

しああん

福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

～ご挨拶～

福岡志恩病院 看護部 副部長

そえだ ともみ

添田 知美

(外来師長兼務)



2011年5月に開院し、5年目を迎えました。

看護部長とともに患者さまとご家族のために、われわれ看護師が出来ることを日々考えながら寄り添う看護を大切にしています。

当院は子育て真最中のスタッフも多く、日々奮闘しながらもその中で一人ひとりがやりがいを感じ、生き生きと、そして自分自身も健康で毎日楽しくスタッフ同士もお互い思いやりを持って頑張っています。

私もここまで勤めてこられたのも周囲の支えがあったからだと思っています。

専門職としての生きがいを見出せるような環境作りをすることが目標です。

看護部としての課題がまだまだある中で、自らも学びスタッフと共に成長してこれからも前に進んでいきたいと思っています。

患者さまやご家族との時間に、いつも温かな気持ちとエネルギーを頂いています。日々私を成長させていただいている大事な時間です。

私は頂いた恩をお返しするべく、これからも患者さまとの時間を大事にしていきたいです。

「志恩病院に来て良かった」と思っていただけの方が一人でも増えることがこれからも目標です。

運動負荷に関して

ちゅうがんじ あきら

福岡志恩病院 リハビリテーション部 中元寺 聡



よく、患者さまから「身体の健康を維持したいけど、普段どれくらい運動したらいいの？」という質問をされることがあります。

確かに、日々の運動＝健康増進で間違いではないのですが、適切な負荷量での運動でないと、逆に身体を痛めることにつながってしまいます。

そこで、今回は日頃の運動における適切な運動負荷についてお話をさせていただきます。

1、そもそも運動負荷とは？

運動負荷は、「運動強度」という言葉で表すことが多いです。



「運動強度」

→運動強度は通常、運動する本人の身体能力を基準として数値で表現します。

○有酸素運動の強度は、その人の最大酸素摂取量あるいは最大心拍数が基準

○筋力・筋持久カトレーニングでは最大拳上重量が基準

※また、その人がどの程度「きつい」と感じるかを尺度とする自覚的運動強度という方法もあります。

一般的に、運動強度を厳密に計測する場合、酸素摂取量なども考慮されなくてはならないため、医療の現場では運動負荷試験と言われる検査を実施するケースがあります。しかし、これは医療現場では心疾患や呼吸器疾患を有している患者さまに実施されることが多く、一般的には大きな機器を所有しているジム等でしか行われません。なので、普段の生活の中では実用的ではありません。

2、簡易的な運動強度測定

一般的な運動指導の現場では、心拍数を用いることが多いです。

単純に、運動時の心拍数が最大心拍数の何%であるかで表現する方法と、予備心拍数(安静時心拍数と最大心拍数の差。Heart Rate Reserve : HRR)を用いる方法があります。

今回は、より簡易的な最大心拍数を用いた方法をご紹介します。

最大心拍数の計測方法(通常は、年齢で算出します)

推測される最大心拍数(1分間) = $220 - \text{年齢}$

実践！ 御自身の脈拍を測定しよう！

指で触れやすい橈骨動脈



(次ページへ続く)



(前ページの続き)

最大心拍数による方法(%HRmax、%MHR)

運動強度＝心拍数÷最大心拍数

目標心拍数＝運動強度×最大心拍数

例) 最大心拍数が190の人が強度80%の運動をしようとする場合、

$0.8 \times 190 = 152$ → 1分間で心拍数が152になるよう運動すればよいわけです(^ ^)



