

徳島県立三好病院

今号の
内容

- ◆ロコモティブシンドローム
- ◆日米共同統合防災訓練参加

一生自分の足で歩ける楽しい人生のために

一生自分の足で歩けることは、健康寿命(人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」)を伸ばすために、とても大切です。骨、関節、筋肉、神経などの運動器の障害のために移動能力が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」と呼びます。

ロコモチェック!!
さあ、皆さん、
チェックしてみてください。



	<input checked="" type="checkbox"/>	チェック項目
1	<input type="checkbox"/>	片足立ちで靴下が履けない
2	<input type="checkbox"/>	家の中でつまづいたり滑ったりする
3	<input type="checkbox"/>	階段を上げるのに手すりが必要
4	<input type="checkbox"/>	家のやや重い仕事が困難
5	<input type="checkbox"/>	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
6	<input type="checkbox"/>	15分くらい続けて歩くことが出来ない
7	<input type="checkbox"/>	横断歩道を青信号で渡りきれない

これらの1つでもあてはまれば、ロコモの可能性がります。

健康増進と病気予防

前述のロコモにならないためには、運動の習慣が大切です。また体重オーバーは運動器に支障を来す大きな要因で、運動習慣により体重をコントロールすることも極めて重要です。

日本整形外科学会が推奨している運動に「ロコモーショントレーニング(略称:ロコトレ)」があります。下肢筋力をつける「スクワット」とバランス能力をつける「片足立ち」の2種類の運動で、有効かつ簡単な方法として注目されています。次のページにその方法を紹介します。

「生き活き講座 in 三好病院」を開催します。

開催日	講演内容	講師
平成31年 1月16日(水)	緩和ケアって何? 緩和ケアは、がんと診断された早い段階から、いつでも受けることができます。三好病院の緩和治療について紹介します。	三好病院緩和ケア内科医師 安藤 勤
平成31年 1月31日(木)	『もしもの時』に備え、『生きる』を考える ～事前指示書～ ACPを書いてみる 自分らしい最後を迎えるために、今、出来ることを一緒に考えてみませんか。	中央病院臨床腫瘍科医師 (三好病院緩和ケア内科兼務) 寺嶋 吉保

- ◆ 場所: 三好病院 外来棟2階 多目的ホール ◆ 時間: 13:40 ~ 14:30
- ◆ 事前申込み不要、入場無料、どなたでも気軽にご参加ください。

ロコモ防止のために 始めよう！「ロコトレ」

下肢筋力を付けるロコトレ 《スクワット》



①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



②膝がつま先より前に出ないよう、また、膝が足の人差し指の方向に向くように注意してお尻を後ろに引くように体を沈めます。



③スクワットが難しい時は、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回程度行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担が掛かりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- 太ももの前後の筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 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。

バランス能力をつけるロコトレ 《片足立ち》



左右1分ずつ、1日3回程度、転倒しないように、必ず掴まるものがある場所で行いましょう。

指をついただけでも出来る人は、机に指先をつけて行います。

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行なうようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

ロコモの原因の一つに「変形性関節症」があります。変形性関節症は全身のどの関節にも発生する病気ですが、特に股関節、膝関節に発生すると歩くことに大きな支障が出ます。

早期に診断できれば、初期から適切な治療をすることで進行の予防が可能です。遠慮なく早めにかかりつけの病院に相談して頂ければと思います。

平成30年度日米統合防災訓練に参加しました

10月13日(土)、14日(日)の2日間、大規模災害時における既存船舶を活用した医療活動に関わる実証訓練及び調査業務訓練に参加しました。この訓練の目的は、これまでの調査や訓練で明らかとなった課題を踏まえた医療活動訓練を実施し、災害医療における実用性の高い船舶の活用シーンを明示すると共に、既存船舶を活用した医療活動の可能性について調査することです。三好病院DMATはプレーヤーとして参加し、海上自衛隊護衛艦ひゅうがへ乗艦し、海上SCU※の展開を行いました。(※SCU：広域搬送拠点臨時医療施設)

13日は陸路で陸上自衛隊八尾駐屯地(大阪府八尾市)へ集合し、陸上自衛隊のCH-47ヘリコプターに搭乗し、和歌山県串本沖に停泊している自衛艦ひゅうがへ移動、乗艦しました。その後プレーヤー同士で打ち合わせや、格納庫を利用した診療エリアの確立を行いました。訓練直前の日程変更に伴い、訓練の参加者が大幅に減ってしまい、SCU運営を行うためのスタッフ数が足りず、各プレーヤーは役割を兼務するといった対策が必要とされました。私は黄色エリア(中等症患者対応エリア)の診療担当看護師を担いつつ、フリー看護師としてSCUの受付担当補助や各エリアの診療補助も行うことになりました。



1日目は艦船内で宿泊し、翌14日は7:45から訓練を開始しました。訓練開始と同時にSCUへ17名の患者が搬送されましたが、スタッフの人手不足もあり、大勢の患者を受付するには時間を要しました。SCU看護リーダーの指示のもと、各診療エリアへ患者を振り分けつつ、自分の診療担当エリアの患者状態把握、および安定化処置の実施を行う等、多忙を極めました。私が担当した患者は広域搬送計画に組み込まれませんが、準備の手伝いや陸上自衛隊看護師と協力し合い、患者診療補助を行いました。

今回、DMAT 隊員養成研修後、初めてのSCU訓練を行い、自分では理解していたつもりでしたが、SCUの受付から安定化処置、広域搬送といった流れが完全に把握できていなかったためカルテ処理等で手間取ることが多くありました。多くの患者を診つつ、新たな患者の受け入れを行わなければならない、それぞれの患者治療や観察の優先度を考えることの難しさを実感しました。

普段の病院業務では何気なくモニターを患者へ装着する事で、患者の状態を把握する事が可能です。しかし、何も無い状況での患者の状態を把握する事の難しさを実感する事もできました。同時に、五感を最大限に活用し、大まかなバイタルサインを取ることも重要な事を実感する事ができました。今後も積極的に訓練や講習に参加し、DMATとして活動を学ぶだけでなくDMATとして必要なスキルを身につけていきたいです。

(手術室 真鍋 卓也)

～**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。

平成30年11月発行