

あきおおた 病院ひろば

vol.54

令和6年1月

新年のご挨拶



安芸太田町病院事業
管理者

ひらばやし なお き
平林 直樹

新春を迎えるにあたり一言ご挨拶申し上げます。

昨年が皆様にとって“あっという間”だったのか、“やっと”だったのか推察の域をでませんが、日々の積み重ねが一年になることは自明の理です。

一年と言う時をどのように感じるのかは人それぞれですが、誰でも平等に年を取っていきます。若い人は出来るが増えていきますが、高齢に伴い出来なくなること出てきます。私に限れば、左指の動きが悪くなりタイプミスが爆発的に増えています。周辺情報のみ思い出され肝心の名前が出ないことは日常茶飯事です。

同級生から脊柱管狭窄症で長時間の歩行が難しいと聞けば自分と同じだと妙に納得しています。健康寿命まであと数年と思うと雑草まで愛おしく見えはじめます。

生命に対峙する場所が病院だとすると、そこで働く職員に“時”の不思議さを教えるも私の役目だと感じています。

最後に皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。



安芸太田病院
院長

ゆう き つね つぐ
結城 常譜

新年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょう。新型コロナの脅威は薄れてきましたが、私たちの生活は元に戻るわけではなく、時代とともに変わりつつあります。病院もこの1年さまざまな変化がありました。

令和5年は、以前からの宿願であった「病院機能評価」という公的な認定試験を8月に受け、「地域に根ざし、安全・安心、信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく、日常的に努力している病院」として認定されました。もちろん、この合格は終着点ではなく、これからも更に改善を続けていくための始まりです。

12月には医療、介護のニーズに合わせて、院内に介護医療院が開設されました。介護保険を使って暮らす施設ながら、病院の中にあることで医療も受けられるよう配慮されています。

令和6年も病院は健康をあらゆる面からサポートできるよう、より良く変わっていきたいと思います。皆様のご意見をお聞かせいただけるよう、院内には提言箱が置かれていますので、ぜひご利用ください。



安芸太田戸河内診療所
所長

わた なべ きみのり
渡辺 公登

新年あけましておめでとうございます。

皆様には健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、平素は当診療所に対しまして格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨今のデジタル化の流れの中、診療所においてもマイナンバーカードの保険証利用や「morica」による支払いができるようになりました。今後も皆様が利用しやすい環境を整えていきたいと思っています。

皆様にとって今年1年が幸多き年でありますよう祈念して新年のあいさつとさせていただきます。



健康寿命を伸ばすフレイル対策

安芸太田病院 内科 木村 直人

①フレイルとは

健康な方と介護が必要な方の中間に位置する状態をフレイルと表現します。

常に寝たきりの方や、元気で身体機能が低下していない方はフレイルではありません。

②フレイルの種類

フレイルには身体的フレイル、精神心理的フレイル（抑うつ・不安症状がある）、認知的フレイル（軽度の認知障害がある）、社会的フレイル（外出や交流が少ない）などさまざまな側面があります。

体や頭を使わないと、これらのフレイルが進行していき、やがて何らかのイベントが起こり、要介護状態となってしまいます。これらはバラバラに生じるのではなく、お互い影響し合っています。

③フレイルの診断基準 （改訂J-CHS基準）

項目	評価基準
体重減少	6か月で2～3kg以上の（意図しない）体重減少
筋力低下	握力：男性＜28kg 女性＜18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度＜1.0m／秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

5項目中、3項目以上でフレイル、1または2項目でフレイルの前段階と評価されます。

④フレイルの対策

フレイルは適切な対策によって、予防・改善が期待できます。一般的に身体的フレイルは加齢により生じることが多いです。

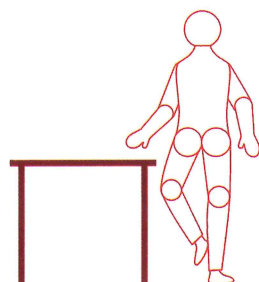
今回は主に運動介入で、比較的安全に実施可能なものを3つご紹介します。転倒に注意しながら行ってください。

1. インターバル速歩

- 筋力トレーニングを好まず、歩くのが好きな方におすすめです。
- 3分間はゆっくりと歩き**（身体機能低下の予防）、**次の3分間は歩幅を大きく速く歩き**（筋力の向上）、**次の3分間はゆっくり歩く**ような、「速歩」と「緩歩」を3分間ずつ交互に行うものです。
- これを「速歩」が1日トータルで**15分以上**なるように、**週に4回以上**行うのが良いとされています。

