第 4)			
泌 尿 器 科		小出卓也	小出卓也	小出卓也	小出卓也	菅原 崇(隔週) 小出卓也(隔週)	
人間ドック診察	第1.3.5	山瀬裕彦	山瀬裕彦	山瀬裕彦	西尾克彦	西尾克彦	
	第2.4		西尾克彦		中嶋利子	加藤敏夫	

看護職員さん募集

東濃厚生病院では、広く看護職員を募集しています。現場から長期に離れた方でも大歓迎です。
ご自分の能力を患者さんのために役立ててみませんか。お待ちしております。

資格 保健師・看護師 年齢 不問

連絡先 東濃厚生病院 総務課及び看護部長室 TEL 0572-68-4111



受付時間
8:30~11:30
休 診 日
土曜・日曜・祝日
面会時間
13:00~20:00

東濃厚生病院
〒509-6101 瑞浪市土岐町7番地1
TEL 0572-68-4111
FAX 0572-68-8934

健康管理センター(人間ドック)
TEL 0572-68-4426
FAX 0572-68-9458
訪問看護ステーション あゆみ
TEL 0572-68-8625
FAX 0572-68-8625