



ふれあい通信

「ふれあい通信」は、
坂下病院ホームページでもご覧いただけます。
■ホームページアドレス <http://sakashita-hp.jp/>
■電話 0573-75-3118 ・ FAX 0573-75-2590

■編集・発行：国保坂下病院広報委員会

メタボをどうする？

名誉院長 高山 哲夫

ある日、突然電話がかかってきました。はじめは何のことかわかりませんでしたが、それは先輩のS先生からでした。よく話をうかがうと、「運動教室を見に行きたいからよろしく頼む」との用件でした。否も応もありません。喜んで訪問日を決めました。

それにしても何故？後日、来訪されたS先生は愛知県のある中堅都市に存在する病院の名誉院長です。

「どうして坂下病院の運動教室を選ばれたのですか？」とかがう化石医師に対し、「最近糖尿病やメタボが問題になっている。しかし病気になってから薬などで治療するのは遅いのではないかと思う。それよりもメタボにならない健康づくりをするべきだと考えた。そう思ってどこかそんなことをやっている医療機関はないかとあれこれ探したけれど、なかなか見つからない。ネットでずっと探したら一つだけあった。それが坂下病院だった。」偶然にも坂下病院がS先生のニーズに合致したのです。

当院の運動教室は、月に五千円の会費を払えば回数制限なく、いつでも参加できます。運動指導士と保健師の2人が指導を行い、現在70人の方が登録されています。

S先生が視察された当日は、午後1時30分という時間帯の教室で、参加者はあまり多くありません。全員女性でした。運動指導士の指導のもと、ゲーム形式のウォーミングアップを終えた後は各自身の鍛えたい部位に合致したマシンを使い、トレーニングを行います。その後は、また全員そろってクールダウンの運動です。皆さん真剣な眼差しで、それぞれの運動に取り組んでいます。スポーツドリンクを持参されているのも手慣れたものです。

敬服したことはS先生の行動です。日頃からできるだけ車には乗らず、自転車に乗っているとされるS先生は、皆さんと一緒に運動に参加され、自ら体験されたことです。運動教室の壁には運動ばかりでなく、食事や生活についての注意点も貼られています。70人のこれまでの長年の経過は、すべてファイルに綴られています。中には運動教室に参加して、7.5kgもやせた方もいます。

病院が運営する運動教室は、あまりありません。S先生が探しても、なかなか見つからなかったことは当然です。収益的に考えればプラスではありません。しかしこうした教室に取り組むことも、坂下病院が考え、行ってきた地域包括ケアなのです。

以前から繰り返し書いてきましたが、坂下病院が属する全国国民健康保険診療施設協議会が推進してきた地域包括ケアは、保健・医療・福祉（介護）が一体となったものです。病気になってからの医療とその後の介護だけではなく、むしろその前の健康づくりが重要です。国民健康保険の医療施設には、岐阜県の旧和良病院のように「予防こそ最善の医療」をモットーに予防医学に取り組んでいるところもあります。

現代の医療の中心は糖尿病、脂質異常、肥満、高血圧など生活習慣から生じた病気が多い。これらの生活習慣病対策は、S先生がいわれたように「悪くなってからの治療ではなく予防、健康づくりをするべきではないか」です。

健康づくりは、行政の保健師さんに任せられ医療機関での取り組みは少ない。でも医療の視点から健康づくりに取り組むことは大切であり意義も深い。そこにいち早く気づかれたのは流石、S先生です。現在進められている地域包括ケア。健康づくりの視点をしっかり持って発展させていただきたいものです。



「理学療法の日」をご存じでしょうか？

2012年より7月17日は理学療法の日として日本記念日協会に登録されました。

7月17日となった理由は昭和40年に理学療法士及び作業療法士法が公布され、翌年誕生した110人の理学療法士が7月17日に理学療法士協会を結成したことに由来します。

昭和41年に100人ほどだった理学療法士は平成26年には10万人を超えるまでになりました。

私が就職した当時、理学療法士は知名度が低く、「理学療法士です。」と自己紹介しても「？」という反応で、「リハビリ職員です。」と言うとなんとなく理解して頂けるという状況でした。

最近では「リハビリ職員です」と言うと、「理学療法士さん？ それとも作業療法士さん？」などと聞き返されることもありこちらが驚くことが度々あります。

対象となる疾患も一昔前は骨折などの整形疾患、脳梗塞・脳出血などの中枢神経疾患が中心でしたが徐々に対象が広がり、糖尿病やCOPDなどの呼吸器疾患、心筋梗塞の術後などといった循環器疾患、最近ではがん患者様に対してのリハビリも行われるようになってきました。

現在は2025年の完成を目指す地域包括ケアシステムに向けて理学療法士がどう関わることが出来るか理学療法士協会では議論が進んでいます。

今年は7月15日から17日まで3連休ということもあり、各地でイベントが企画されています。中津川市内での予定はありませんが、外出先などでもし目にする機会がありましたら是非参加してみてください。



