

# N 住友別子病院ニュース SUMITOMO BESSHI HOSPITAL NEWS

2024年9月

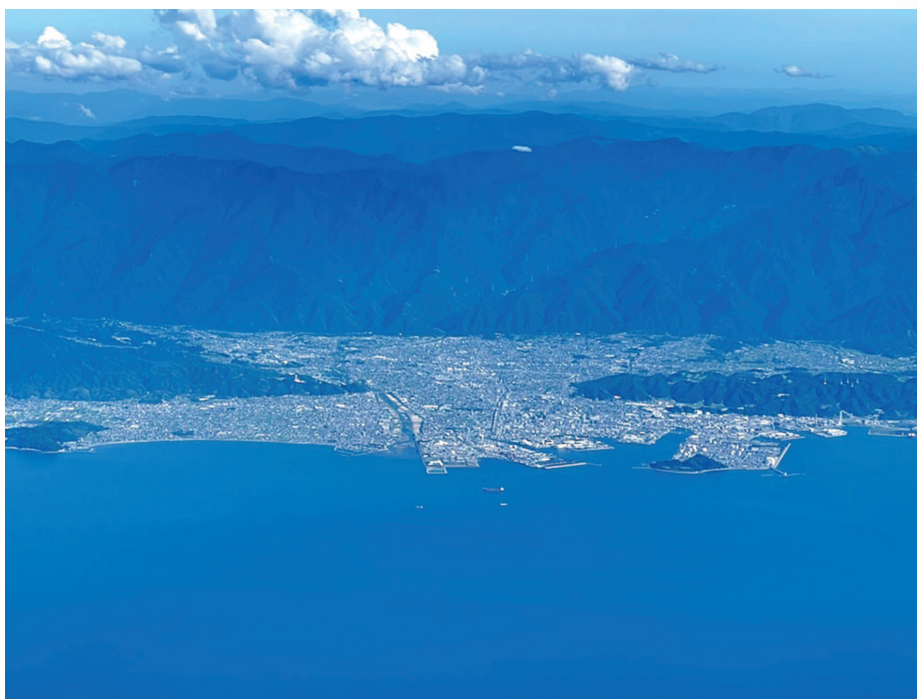
NO. 207

奇数月1日発行

救急指定病院

地域がん診療連携拠点病院

医師臨床研修指定病院



空からみた新居浜市全景 写真：病院ニュース編集委員

## 理念

信頼される質の高い医療と福祉を提供し地域社会に貢献します

## 行動指針

- 1 医学知識・技術の研鑽につとめ高度な医療を安全に提供します
- 2 患者さんの立場にたった優しい医療を目指します
- 3 地域中核病院として地域医療を支えます



## CONTENTS

「ロコモ」ってな～に？

リハビリテーション部 増田 賢二

2-3

住友別子病院認定看護師・特定行為看護師による  
第2回 医療・介護福祉セミナー

4-5

紹介患者さんの専用受付窓口を設けています！

地域連携室 吉田 優子

5

第63回 おしごと拝見 職場のわ 保安業務

総務課 保安 高原 明

6

新卒および経験者募集

季節の料理

リハビリと地域づくり

7

# 「ロコモ」つてなくに?



こてつ  
虎鉄くん

ます だ けん し  
増 田 賢 二

リハビリテーション部

所 属 整形外科

役 職 リハビリテーション部長・整形外科医長

専門分野 整形外科一般

## リハビリテーション科

受付時間	月	火	水	木	金
午前 8:30～11:00	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
午後 1:30～ 4:00	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医

わが国の平均寿命は男性では80歳を超え、女性はいよいよ90歳近くまで伸びてきました。健康寿命とは健康で日常生活を送れる期間のことをいいますが、平均寿命と健康寿命の間には男性で約9年、女性で約12年の差があります。

この期間は健康上の問題で日常生活が制限されたり、何らかの助けを必要としたりしていること、自分のことが自分でできず、誰かの支援や介護を要する期間を意味しています。要支援・要介護の原因になる第1位は「運動器の障害」です。人間が立つ、歩く、作業するといった動作に必要な身体の仕組みを運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っています。

加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、移動するための能力が衰えた状態をロコモティブシンドローム(ロコモ:運動器症候群)といいます。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

自分の運動器の衰えをみる7つのポイントをロコモチェックといいます。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたりすべったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
- ⑤ 2kg程度(1Lの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡り切れない

