

2018/4 Vol. 11

水戸赤十字病院広報誌

〒310-0011 茨城県水戸市三の丸3-12-48  
TEL.029-221-5177(代表) <http://www.mito.jrc.or.jp>

ご自由にお持ちください **Take Free!**

# 虹 にじ

虹の由来/架け橋となるような広報誌を目指します。

寄り道コラム ~file 3~

## ロコモティブ シンドロームって何？



県内高校生の一日看護体験の様子

人間を救うのは、人間だ。  
Our world. Your move.



日本赤十字社 水戸赤十字病院  
Japanese Red Cross Society

診療科紹介Vol.11 **眼科**

新規採用  
初期臨床研修医紹介  
地域医療連携課よりお知らせ



当院では、主に外来患者のみなさまに向けた  
疾病予防・健康増進の情報提供の場として、  
「寄り道講座」を月2回程度実施しています。  
当コラムではその内容についてご紹介します。



理学療法士  
古田 英二郎

## ロコモティブシンドロームって何？

今回はロコモティブシンドローム(locomotive syndrome=運動器症候群、以下ロコモ)について、ご紹介します。

### ロコモとは？

骨や関節、筋肉など、体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、移動に障害がでた状態のことをいいます。ロコモが今、問題となっているのは進行すると介護が必要となったり、そうなる危険性が高いためです。

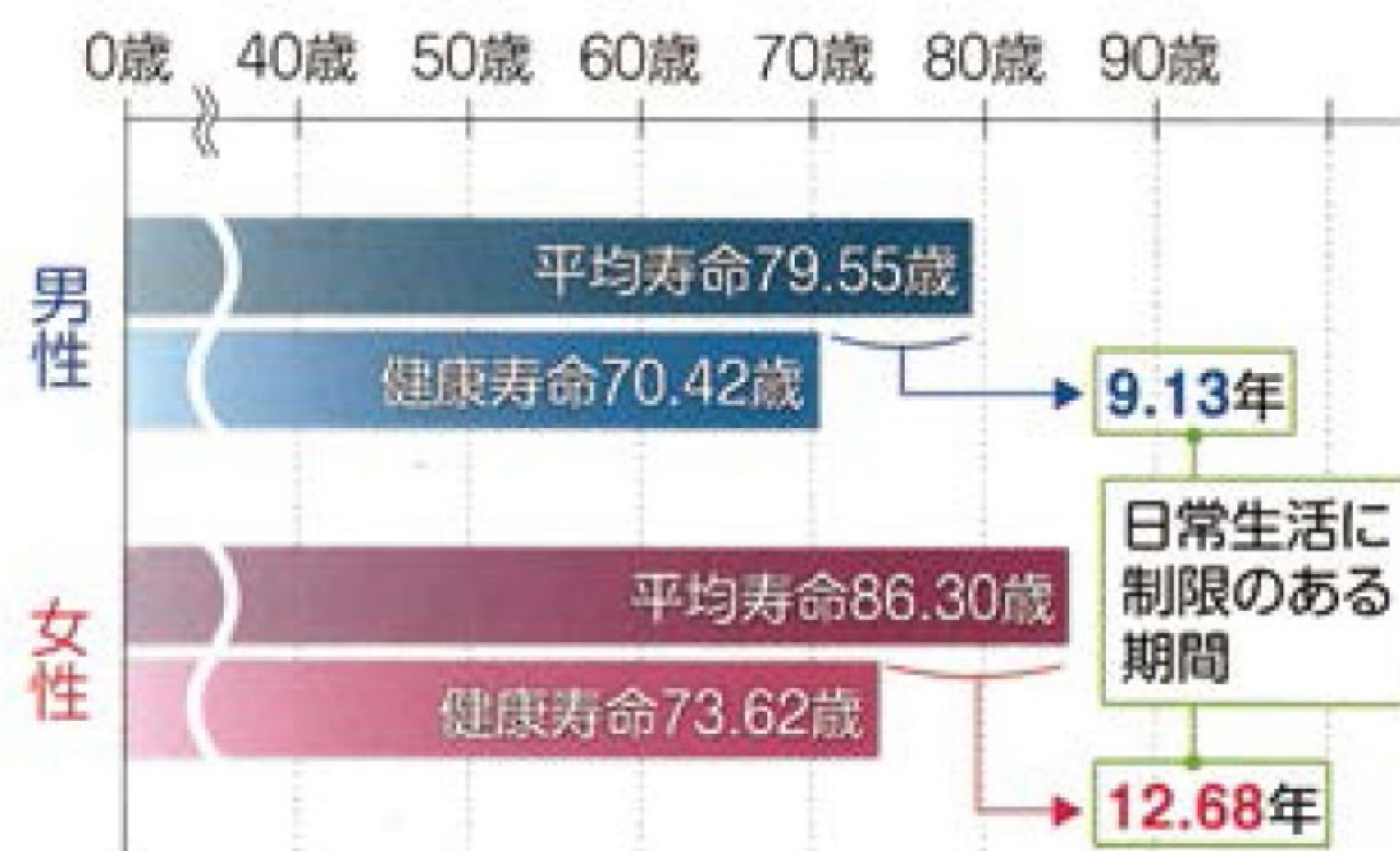
ロコモ度テストでは⇒立ち上がりテスト、ステップテスト、ロコモ25での測定方法があります。