坂下老連の皆さんに草刈を行っていただきました。

6月3日（土）、坂下地区老人クラブ連合会の皆さまにご協力いただき、病院職員も一緒になって病院建物や駐車場周辺の除草作業を行いました。

当日は、早くも夏本番を感じさせるような強い陽射しが降り注ぐ中での作業となりましたが、年季が違う大ベテラン(!?)の先輩諸氏はまるで暑さなど感じないかの如く、ある人は颯爽と草刈り機を操り、またある人は根を張った草を腰を屈め根気よくむしるなど、小型トラック3~4杯分に相当する量の草を、短時間のうちに要領よく除草されました。

例年、暑さも徐々に厳しさを増す時期であるにも関わらず、坂下地区老人クラブ連合会の皆さまには率先して草刈り活動に取り組んでいただいております。

自発的なボランティア活動であり、職員一同皆さまのご尽力に心から感謝するとともに、こうした地域の皆さまとの協働を通じて、親しみやすい病院づくりに努めてまいります。



【作業の様子】



【慣れた手つきでキレイにさせていただきました】

皆さまより頂いたご意見「みんなの声」をご紹介します。



当院に設置しています投書箱「みんなの声」にお寄せいただいたご意見の一部をご紹介します。

1 病院について

坂下病院の今後についての投書を頂いております。今後は昨年末に発表された市長方針に従いながら、今後も地域の皆様に安心した医療の提供が出来る様、職員一丸となって頑張っております。

2 接遇について

数件の接遇についての投書を頂いております。坂下病院では、年1回の接遇研修と、各職場での啓発を行っていますが、言葉の使い方により、患者様、利用者様に不快な思いをさせた事例もあります。今後も、より一層研修、指導に力を入れ、このような事のないように努めて参ります。

3 FAXについて

薬局に設置してある、FAX機器について、「字を大きくしてほしい、FAXを送っても早く薬が出来ていない。」という投書を頂いております。

FAXに関しては薬剤師会の管理となり、すぐに取りに行けない方が利用していただくためのものですので、ご承知おきください。

なお、FAXの利用料金はかかっていません。

4 スマホの充電について

今までは電気の利用はすべてご遠慮願っていましたが、近年、スマホや携帯の利用が増え、充電ができないのは都合が悪いと声を頂き、4月から入院中、充電ができるようになりました。入院生活を少しでも快適に過ごして頂けるよう努めて参ります。

5 外来待ち時間について

「初診の待ち時間が長い。」という投書を頂いております。

初診の患者様の待ち時間が長くなる事を各ブロックの担当から患者様にお伝えし、貼り紙でもお知らせする等、対応をして参ります。ご理解をお願いいたします。

この他にも多くの貴重なご意見を賜り、誠にありがとうございました。

紙面の都合により全てのご意見を掲載することはできませんが、頂きましたご意見は今後の病院運営に活かして参ります。



《ピロリ菌の検査》

季節も梅雨に入り、体調管理に気をつけていただきたい時期になりました。

昨年かから健診などで、胃の中にピロリ菌がいるといわれ、除菌をされる方が増えてきました。私もその一人で、一度除菌を行いましたがあまくいかず、今二度目の除菌が終わり、成功したか確認をしなければいけません。ドキドキです。そんなわけで、今回はピロリ菌の検査についてお話したいと思います。

ピロリ菌？ 正式名称は、ヘリコバクター・ピロリ。細菌の一種で胃の中に生息しています。日本では、上下水道が未発達で井戸水を飲む機会が多かった 50 歳以上の人に感染が多くみられます。ピロリ菌に感染すると慢性萎縮性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、さらには胃がんにかかることがあります。ピロリ菌の治療を開始するには、本当に感染しているのか検査する必要があります。

本院では、内視鏡を使い**迅速ウレアーゼ検査**（胃の粘膜を採り、特殊な液と反応させて、色の変化でピロリ菌の有無を判定します。）を行い、ピロリ菌の感染がわかったら、治療を開始します。

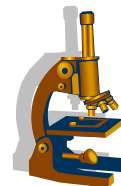
胃酸を抑える薬と、2種類の抗生物質を朝夕2回、7日間服用します。この治療で7から8割の方が除菌に成功します。1度で除菌できなかった場合は（私のように）初回とは違う抗生剤を同様に7日間服用します。この間アルコールは飲まないで下さい。

除菌の判定の検査は以下の2種類があり、どちらも抗生剤を飲み終わって6週間以上たってから行います。

【尿素呼気試験】

検査薬を飲む前の呼気、検査薬を飲んだ20分後の呼気を集め診断します。

（空腹時に行いますので、必ず食事は食べないで来て下さい。）



【便中抗原検査】

便の中にピロリ菌の抗原が含まれているか検査します。

また、健診のときに血液中のピロリ抗体を調べる方もみえますが、結果が陽性の場合、現在感染しているのか、以前感染していたのか判断できませんので、その時は内視鏡検査を受けてください。

気になる方は、一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。

《患者様・ご家族様・来院の皆さまへお願い》

3階病棟へ老人保健施設を移設することに伴い、以下の通り3階病棟の閉鎖ならびに改修工事を予定しています。ご理解とご協力をお願いします。

■病棟閉鎖の日程

閉鎖病棟 > 3階病棟

閉鎖日程 > 8月1日(火)

■改修工事の日程

工事施工場所 > 3階病棟

工事施工予定期間 > 8月下旬 ~ 30年2月上旬