7つの項目のうち、1つでも当てはまる項目があれば、運動器が衰えているサインです。

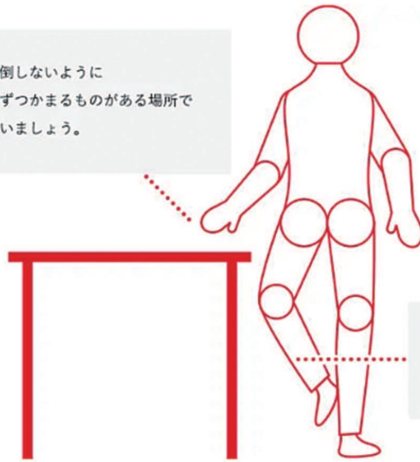
当院のリハビリでは ①立ち上がりテスト ②歩幅計測 ③運動器に関する25の質問 を行い、ロコモ度を3段階で評価しています。

そして、ロコモは適切なトレーニングで改善することができます。これをロコモーショントレーニング、通称「ロコトレ」といい、「バランス能力」と「下肢の筋力」が改善することのできる2種類のトレーニング方法があります。

ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ  
片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

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、  
片脚を上げます。



姿勢をまっすぐにする

POINT

・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をつけて行います。

ロコトレ 2 下肢筋力をつけるロコトレ  
スクワット

5-6回で1セット、1日3セット

1.

足を肩幅に広げて立ちます



2.

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  
前に出ない

スクワットができない場合

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。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



POINT

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がり角は90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
- ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

まず、ロコチェックでご自身の運動機能を知り、ロコトレを日々の生活の中で習慣付け、ロコモ予防に努めましょう。

要介護状態にならない、健康寿命と平均寿命が一緒、ずっと「自分の足で歩ける!」ことが、ロコモ予防の目標です。

## 住友別子病院認定看護師・特定行為看護師による 第2回 医療・介護福祉セミナー



### <概要>

日本では少子高齢化と人口減少に伴い、今後、医療のニーズが大きく変化していくと予想されており、医療と介護・福祉の連携が重要とされています。地域全体で医療・福祉を担っていく必要性が増すなかで、地域中核病院となる当院の認定看護師が、他施設の医療・介護職員に向けて、業務にかける専門性の高い技術や知識を共有することを目的として、6月8日(土)に「第2回医療・介護福祉セミナー」を開催しましたので紹介します。

### <参加者>

病院、診療所6施設(看護師(師長・副師長含む)、認定看護師、介護福祉士)、福祉施設11施設(管理者、看護師、准看護師、介護士、社会福祉士、介護支援専門員、生活相談員)

訪問看護ステーション2施設

計50名

### <セミナー内容>

皮膚・排泄ケア認定看護師 村上 知美

「あなたの目と手で褥瘡ケア～そのひと手間が、効果的な褥瘡の予防と管理につながる～」

褥瘡をテーマにし、褥瘡の基礎知識、皮膚や褥瘡の観察ポイントなどの講義を行いました。病院だけでなく、介護施設からの参加もあり、みなさんの学習意欲に沿えるように、伝わる言葉選びを心がけました。本番は緊張しましたが、皮膚の洗浄とテープ剥離を参加者みんなで行った時は盛り上がりを実感し、楽しい学びの場が提供できました。これからもセミナーを継続して、地域活動のお手伝いに尽力したいです。



がん性疼痛看護認定看護師 青木 美佳

「がんの痛み治療を知ろう～医療用麻薬ってどんな薬?～」

がん性疼痛の治療に使われる医療用麻薬は、医療従事者もその効果や副作用、特徴を知らないことがあります。そのため医療用麻薬の種類や特徴、使用方法、副作用を中心に講演を行いました。医療用麻薬を使用している患者さんを看護・介護するスタッフが、少しでも患者さんへの対応に活かすことができることを意識して話しました。また、不安なく医療用麻薬を使用している患者さんに介入できるよう、どのような時に内服できるのか、どのようなことに注意したらいいのかということも伝えました。



## クリティカルケア認定看護師 神野 侑衣 「急変時対応の極意～急変前のサインを見逃さないために～」

急変時の対応で重要なことは、生命維持の仕組み(ABCDEアプローチ)に基づいた緊急度判断を行い、重症化する前に気づき異常を回避すること、また今以上に悪くならないように介入することです。急変の徴候をとらえ、患者さんが生命の危機的状況とならないよう対応していくことができれば、急変は避けることができるかもしれません。日常で活用できる急変のサインに気づくポイントや、急変時の対応などを、限られた時間の中で明日から実践で活用できるよう意識して説明しました。