### 健康寿命をのばして生涯をいきいきと

健康寿命とは、健康に自立した生活が出来る期間のことです。平均寿命から健康寿命を引くと男性は9.13年、女性は12.68年となります。つまり、平均で10年程度、心身機能の低下から介護などの支えが必要となる、日常生活に制限のある期間があるということです。せっかくの長寿をいきいきとすごすためには、いかにして健康寿命をのばすかが重要なポイントになります。

健康寿命に大きく影響しているのが移動能力、つまり、立つ、歩く、走るなど日常生活に必要な体を移動させる能力です。移動

### 平均寿命と健康寿命の差



出典：平均寿命（平成22年）…厚生労働省「平成22年完全生命表」/  
健康寿命（平成22年）…厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

能力が不自由になると、心身の衰弱を招き、健康寿命を縮めてしまいます。これがロコモのこわさです。

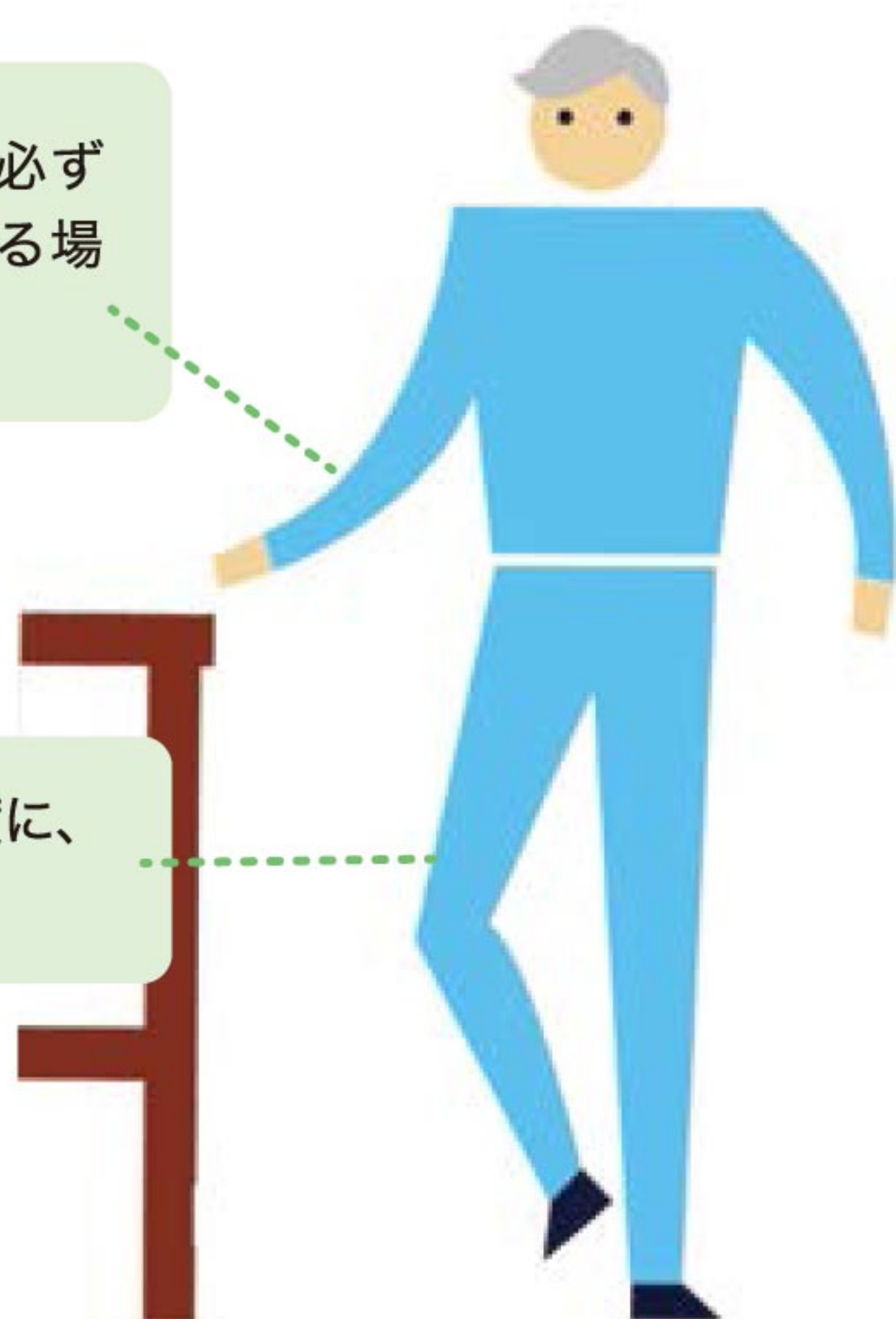
ロコモ予防(ロコトレ)を毎日の暮らしの中に取り入れることでロコモになる危険性を減らしていきましょう。

### 1 バランス能力をつけるロコトレ 「片足立ち」

- 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

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。

床につかない程度に、片脚をあげます。



### 2 下肢筋力をつけるロコトレ 「スクワット」

- 深呼吸するペースで5～6回繰り返し、1日3回行いましょう。

