



TAKE
FREE

HOPE
ほーぷ

太田記念病院だより

vol.59

2020.10

シップを貼っても治らない腰痛・関節痛

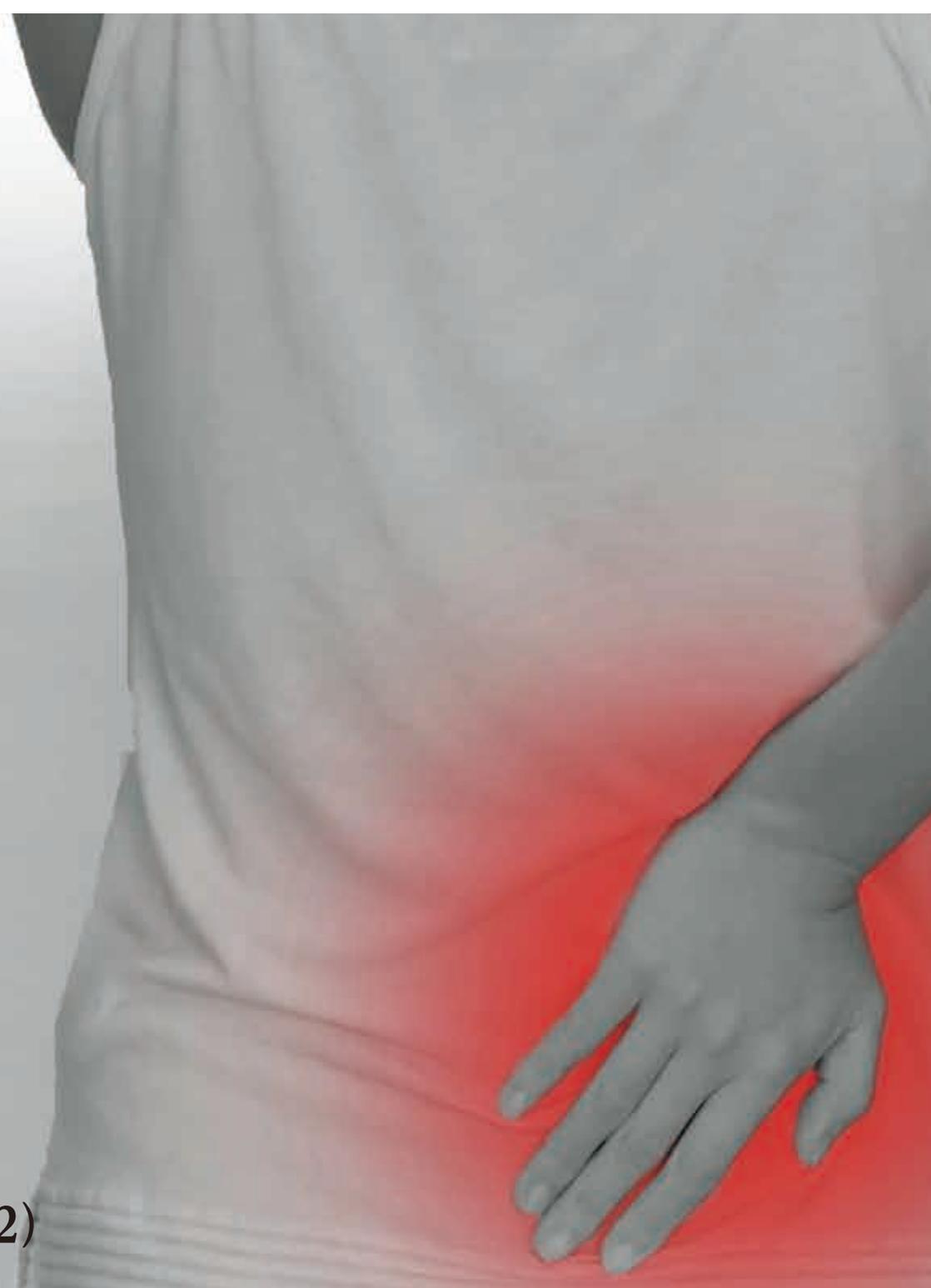
事務部 部長 ごあいさつ

かかりつけ医・登録医ご紹介
太田じんクリニック

診療科紹介 歯科口腔外科

秋の味覚
食べ過ぎ注意報

新型コロナウイルス
についての話(その2)



●理念

思いやりの心で行う医療

●基本方針

- 1.患者様の人格と権利を尊重し、何よりも安全を重視した医療を提供します。
- 2.常に医療の質の向上を目指し、救急医療の充実に努めて地域の医療に貢献します。
- 3.病病・病診連携を推進し、患者様がより良い医療を受けられるように努力いたします。
- 4.健康保険組合の一員として、地域住民の保健や福祉にも貢献し、信頼関係を深めるように努めます。