### <感想・アンケート結果>

セミナーの対象参加者は、病院に所属する看護師だけでなく、医療・介護に携わる様々な職種であるため、実技や動画等を活用し、わかりやすい内容としています。また、テーマに関連した企業の協力を得て、最新の医療機器や製品などを展示しました。その結果、セミナーの満足度は、参加者全員が「満足した」という結果となり、さらに参加者の88%が「今後も継続してセミナーに参加したい」と回答されました。セミナーに対するうれしい評価であるとともに、「患者さんや利用者さんに、よりよい医療、サービスを提供できるよう日々努めたい」という、参加者の意志を感じることができました。

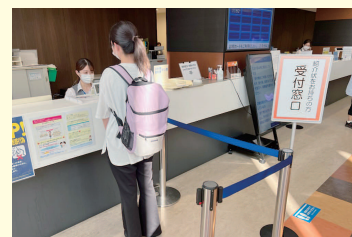
当院には、地域最多となる11領域13名(認定看護管理者を含む)の認定看護師、5名の特定行為看護師(うち4名は認定看護師)が在籍しており、上記のような研修会を、みなさんのご施設で開催することも可能です。(愛媛県看護協会の「リソースナース人材活用制度」(認定看護師等と施設をつなぐ人材派遣システム)を利用することで、専門性の高い技術や知識をもった認定看護師が、原則無料でご施設へ派遣され、現場の実情やニーズに沿った研修会を受講することができます。)

## 紹介患者さんの 専用受付窓口を設けています!

地域連携室 吉田 優子

朝の込み合う時間帯(8:30～10:00)に受付窓口①に「紹介患者さん専用受付窓口」を設置しています。

紹介状を持参された方を、受付から診察まで、スムーズに案内できるように、お手伝いいたします。



## 第63回 おしごと拝見 職場のわ 保安業務

総務課 保安 高原 明

一般的に「保安」というと、警備会社の制服を着たスタッフが出入口で対応している姿をイメージされると思いますが、当法人では7名の職員が24時間365日体制で患者さんや来館者の安全管理に努めています。「防火」を含め広く担当していますので、主な内容を紹介させていただきます。



### ① 来館者の受付

協力会社の来館受付に加え、診療時間外には、事務日当直者と協力して、救急患者さんの受付や電話対応を行っています。

### ② 拾得物(落とし物)の管理

館内や駐車場での落とし物の受付、一時預かり後、所有者に返却ができなかった場合には、警察へ届出しています。保安には、保険証や免許証等、様々な物が届けられますが、所有者が分かる場合は、こちらから連絡しています。

### ③ 防犯の管理

館内外には、出入口のほか、様々な場所に防犯カメラが設置されており、不審者等を監視しています。館内には、多くの重要物品が保管されていることから、診療時間外には、館内外の各所を巡回し、施錠等の確認を行っています。

### ④ 駐車場の管理

駐車場に関する問い合わせや構内駐車場で発生した事故等に対応しています。

また、歩行困難あるいは駐車スペースがない場合等には、車両移動を含めて補助しています。

### ⑤ 防火防災管理

消防設備士等の資格を有する担当者にて消防設備の法令点検を実施しており、消火設備の中で最も重要であるスプリンクラー設備は、独自取組として、毎月、動作試験を行っています。

また、災害時に適切に行動できるよう職員教育も担当しています。

### ⑥ 転院搬送

患者さんやご家族等からの依頼があった際、病院所有の救急車にて他院へお送りしています。また、安全、円滑かつスピード感を持って対応できるよう看護師、医師、運転手、補助者等で協力しています。

病院には、患者さん、ご家族、協力会社に加え、行政等からの問い合わせに迅速かつ的確に対応することが求められていますので、今後も、病院全体に関する幅広い知識の習得に努め、安心して病院を利用していただけよう努めたいと考えています。

新卒  
および  
経験者  
募集

募集職種 看護師、薬剤師、言語聴覚士、臨床工学技士、管理栄養士、  
社会福祉士、一般事務

受付期間 随時

申込先 〒792-8543 愛媛県新居浜市王子町3番1号  
医療法人住友別子病院 事務部 総務人事課 担当：三崎  
TEL(0897)37-7113(直通)  
E-mail : hiroshi\_misaki@ni.sbh.gr.jp

栄養管理科からお届けします

## 季節の料理

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。  
夏バテに効く食べ物をご紹介します。



### ◆夏バテ(疲労回復)に効く食べ物

食 品	栄 養 素	働 き
肉類・魚介類・卵・大豆製品 乳製品など	たんぱく質	疲労回復
豚肉・レバー・玄米・納豆・ うなぎ・いわし・豆腐	ビタミンB1	疲労回復 糖質の代謝効率アップ
トマト・かぼちゃ・グリーンアスパラ	ビタミンC	利尿効果
酢・レモン・梅干・グレープフルーツ	クエン酸	疲労物質を分解