机に手をつかずにできる場合は、かざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。





# 眼科 Ophthalmology

## 定期的な受診と早期の治療がたいせつ

眼科を受診される患者は、いくつかに分ける事ができます。幼児・学童では視力・眼位の異常を主訴とする眼鏡・斜視に関する受診です。ご高齢では白内障の頻度が増えますが、これは通常手術で改善できます。

季節にも偏りがあります。その最たるものは花粉症として有名なアレルギー性結膜炎でしょう。鼻炎を併発していることも多く、症状が楽になるように(完治はないと理解してください)、点眼を継続してください。

他科疾患の合併症で眼科に通う方もあります。一番多いのは糖尿病網膜症の眼底検査でしょう。定期検査だけで、眼科での治療が必要にならないというのがベストの状態です。これは私の印象ですが、きちんと定期検査を受けられている方は網膜症の進行が少ないという事です。ご自身の疾患に対する意識の高さがしっかりと症状に反映されているのだと思います。その他にも、脳梗塞・出血、リウマチをはじめとする膠原病、高血圧症など関連疾患は少なくありません。



眼科部長  
糸賀 ひでみ

最後になりますが、緑内障について少し説明します。これは、放置しておくとしこしこ神経が死滅してしまう疾患です。中高年に発症することが多く、日本における中途失明の原因としても重要です。初めのうちは自覚症状もなく、緑内障と診断されても、眼圧・視野検査を定期的に受診するなんて時間の無駄と思われている方はいませんか？緑内障の治療はできるだけ視機能を残すことが目標で、一度失った機能を改善させることはできません。早期に治療をペースにのせることが大切です。