3、運動強度とその身体効果

一般に、運動強度の50%～70%で**有酸素運動**としての運動効果が得られ、70%以上で**無酸素運動**としての運動効果が得られるとされています。

また、身体活動量の少ない人、心肺機能が低下している人では、40%～49%で心肺機能の改善がみられるとされています。

4、筋力強化と運動強度

筋力・筋持久力トレーニングの運動効果は、その強度により異なります。

筋力強化→高負荷少回数のトレーニング

筋持久力→低負荷多回数のトレーニング が、それぞれ効果的です！

ただし、御高齢の方の筋力強化においては、30%程度の運動負荷でも十分に効果があるとされています！

ちなみに、筋肥大には80%～100%の負荷で効果があるといわれています。

なので、御高齢の方にはちょっと難しいです。

御高齢の方でより重要となってくるのは、現状の筋力を維持・強化することです！

今回は、運動負荷について述べさせていただきました。

心拍数は、日頃の運動の中でも簡単に測定することが可能なものなので、より効果的な運動を実践していく上でも、ぜひ計測をしてみてください。

今回はあくまでも一般的な運動負荷に関して述べさせていただきました。

もし、心疾患や呼吸器系疾患をお持ちの方は、今回の計測条件とは異なる形での運動量の調整が必要な場合がありますので、その場合は各専門医へ御相談ください。

その他、分からないことなどありましたら、お気軽に医師・またはリハビリテーションスタッフへ御相談ください☆



Q&A

画像検査のQ&A



みなさん、こんにちは。放射線部長の大浦です。
さてさて、今回もQ & A形式で皆さまに分かりやすく説明してまいりたいと思っております。

Question

腰痛で受診したのですが、撮影されたレントゲン写真の枚数が多かったのですがなぜですか？

Answer

エックス線(レントゲン)撮影は、整形外科領域において骨や関節のさまざまな疾患の診断に欠かせない重要な検査です。

エックス線を透過させて「影絵」のような画像を観察するため、骨どうしや骨と内臓などとの重なりが生じてしまいますので、正面像と側面像の2方向撮影が基準となります。部位によっては(手のひらや足の甲など)側面像で骨どうしが重なり合うため、斜め方向(斜位)撮影したりします。

腰(腰椎)の場合も同様に正面像と側面像の2方向撮影が基準となります。(下の写真①と②)

初診時に問診をおこない、下肢症状があったり脊柱管狭窄を疑う場合は、正面+側面(中間位)の2方向に側面前屈位(下の写真③)と側面後屈位(下の写真④)を加えた4方向撮影を行います。

腰の側面を中間位(自然な状態)と前屈位(膝を抱えて最大限丸くなった体勢)、後屈位(最大限後ろに反った体勢)の3通りで撮影し、比較することで椎体の不安定性、「すべり」の有無やその度合いを診ることができます。(写真⑦)

若年者に多い腰椎分離症などを疑う場合、正面+側面(中間位)の2方向に左右斜め方向からの斜位撮影(下の写真⑤と⑥)を加えた4方向撮影を行います。

斜位撮影では分離症が好発する部位を描出することができます。(写真⑧)

必要に応じて、正面+側面+側面前後屈+両斜位(下の写真①~⑥のすべて)の6方向撮影を行うこともあります。これは中高年の方にみられる分離とすべりが両方存在する「分離すべり症」が疑われる場合などです。

尻もちをつかれたことなどで発症する腰椎圧迫骨折などを疑う場合は、通常寝た状態で撮影する2方向撮影に加え、体重負荷がかかる立位(立った状態)や座位(座った状態)で側面撮影をすることで、圧迫骨折の状態がより鮮明に描出されます。

このように最初の問診で患者さんの症状をより詳細に把握することで、その疑われる病変や所見がしっかり診れるような撮影が行われるかが重要であり、正しい診断がつくことで最善の処置や治療を行うことができます。

精確な診断を行うため、追加撮影やCT・MRI等の追加検査をする場合がありますが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いたします。



予約センター(診療情報管理課)の紹介

平成26年10月から、診療予約制の導入に伴い、予約センターが発足しました。診療情報管理課に属しており、現在スタッフ4名で窓口及び電話にて診察とリハビリテーションの予約を取っております。

私たち予約センターのメンバーは、他部署スタッフと連携を取り、患者さまにスムーズに診察やリハビリテーションを受けていただけるよう、心がけております。

予約制度ができて半年が過ぎ、患者さまのご協力もあり、診療予約制にて診察やリハビリテーションを進めることができていることに感謝しています。

予約制とはいえ、お待たせ時間が発生していることは、今後改善していかねばならない課題です。まだまだ至らぬ点が多々あるかと思いますが、笑顔を絶やさず頑張っていきます。



