



今号の
内容

- ◆新年挨拶
- ◆三好病院 県民公開講座
- ◆良い一年を過ごすために



新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

昨年は「424の公立病院・再編統廃合」のニュースが流れ、地方の公立病院の存続が危惧されているなか、三好病院はこうした路線には関係なく元気に運営できています。

昨年は、脳神経外科チームスタッフの長年にわたる脳出血・くも膜下出血に対する手術、脳梗塞に対する血栓溶解療法や血栓回収療法などの急性期血管内治療などの最新の治療が評価され、三好病院が徳島県西部圏域では唯一の「脳卒中センター」として認定されました。現在、週1日大学から来て戴いている脳神経内科の先生にもご協力戴いて、これからも最新の脳卒中治療を目指し、さらには研修施設としても頑張っていきたいと思っています。

また、本年1月10日より毎週金曜日の形成外科外来がスタートします。外傷のあとのケロイドや露出部の皮膚腫瘍など、少しでもきれいに治したいときには必須の科です。顔面骨の骨折でも、これまでは県外や徳島県立中央病院でお世話になっていましたが、これからは三好病院で治療できるチャンスが増えます。

そしていま、三好病院の手術で最も増えているのは整形外科です。転倒による股関節骨折や、前腕骨折、膝関節手術や、脊椎の手術などがそれです。高齢化に伴い、運動機能が落ちると、すぐにフレイルや寝たきりになってしまいます。幸せな老後には、関節や脊椎の健康はとても大切な要素です。そこで、4月から運動器治療センター（仮称）を新設し、関節や脊椎の内視鏡手術など、最新の治療機器とリハビリテーションによる画期的な治療を展開していく予定です。種々の講演会も計画しておりますので、ご期待ください。

こうした最新の医療の導入と共に、病院に大切なのは教育です。昨年は、三好病院初の初期臨床研修医が、東京より来てくれました。また、毎月のように県立中央病院、徳島大学病院より、研修医、専攻医や学生が勉強に来てくれています。医師は医師を教育することで、看護師は看護師を指導することで、自分たちも伸びていきます。そして、地域医療を直接伝えることで、お互いが本当に地域マインドを持つ医療者として育ててゆきます。医療者不足を、ただに不満を漏らして他に求めるのではなく、自分たちで真の人材を育てられる病院を創っていきたいと思っています。

最後になりましたが、病院が強くなるためには県民の皆様を支えられていることが大切です。そして、県民の皆様の健康を支えることこそが我々の使命です。今年も、「誠実で信頼される病院」の理念のもと、職員全員で「やさしくて強い病院」たれるように努力して参りたいと思います。ラグビーの合い言葉“*One for all, all for one (aim).*”「ひとりみんなのために。みんなはひとつの（目的の）ために」

本年も三好病院をよろしく願いいたします。

令和2年1月

徳島県立三好病院長 住友 正幸



三好病院 県民公開講座

2019年11月17日(日)に東みよし町三加茂庁舎において、県民公開講座を開催いたしました。当日は快晴で、地域のイベントも多く開催されていた中、108名の住民の方にご参加を頂きました。本当にありがとうございました。

今年のテーマは、**地域の中で自分らしく生きる ～脳と心臓の病気を通して考える～** でした。循環器内科 蔭山医師と脳神経外科 依田医師からは、後期高齢者の死亡原因の上位を占める循環器病と脳卒中について、病気の原因、生活習慣との関連、病気の症状、三好病院で行っている治療法などについて、理学療法士 森と摂食・嚥下障害看護認定看護師 小畠からは、元気なうちから取り組める運動療法や生活改善について、住友院長からは、地域の中で自分らしくどう生きたいのか、家族と話し合う時間をもつことなどについて限られた時間の中でお話しをしました。

会場からも活発なご意見ご質問が寄せられ有意義な時間を共有することができました。



全ての講演の内容が盛り沢山であったため、先着60名の皆様に配布しましたゴムの使用方法の説明を割愛させて頂きました。広報紙・病院内ポスター・ホームページ等に使用方法を掲載しております。参考にして頂ければ幸いです。

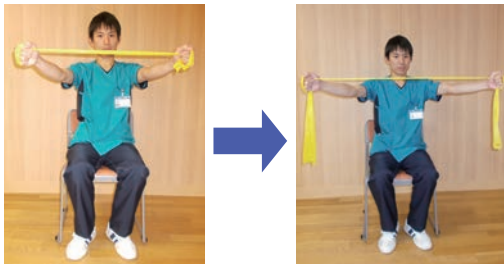
三好病院では、地域に向いて講演を行う『出前講座』も行っております。講師のスケジュールによっては開催できない場合もございますが、気軽に三好病院までご相談ください。

