

岡田病院通信

No.101

発行 令和3年4月30日

〒759-4101 長門市東深川888

(医) 社団成蹊会 岡田病院

TEL0837-23-0033 FAX0837-23-0035

🏠 <http://seikei-okada.or.jp> ✉ seikeikai888@iris.ocn.ne.jp

● 腰椎の劣化を予防して、腰痛を防ぎましょう!!

① 腰椎の劣化は**椎間板変性**から始まります。椎間板は背骨と背骨を繋ぎ、内部に髄核と言われるゼリー状の物質を含みクッション作用を発揮しています。椎間板は20歳後半から徐々に自然劣化していきますが、生活習慣で進行を抑えることはできます。椎間板劣化を防ぐ3つのポイント!!

- 1: 中腰姿勢・同じ姿勢での長時間作業は控えましょう!
- 2: 適正体重を維持しましょう! 少しでも椎間板に掛かる負担を減らしましょう。
- 3: 喫煙者は禁煙しましょう! 喫煙は椎間板変性を加速させます。

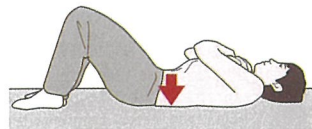


整形外科
川上 泰広

② 腰回りの筋トレ・ストレッチを行い、**腰椎アライメント(腰椎の並び)の変化**を予防しましょう。

筋肉は何もしないと40歳前後から自然に衰えて行きます。腰回りの筋肉の衰えは腰椎アライメント不良の原因となり、ひいては腰痛の原因になります。腰に負担を掛けずに行う3つの腰椎体操!(詳しく知りたい方は当院リハビリ受診を!)

- 1: draw-in(腹部引き込み運動)
- 2: hand-knee
- 3: cat and dog



draw-in



hand-knee

③ **骨粗鬆症治療**を徹底し骨の劣化を防ぎましょう! 腰椎圧迫骨折が生じれば腰椎のアライメント変化は必発で慢性腰痛症の原因となります。また、一度、腰椎圧迫骨折が生じた場合に骨粗鬆症治療を放置すると2回目の圧迫骨折が生じる確率は通常よりも上がり、負の連鎖が始まります。骨粗鬆症治療の3つのポイント!

- 1: 定期的な骨密度検査(60歳以降の女性では年1回程度)
- 2: 糖尿病・ステロイド服用中・喫煙歴・婦人科領域の手術既往は骨質不良のリスクファクターで要注意!
- 3: 適度の運動、Ca摂取、日光にあたる(腸管からのCaの吸収を促進する)ことを心掛けて下さい。

腰椎の劣化は20歳後半ごろから徐々に進みます。20-40歳までは生活習慣に注意し、40-60歳は筋トレ・ストレッチで腰回りの筋力劣化を予防し、60歳以降では骨密度にも注意して、腰椎の劣化に注意しましょう。

詳しく知りたい方は整形外科外来で相談してください。

リハビリテーション室 室長就任挨拶

令和3年4月1日から医療法人社団成蹊会岡田病院へリハビリテーション室長として就任いたしました比嘉竜二と申します。この場を借りまして皆様にご挨拶申し上げます。

日本は世界一の高齢大国です。そして近年の新型コロナウイルスによる混乱。長門市も例に漏れず、今後医療提供体系は大きく変化し、医療需要は多岐にわたり増加していくと思われまます。

当院における私の役割は、このような状況にあっても、患者様やご家族の方々に安心して満足いただける良質なリハビリテーションを提供するためのチーム医療に貢献すること、他職種が意見を交わし、連携し共闘しながら各々の力を伸ばしていける環境を作ることと考えております。

また、職員が伸び伸びと、笑顔で働ける職場でなければ患者様を笑顔にはできないと考えております。地域の皆様から信頼される、そして社会に貢献できるリハビリテーションを目指し職員一丸となって尽力する所存です。



令和3年度 医療法人社団成蹊会入会式

4月1日、当院会議室に於いて、令和3年度新入職員の入会式が開催されました。新入職員を代表して臨床検査技師の西嶋圭樹さんが挨拶し、職務に精励することを誓いました。

入会式の後は外部講師による新人研修が開催され、医療人として働く基礎知識や心構え、患者接遇と職場のマナー、コミュニケーションスキルアップなどの講義が行われ、みんな真剣な表情で学習していました。



インターンシップ

令和2年10月26日から10月30日の5日間、大津緑洋高校日置校舎の学生3名が当院にインターンシップでいらっしゃいました。

看護部長より、実習に際しての諸注意・心得の説明を受けた後、スケジュールに沿って各病棟での清拭、経管栄養や食事介助見学、介助浴、特浴見学等の実習を行われました。患者さんとのふれあいでは、笑顔で挨拶や話をされており、一緒に作業を行いながら明るい時間を過ごすことができました。また、手術室及び内視鏡室の見学も行われました。この経験が将来の目標の一つになればと思います。