●患者様の権利

- 1.安全な質の高い医療を平等に受ける権利
患者様はいかなる宗教・国籍・社会的地位などにかかわらず、安全で良質な医療をどなたでも平等に受けることができます。
- 2.個人の尊厳とプライバシーが保たれる権利
患者様は人間として尊厳を保たれ、個人の情報が堅く守られながら医療を受けることができます。
- 3.個人の医療情報・開示が得られる権利
患者様は病気・治療・検査等の内容についてわかりやすい言葉で納得のいく説明を受け、診療の記録についての情報開示を受けることができます。
- 4.医療行為の選択を自ら決定する権利
患者様は十分な説明を受けたうえで、ご自分の意思により治療・検査・その他の医療行為を選択・拒否することができます。
- 5.医療行為について苦情や意見を述べる権利
患者様は病院に対しての苦情や意見を自由に述べるすることができます。また、それにより患者様が不利益を受けることは一切ありません。

●臨床研修の理念

医師としての人格を涵養し、将来専門性とする分野にかかわらず、医学及び医療の果たすべき社会的役割を認識しつつ、一般的な診療において頻繁に関わる負傷又は疾病に適切に対応できるよう、基本的な臨床能力(態度・技能・知識)を身につける。

●臨床研修の基本方針

1. 思いやりの心を持って患者さまおよびその家族に向き合い、人間として信頼される人格・素養を身につける。
2. チーム医療の一員としての役割を理解し、他職種と協調して診療することができるコミュニケーション能力を身につける。
3. プライマリ・ケアおよび救急医療に必要な基本的診療能力(態度・知識・技能)を習得する。
4. 安全で安心な医療を行うため、医療安全管理の方策を理解し習得する。
5. 地域医療の現場を経験し、その役割を理解し実践できる医師を目指す。



中期経営計画への取り組み

のぐち かずひこ
太田記念病院
事務部 部長
野口和彦

当院では新たな3か年中期経営計画を2019年から開始し、スローガンとして「ブラッシュアップ ～磨け!技術と笑顔～」を掲げて今年で2年目を迎えています。ビジョンとしては、

1. 安定した病床運営を行い、断らない急性期・救急医療を推進する。
2. スタッフ1人ひとりが輝ける、働き続けたい病院づくりを行う。
3. 原価管理に基づく安定経営を継続し、経営基盤を強化する。

の3本柱を掲げ、この下に34のテーマ項目を設定し、目標値を設定して取り組んでいます。

現在各項目達成のために各自がスローガンにもあるように“ブラッシュアップ”しながら次年度の最終目標に向けて進めています。

ビジョンの取り組みについては、“断らない急性期・救急医療を推進する”ことについて、消防からの救急要請にも**高い応需率で対応しており、太田市をはじめ周辺地域の要請に応えられるように努めています**。また、経営基盤強化については新型コロナウイルスの影響等もございますが、今後も地域医療に末永く貢献出来るように安定経営を継続して参ります。そして基本方針にもあるように地域住民の皆様の保健や福祉にも貢献し、より一層の信頼を深めて頂けるように取り組んで参りますので、どうぞよろしくごお願い申し上げます。

PICKUP CLINIC
file.32

かかりつけ医・登録医ご紹介
太田じんクリニック

なかにし つとむ
理事長 **中西 努**
ひらやまのぶあき
院長 **平山順朗**



診療科:腎臓内科、腎不全治療
住 所:太田市藤阿久町749-1
電 話:0276-33-7725
診療時間:
(月・水・金) 8:30~18:30
(火・木・土) 8:30~13:30
休診:日曜日

透析患者様が安心できる空間を

●開院のきっかけ: 私たち医療法人財団翡翠会は「よりよい腎臓病医療」を提供するため2001年4月に誕生しました。

「大和市・太田市を日本一腎臓病患者さんが住みやすい町にする。」という目標に向かって今後も努力を続けていきたいと思っています。

開業以来18年間、この目標を達成するため、「必要なことがあれば全てやる」という気持ちで日々の診療をしております。

その結果として地域の皆様にたくさんの方の御評価を頂き、私たち翡翠会

は今日現在に至っていると思います。

●特徴: 「共に造り、共に生きる。」

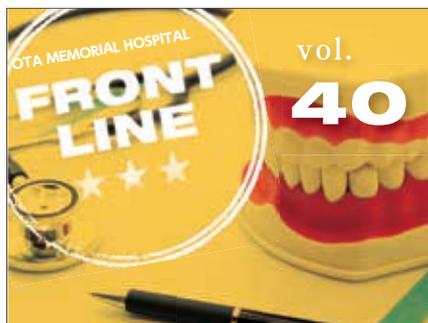
開業以来、たくさんの患者さんと出会いました。たくさんのスタッフとも出会いました。そして別れも当然ありました、、、形あるもの、命あるもの必ず終わりが来ると思います。その命に正面から向き合い、その命を全うするためのお手伝いを患者さん、ご家族と共に造り、共に生きていきたいと思っております。