〈ゴムバンドの使用例〉

○肩周りの筋肉を鍛えます

〈基礎編〉

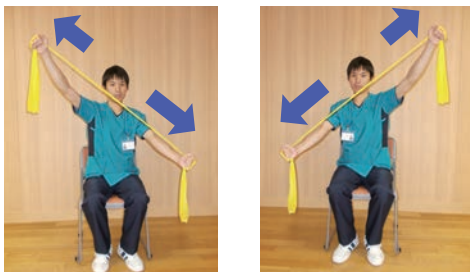
- ①両腕を伸ばしてゴムを持ちます。(30～50cm程度のところを持つ)
- ②外側に向かってゴムをひっぱってください。(10回×2)



*ゴムの強度が弱いと感じた人は、二重に重ねて使用してください。

〈応用編〉基礎編でなれてきたら

- ①右腕を上げ、左腕は下げ、斜め方向にゴムをひっぱってください。(5回ずつ)
- ②左腕を上げ、右腕は下げ、斜め方向にゴムをひっぱってください。(5回ずつ)



○太ももとふくらはぎの筋肉を鍛えます

〈基礎編〉

- ①ゴムの両端を結んで足首にひっかけます。
- ②左右に足を開きます。(10回×2)



〈応用編〉

- ①ゴムの両端を結んで足首にひっかけます。
- ②左足を固定し、右足を前にけり上げてください。(5回ずつ)
- ③右足を固定し、左足を前にけり上げてください。(5回ずつ)



良い一年を過ごすために ～転ばぬ先の予防運動～

なぜ、「こける＝転倒」は良くないのか

- 転倒は骨折の原因となる。
- 転倒したときに頭の中の血管が切れやすい特徴がある。
- 高齢者が介護を必要とする原因となる（「認知症」、「脳血管疾患」、「高齢による衰弱」に次いで、4番目に多い）。

他にも…

- ・厚生労働省の統計によると、「転倒や転落」で死亡した人の数は交通事故の約2倍の数字。
- ・一度転倒すると、自信を失ったり自力で動くことに恐怖心を持ったりするケースもあり、それをきっかけにして体を動かさなくなり筋力が次第に衰え始めるといった二次的な作用も。

転倒の原因

- ・ **筋力低下** …… 加齢による筋力（特に下肢筋力）の低下
- ・ **バランス障害** …… 加齢によるバランス能力の低下
- ・ **視覚障害** …… 視力障害で段差などを認識しづらくなり、危険察知能力が低下
- ・ **足首の関節が固い** …… 細かなバランスが困難となり、姿勢の立て直しが困難
- ・ **環境面** …… 少しの段差（絨毯の縁も危険）、滑りやすい床（畳での転倒も多い）、薄暗さ
- ・ **薬剤** …… 1日に薬剤を5錠以上飲んでいるなど薬の副作用等により、めまいやふらつきが起こる
- ・ **靴** …… 重い靴はつまずきやすく、厚底の靴は足裏からの感覚が鈍くなる

転倒予防のためのバランス運動

・片脚立位



- ・ 10秒間保持することから始め30秒程度までを目標
- ・ 目を開けて行い、慣れてきたら目を閉じてでも（踵を上げても）
- ・ 必ず何かにつかまって転倒しないように

・前後左右へのステップ



- ・ 立った状態から一方の足を一步踏み出し戻す（左右同様に）
- ・ 歩幅は少し広めから始め、少しずつ広げていく
- ・ それぞれ5回ずつ行う

・四つ這いバランス



- ・ 左手、右足を同時に上げて5秒保持し、もとに戻す
- ・ 反対も同様に
- ・ 同時が難しい人は、手だけ・足だけで

～県立三好病院基本理念～

『誠実』で『信頼』される病院となる

〒778-8503 徳島県三好市池田町シマ815-2
TEL 0883-72-1131 FAX 0883-72-6910
発行 徳島県立三好病院 広報委員会

臨時看護師募集

随時募集しています。詳しくは当院ホームページをご覧ください。
<http://www.miyoshi-hosp.jp>

ご意見・ご要望がございましたら、ホームページ、または院内で意見箱までお願いします。
広報バックナンバーは、ホームページ <http://www.miyoshi-hosp.jp> にてご覧になれます。

令和2年1月発行