食欲増進・発汗作用のあるもの

唐辛子・にんにく・薬味の青しそ・みょうが・葱・生姜・香辛料のワサビ・コショウ・カレー粉

## リハビリと地域づくり

みなさん、PPK体操を知っていますか？

PPK体操は新居浜市地域包括支援センターが2016年度から導入している「にいほま元気体操介護予防編」として介護予防を目的とした体操です。

DVDを見ながらゴムバンドとお手玉を使って、音楽のリズムに合わせて手足の運動を行う約40分間の体操です。立ってでも、座ってでもできる高齢期に適した全身運動で、体力に自信のない方でも無理なく安全にできる体操です。

このPPK体操の支援に当院リハビリテーション部スタッフ3名(理学療法士1名・作業療法士1名・言語聴覚士1名)が関わっています。

私たちリハビリテーション専門職は「この町で暮らしたいを支えます」のローガンのもと新居浜市民の皆様が住み慣れた地域で明るく心豊かに暮らせる地域包括ケアシステム構築に向け、愛媛県

リハビリテーション専門職協会の一員として新居浜市からの委託事業として取り組んでいます。

身近な場所でPPK体操を含めた健康づくりや仲間づくりに興味がある方は、気軽にリハビリテーション部スタッフへご相談ください。



# 2024年9月 外来診察表

※救急対応や緊急手術をはじめとする諸事情によっては、臨時的に変更または休診させていただく場合がございますのでご了承ください。

お問い合わせ先 TEL(0897)37-7116(直通) 医事課

科別	曜日	受付時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科	初診		木原久文	木原久文	熊木天児	—	佐伯和彦	—	西村 淳	—	小西 順	—	
	呼吸器内科		山根弘路	山根弘路	田口禎浩	田口禎浩	佐伯和彦	佐伯和彦	山本将一朗	山本将一朗 西村 淳	西村 淳	—	
	消化器内科初診		松原 稔	—	野崎加那子	—	竹井大介	—	大宮久美子	—	菰田裕也	—	
	消化器内科		竹井大介 菰田裕也	—	大宮久美子	—	吉田 理 鈴木誠祐	吉田 理	萩原宏明 松原 稔 野崎加那子	—	萩原宏明 鈴木誠祐	—	
	糖尿病内科	午前 8:30~11:00	中村 達 (初診のみ)	—	中村 達	中村 達	中村 達	中村 達	中村 達	—	中村 達	—	
	腎臓内科		堀元直哉	堀元直哉	堀元直哉	—	堀元直哉	CAPD外来 堀元直哉	金尾浩一郎	—	—	—	
	内分泌外来		—	—	—	—	—	—	—	—	松浦文三 (第1・第3金曜日)	—	
リウマチ・膠原病外来		—	—	—	—	—	—	—	—	松本佳則 (第2金曜日) 佐田憲映 (第4金曜日)	松本佳則 (第2金曜日) 佐田憲映 (第4金曜日)		
※非常勤医師による診察のため、診療日を変更する場合がございます。あらかじめ電話等でお問い合わせください。													
循環器内科	紹介 初診のみ	午前 8:30~11:00	諸国元太郎	—	梶谷昌史	—	担当医	—	發知淳子	—	鈴木秀行	—	
	再診	午前 8:30~11:00	梶谷昌史	ベースメーカー外来 諸国元太郎	鈴木秀行	—	鈴木秀行	担当医	諸国元太郎	發知淳子	梶谷昌史	—	
神経内科			—	—	宮上紀之	宮上紀之	—	—	—	—	—	—	
※新規患者の受入は紹介のみで、再診は予約制です。詳しくは電話等でお問い合わせください。													
外科		午前 8:30~11:00	小西祐輔 武智 瞳	小西祐輔 武智 瞳	中川和彦 宮地太一	—	—	—	福原哲治	—	佐伯英行 中川和彦 赤本伸太郎	赤本伸太郎 大西一穂 ヘルニア外来	
※新規患者の受入は紹介のみで、再診は予約制です。詳しくは電話等でお問合せください。													
乳腺・内分泌外科	乳腺外来 午前・水	8:30~11:00	—	—	杉森和加奈	—	杉森和加奈	—	—	担当医	—	—	
	乳腺甲状腺外来	木	—	—	—	—	—	—	紺谷桂一	—	—	—	
※完全予約制です。※原則として院内紹介となるため、事前に他の診療科の診察が必要となります。													