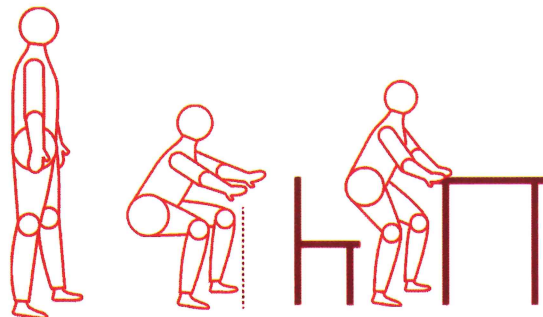
2. 片脚立ち

- 左右とも1分間で1セット、1日3セット
- 姿勢はまっすぐにして、**床につかない程度**に片足を上げます。転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



3. スクワット

- 5～6回で1セット、1日3セット
下肢全体の筋力をつけるのに効果的です。
- 足を肩幅に広げて立ち、お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけて**ゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります**。膝がつま先より前にでないようにしましょう。
- ◆スクワットができない場合
- イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。3分間ずつ交互に行うものです。



外国人人材新規採用のお知らせ

安芸太田病院は11月21日よりフィリピン国籍の女性3名（ザイラさん、ロルナさん、ラウさん）を看護助手として迎えることとなりました。

主に2階病棟で介護業務などに従事していき、日常業務の中でさまざまなスキルを学んでいきます。



2025年問題では団塊世代が後期高齢者となり医療・介護人材不足が考えられています。当院でも人材不足が年々深刻化しており、人材確保策の一つとして期待されているのが外国人介護人材の受入れです。

母国から離れて暮らす彼女たちが日本での生活や職場に慣れ楽しく過ごしていけるよう職員一同でサポートしていききたいと思います。

部門紹介

臨床工学室



4月より5人体制となり、新たに臨床工学室として稼働することになりました。

従来までは、透析室業務といった印象が強いかと思いますが、現在は平行して医療機器管理も行っております。患者さんの生命に直結する高度医療機器の操作及び保守管理は最も得意とする分野ですので、他職種と連携し、いつでも安全・安心に使用できるように心がけています。

医療の世界は日進月歩、専門的な能力や職業倫理を向上するために、勉強に励む努力を惜しまず、プロ意識をもって業務に取り組んで参ります。



外 来 診 療 担 当 表

■安芸太田戸河内診療所

〒731-3810 広島県山県郡安芸太田町戸河内800-1
TEL0826-28-2221(代) FAX0826-28-2232

診療科目	月	火	水	木	金	土
内 科	渡辺 公登	渡辺 公登	渡辺 公登	渡辺 公登	渡辺 公登	休 診

●外来受付時間／8:00～11:30 15:30～16:30（木曜日18:30まで）金曜日午後休診

●休 診 日／土・日曜日・祝祭日・年末年始（12月29日～1月3日）

※なお、都合により診察日、担当医が変更になる場合がありますのでご了承ください。

■安 芸 太 田 病 院

〒731-3622 広島県山県郡安芸太田町下殿河内236
TEL0826-22-2299(代) FAX0826-22-0623
ホームページ <https://www.akiota.jp/site/byouinsabu/>

診療科目	月	火	水	木	金	土
内 科	木村 直人	兼好 健太	小澤久美子	木村 直人	木村 直人	
	午前 小澤久美子	松林 秀明	松林 秀明	兼好 健太	午前 兼好 健太	
	兼好 健太					
	午後 小澤久美子				午後 木村 直人	
循 環 器 外 来			池上 雄紀			
糖尿病専門外来		馬場 隆太				
内科外科総合外来						内科外科医師
内 視 鏡 検 査	松林 秀明	木村 直人		檜山 雄一 小澤（第1・3・5） 松林（第2・4）	小澤久美子	
脳 神 経 内 科	第2・4月曜 立山 佳祐					
外 科	平林 直樹	結城 常譜 第一外科	平林 直樹	平林 直樹	結城 常譜	
整 形 外 科	國崎 篤	金光 宗一	金光 宗一	金光 宗一	國崎 篤	広島大学医師
救 急 部	小林 詩織		小林 詩織	小林 詩織	小林 詩織	
精 神 科	田村智恵美		撰 尚之		午前 田村智恵美	
					午後 吉川 慎一 中井 俊一	
皮 膚 科					森脇 昌哉	
眼 科	馬場 太郎			水野 優		
耳 鼻 咽 喉 科		濱本 隆夫		弓井 康平 小川 結衣		
脳 神 経 外 科						山崎 文之 木下 康之
婦 人 科			第3水曜 羽山 友成			
泌 尿 器 科		宮本 俊輔				

●外来診療受付時間／8:00～11:30（耳鼻咽喉科のみ午後は火・木曜日14:30まで）

●内科午後診療受付時間／月・金曜日のみ。15:00～16:30（予約のみ）

●脳神経内科／第2・4週月曜日のみ。祝祭日の場合は変更となりますのでお問い合わせください。

●精 神 科／金曜日は、午前は11:30まで、午後は15:30までの受付です。

●婦 人 科／第3週水曜日のみ。診療は10:00からです。

●休 診 日／日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）

※なお、都合により診察日、担当医が変更になる場合がありますのでご了承ください。