予約の窓口は、1階外来の問診室の中とCT室の前の2か所ございます。

診察が終わって次回の診察日が決まった患者さまや、お近くにお越しの方で近々受診希望の方の予約を受け付けております。

また、予約専用フリーダイヤルを設けており、平日8時30分から17時30分まで、電話での予約も受け付けております。

電話受付時間中、午前中はかなり込み合いますので、できるだけ午後にかけていただくことをお勧めします。

外来受診の際は、初診・再診ともに、来院前に一度お電話ください。
担当医師の診察日が、曜日によって異なりますので、初めての方もお気軽にお電話ください。

また、ご紹介も承ります。周りの方に、整形外科的症状でお困りの方がいらっしゃいましたら、一度ご相談ください。



予約専用フリーダイヤル



携帯・PHS OK

0120-23-0318

電話予約の際の注意

- ・初診の方：お名前・生年月日・電話番号をお知らせください。
- ・再診の方：診察券番号(ID)をお聞きします。
お手元に診察券をご用意ください。
- ・予約の空き状況により、ご希望の日時がお取りできない場合があります。
- ・お電話にて予約を頂いた場合は予約票の発行ができません。
※ 予約日・予約時間等、お間違えのないようご注意ください。



◆ 常勤医師の紹介 ◆

かつき いちろう

香月 一郎 医師

本年4月1日より当院に勤務することになりました香月一郎です。

これまで製鉄記念八幡病院にて25年間勤務しておりましたので、かなりあちこちガタがきてます。

大学時代から製鉄病院時代までは一貫して関節外科…、特に股関節外科、リウマチ学を専門に行っていました。

住まいが福岡なものですから電車で35～40分かかりますが、北九州に行くよりは多少近くなったような感じです。

趣味は鉄道模型製作ですが、なかなか時間が取れずしまいっぱなしでしたのでそろそろ引っ張り出してみようかなと思ってます。

若い人たちに負けないよう頑張りますのでよろしくお願い申し上げます。



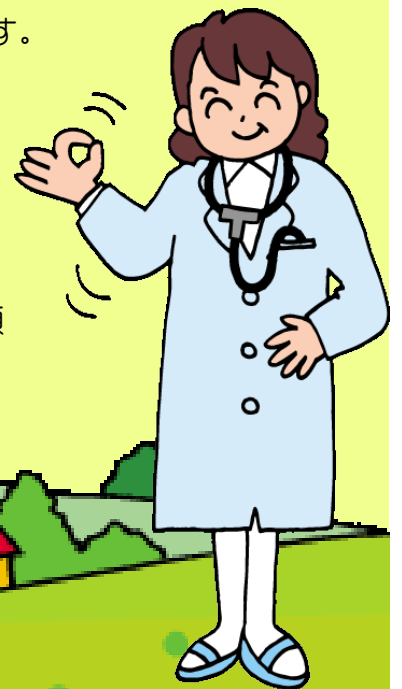
おかだ ふみ

岡田 文 医師

本年4月1日よりお世話になります岡田と申します。

専門は関節リウマチ、足を中心とした関節外科です。

声が大きくて皆様びっくりされるかもしれませんが、元気いっぱい頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



◆ 編集後記 ◆

「しおん」の編集委員、薬剤部の廣田です。

昨年の4月に志恩病院に入職し、患者さまの笑顔に助けられながら、あっという間に1年が過ぎました。

最近は、ぽかぽか陽気に誘われて、休みの日には愛犬と共に公園に出かけています。走り回ったり、寝そべったり… 楽しい時間を過ごしています♪

みなさん、陽に当たることが骨の健康・骨粗鬆症の予防につながることを、ご存じでしょうか？

カルシウムを骨に取り込むために必要なビタミンDは、食べ物から摂るだけでなく、紫外線によっても作られるのです。直射日光に当たらなくても、日陰を30分ほど散歩するだけで1日に必要なビタミンDを作ることができると言われています。

温かく、過ごしやすい季節です。みなさんも外に出て、陽に当たる時間を作ってみてはいかがでしょうか？

ひろた れな

(薬剤師 廣田 玲奈)