整形外科	午前 午後	8:30~11:00 4:00~ 5:00	山内太郎 小澤正嗣 田村優典	妹尾則孝	徳田貴大 (第1・3・4・5週) 妹尾則孝 (第2週) 小澤正嗣 (第2週) 妹尾則孝 小澤正嗣	山内太郎 (第1・3・4・5週) スポーツ上肢外来 島村安則 (第2週)	妹尾則孝	徳田貴大 スポーツ外来 田中孝明 (第2週)	山内太郎	小澤正嗣	小澤正嗣	妹尾則孝 山内太郎 徳田貴大	再生医療
	※手術のため、診察できない場合がございます。あらかじめ電話等でお問い合わせください。												
脳神経外科	初診 再診	8:30~11:00 8:30~12:00 8:30~11:00 午後金 2:00~ 3:30	井本良二	—	担当医	—	東 久登	—	担当医	—	西本 健 川上真人	西本 健	
※火曜日および水曜日の午前は手術のため、診察できない場合がございます。あらかじめ電話等でお問い合わせください。													
皮膚科	午前 午後	8:30~12:00 4:00~ 5:00	近藤厚敏	近藤厚敏	近藤厚敏	—	近藤厚敏	近藤厚敏	近藤厚敏	近藤厚敏	近藤厚敏	—	
形成外科		午前 8:30~11:30	—	—	上村由美子	—	中岡啓喜	—	—	—	泉本真美子 (奇数週) 森 秀樹 (偶数週)	—	
泌尿器科	午前 午後	8:30~11:00 2:00~ 4:00	桑野晴美 曾我部裕文	浅井聖史 (女性泌尿器科外来)	篠森健介 浅井聖史 宗宮 快	—	篠森健介 浅井聖史 曾我部裕文	—	桑野晴美 篠森健介 浅井聖史	—	桑野晴美 宗宮 快	—	
※手術のため受付時間が変更となる場合がございます。あらかじめ電話等でお問い合わせください。													
耳鼻咽喉科	午前 午後	8:30~11:00 3:30~ 5:00	武田靖志	—	武田靖志	武田靖志	武田靖志	—	武田靖志	—	武田靖志	—	
※水曜日および木曜日は手術のため予約制です。院外からの紹介の方や緊急を要する場合は、電話等でお問い合わせください。													
眼科	午前 午後	8:30~11:00 2:00~ 4:00	原 祐子 廣畑俊哉	原 祐子	野田遼太郎 岡本雄一郎	野田遼太郎	原 祐子 廣畑俊哉	廣畑俊哉 角膜外来 (第2週) 眼形成外来 (第4週)	原 祐子 野田遼太郎	原 祐子 斜視・弱視外来 (偶数週)	野田遼太郎 岡本雄一郎	岡本雄一郎	
婦人科	午前 午後	8:30~11:00 2:00~ 4:00	—	山本恵理子	山本恵理子	—	山本恵理子	—	担当医	—	—	山本恵理子	
※木曜日の診察開始時間は、9時30分からとなります。													
放射線診断科		午後 2:00~ 5:00	—	細川一枝	—	加藤 勤	—	井石龍比古	—	大原健太郎	—	井石龍比古	
放射線IVR科	※紹介により診察時間を調整します。		—	—	—	—	—	—	—	井石龍比古	—	—	
リハビリテーション科		午前 8:30~11:00 午後 1:30~ 4:00	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
歯科口腔外科	午前 午後	8:30~12:00 3:00~ 5:00	兵頭誠治 中田靖章	兵頭誠治 中田靖章	兵頭誠治 中田靖章	—	兵頭誠治 中田靖章	兵頭誠治 中田靖章	兵頭誠治 中田靖章	兵頭誠治 中田靖章	兵頭誠治 中田靖章	兵頭誠治 中田靖章	
※予約診療については電話等でお問い合わせください。													

**がんセンター** ※原則として、初診は院内または院外からの紹介となり、再診は完全予約制です。

腫瘍内科	—	一般	山根弘路	山根弘路	小西 順 鈴木誠祐	小西 順	松原 稔	—	山本将一朗 小西 順	山本将一朗 小西 順	—	—
	肝	臓	—	—	—	—	—	萩原宏明	—	—	—	—
腫瘍外科		—	小西祐輔 武智 瞳	—	中川和彦	—	—	—	福原哲治	—	佐伯英行 中川和彦 赤本伸太郎	赤本伸太郎
腫瘍放射線科	放射線治療	9:00~ 1:00	加藤 勤 (再診)	—	—	—	三谷昌弘 (初診)	—	—	—	齋岡慎太郎 (初診)	—
緩和ケア科		—	—	—	—	福原哲治	—	—	—	—	—	—

※茶文字の先生の診察は予約制になります。