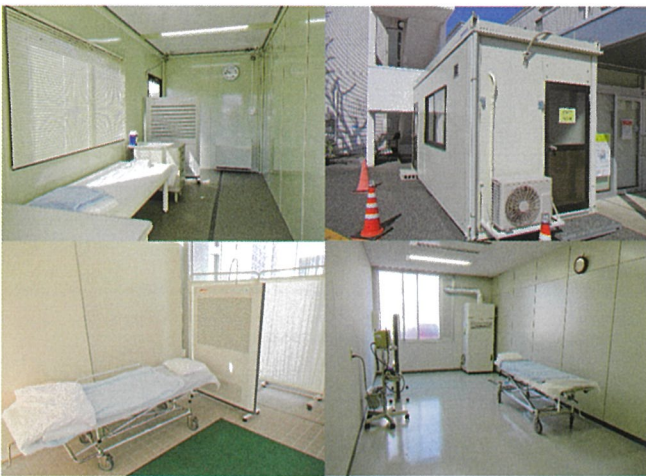


新しい家族が増えました

このたび2名の職員が、1年間の育児休暇を終えて職場復帰しました。因みに昨年度及び今年度の2年間の育児休暇取得者は全部で11名に上ります。たくさんの親御さんが、新たな気持ちで仕事に励んでいます。



新型コロナウイルス感染症対策



未だ衰えを見せることなく、日本、そして世界中で猛威を振っている新型コロナウイルス。飲食業界、旅行業界などをはじめ、多くの業界が大きな打撃を受け、そして長引く状況に疲弊しています。そんな中、当院においても院内感染の発生を未然に防ぐ対策を講じています。発熱者の受診に関しては、基本的に駐車場にて車内待機をお願いし、車内で検体採取を行い、PCR検査等を実施しております。また症状が重く、処置が必要な患者さまに対しては、陰圧装置や、HEPAフィルター空気清浄機などの感染防止設備を整えた処置室(3室)で対応させていただいております。



ユニフォーム変更のお知らせ

今年度から、看護部、リハビリテーション室のユニフォームを変更いたしております。
左より、看護補助者：グリーン 看護師：ワインレッド
リハビリテーション室：ネイビー

医療法人社団成蹊会 岡田病院 外来担当医 (2021年4月~)

受付時間〔午前〕 8時00分~11時40分

受付時間〔午後〕 13時30分~16時30分

内科・循環器科・消化器内科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
	岡田 和好	午前	①		○	○	○	○	○	
	村田 高茂	午前	②	○	○	○	○	○		
	宮崎 要介	午前	⑪	○						
	酒井 幸平	午前	—						△(第2・4)	訪問・救急対応
	藤井 翔平	午前	—			■				検査・救急対応
	近藤 守	午前	—				■			検査・救急対応
	田中 慎二	午前	—					■		検査・救急対応
	山本 一太	午前	—	■						内視鏡検査
消化器内科医	午前	—						△	内視鏡検査(第2・3・4)	

外科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
	村田 武穂	午前	⑤	○	○	○	○	○		
	岡田 一貴	午前	⑥	○	△	○	○	△	○	火曜(第2・4・5)金曜(第1・3・5)
	原田 剛佑	午前	⑥	○						
池 創一	午前	—			○					

整形外科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
川上 泰広	午前	⑧	○	○	○			○	△	土曜(第2・4)

脳神経外科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
	藤井奈津美	午前	⑦	○						
	杉本 至健	午前	⑦			○				
	石原 秀行	午前	⑦				△隔週			木曜(第2・4)
渡邊 晶子	午前	⑦				△隔週			木曜(第1・3・5)	

神経科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
古賀 道明	午前	⑪				○				予約のみ

泌尿科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
上領 頼啓	午後	⑪						○		土曜午前へ変更あり

皮膚科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
松本貴志子	午後	⑩		○		○				14時開始

放射線科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
	三好 啓介	午前	—		■					
	田辺 昌寛	午前	—				■		△	木曜と第2土曜
	小松 徹郎	午前	—						△	第1・3・5土曜
田邊 雅也	午前	—						△	第4土曜	

○…外来診療あり

■…検査・救急対応のみ

△…隔週または変則

正職員 医療スタッフ募集

ブランク有りの方も大歓迎 職場復帰支援も充実 パート勤務も可

○給与/当院規程による。※経験者優遇 ○時間/8:00~17:00(看護師は2交替制)
○待遇/各種保険完備、住居手当通勤手当、家族手当あり

職種 看護師・准看護師・介護福祉士・介護士・臨床検査技師・作業療法士・管理栄養士

団長のちょっと
独り言

・ついに創刊101号!
思えば長い道のり



医療法人社団成蹊会 岡田病院・サンライズ21
長門市東深川888(長門市駅前区) TEL0837-23-0033(担当/藤井)