## 初期臨床研修医のご紹介

平成30年4月より、4名の初期臨床研修医が入職いたしました。当院にて2年間の研修を行う予定です。皆さまからの温かいご指導、ご支援をよろしくお願いいたします。



松林 秀幸 (まつばやし ひでゆき)

出身地: 東京都大田区  
趣味: 卓球、サッカー観戦  
今後の抱負: 一社会人として礼儀を重んじながら、患者様と向き合っ研修に励んで参りたいと思います。



齋藤 かれん (さいとう かれん)

出身地: 茨城県水戸市  
趣味: 写真、スポーツ観戦  
今後の抱負: 雪国弘前大学を卒業し、地元水戸に戻ってきました。分からないことばかりですが、精一杯がんばります。よろしくお願いいたします。



坂場 大輔 (さかば だいすけ)

出身地: 茨城県水戸市  
趣味: バトミントン、旅行  
今後の抱負: 研修を通して多くのことを経験し、皆さんに寄り添い、力になれる医師になれるよう精一杯努力していきます。



# 地域医療連携課

## ■ 初診時・再診時選定療養費について(平成30年4月1日より)

### ■ 初診時選定療養費とは

他の保険医療機関からの紹介状なしで、当院に直接来院した患者様については、初診に係る費用として**5,000円(税別)**をご負担いただきます。ただし、緊急その他やむを得ない事情により、他の保険医療機関からの紹介によらず来院した場合にあっては、この限りではありません。

### 緊急その他やむを得ない事情

- 1) 救急搬送された方(緊急性を要するもの)
- 2) 各種公費負担制度の受給者である方
- 3) 当院の他の診療科を受診中の場合等

### ■ 再診時選定療養費とは

保険医療機関相互間の機能の分担、及び業務の連携のための措置として、他の病院(許可病床400床未満)又は、診療所等への紹介を受けた患者様が、かかりつけ医の紹介なしに当院を再受診された場合は、再診時に**2,500円(税別)**をご負担いただきます。

●この制度は、医療機関の機能分担の推進を目的として、厚生労働省が制定したものです。

## ■ 神経内科の診療体制の変更について

### 神経内科/休診:木・金曜日

平成30年4月より、神経内科の外来診療医師が減少するため、木・金曜日は休診となります。地域の先生方および患者の皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



## ■ 症例検討会を開催しました

平成30年2月1日(木) 水戸赤十字病院 災害医療研修室

「水戸赤十字病院 症例検討会」を開催しました。今年度2回目の開催となり、幅広い職種より31名(うち医師の出席が14名)のご参加をいただきました。



症例検討会の様子

今後もこのような会を開催し、地域の先生方との連携強化に努めていきますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

## ■ 就任のお知らせ【平成30年4月1日付】

外科	嶋根 学 (しまね がく)
	間室 奈々 (まむろ なな)
	落合 成人 (おちあい しげと)
整形外科	奥野 孝祐 (おくの こうすけ)
泌尿器科	中西 雄亮 (なかにし ゆうすけ)
産婦人科	小林 友紀 (こばやし ゆうき)
麻酔科	高井良 美穂 (たかいら みほ)
救急科	長田 大志 (ながた ひろゆき)
初期臨床研修医	松林 秀幸 (まつばやし ひでゆき)
	齋藤 かれん (さいとう くれん)
	大高 治美 (おおたか はるみ)
	坂場 大輔 (さかば だいすけ)

上記の職員が新たに就任いたしました。よろしくお願い申し上げます。

## ■ 退職のお知らせ【平成30年3月31日付】

外科	鈴木 和光
	小澤 陽介
	金森 洋樹
	関 太要
整形外科	道信 龍平
泌尿器科	松井 幸英
産婦人科	山口 摩佑子
	池袋 真

上記の職員が退職いたしました。大変お世話になりました。