私たちは、医療施設という概念にとらわれることなく、安らぎの空間で患者さん一人ひとりに合った最新かつ最高

の医療と、心をこめた看護を提供し、安心と笑顔の人生を過ごしていただけるよう今後も努力してまいります。

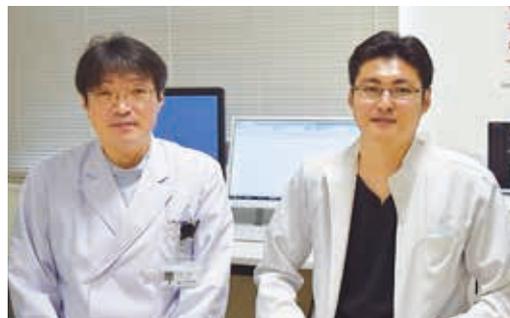
●心がけていること: 透析患者様が安心できるようにここでできる最大限の治療を心掛けています。透析は一人ひとり違うので、それぞれの患者さんにあった一番良い治療が行えるよう心掛けています。

●今後の目標: 患者さん一人ひとりに合った治療を提供できるよう心掛けています。スタッフも一生懸命頑張ってくれているので協力して、画一的でない治療を行ってまいります。



診療科紹介
歯科口腔外科

かとう ひさし
主任部長 **加藤 久視**
なかにし やすひろ
中西 康大



(左)加藤久視 (右)中西康大

口腔を中心とした頭頸部領域の様々な疾患に対応しております。

当科は、埋伏歯(親知らず)をはじめ、口腔顎顔面の良性腫瘍・悪性腫瘍(がん)、外傷(顎の骨折)、歯性感染症、顎関節症、顎変形症、口腔粘膜疾患(口内炎、前癌病変)、唾石症(唾液腺にできる石)など口腔を中心とした頭頸部領域の様々な疾患に対応しております。一般歯科治療(虫歯、歯槽膿漏、入れ歯など)については、かかりつけ医での治療をお願いしています。

親知らずの抜歯などの手術に際し、恐怖心や不安が強い方には、短期入院の上、リラックスした状態(静脈内鎮静法)での対応も行っています。

口腔内汚染は、「がん」「脳・心臓血管疾患」などの治療に

おいて、合併症(術後肺炎や、抗がん剤副作用による口内炎など)を引き起こしやすくなります。そのため、「がん」や「脳・心臓血管疾患」などの手術や、抗がん剤などの治療の際に、必要に応じた口腔機能管理も行っています。さらに「骨粗鬆症」や「がん骨転移」治療に用いる薬の種類によっては副作用により顎の骨が腐ってしまう「顎骨壊死」が発生する事もあり、リスク評価も含め診療しております。

今後も地域医療支援病院として、最良の医療が提供できるよう努めてまいりますので、よろしく願いいたします。

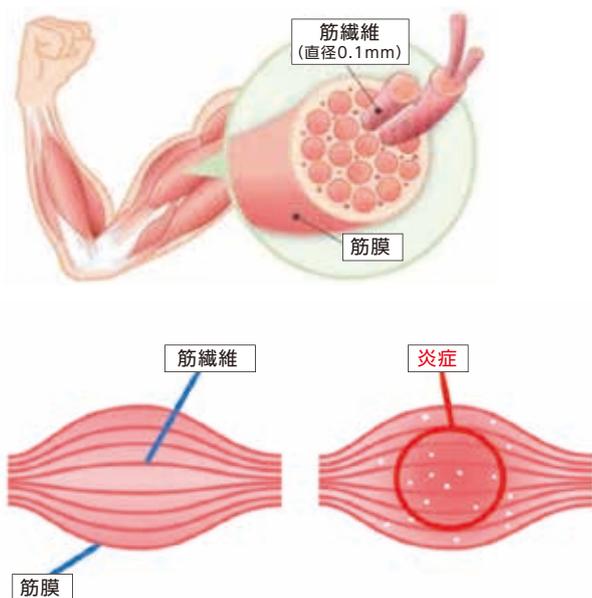


シップを貼っても 治らない腰痛・関節痛

腰痛や関節痛などを始め痛みの症状がある時に湿布を貼ったり痛み止めを飲んだりする方は多いと思います。この湿布ですが「効く痛み」があることをご存知でしょうか？また痛み止めには注意点があります。

湿布が効く痛み

身近なものでいうと筋肉痛(筋膜炎)があります。筋肉痛(筋膜炎)は、運動などで普段使わない筋肉を使ったり、同じ動作を繰り返したりすると、筋肉を構成している繊維(筋繊維)に細かな傷ができます。傷んだ箇所を修復する過程で炎症反応が生じて、筋肉痛が出現すると考えられています。



湿布について

湿布とは経皮吸収型の消炎鎮痛貼付剤のことで、痛みを鎮める・炎症を抑える有効成分を皮膚から吸収する薬のことをいいます。湿布は、筋肉痛(筋膜炎)の部分に直接消炎成分が浸透し数日~1週間程度で効果が見込めます。

痛み止めの注意点

痛み止めの使用には注意が必要です。痛み止めは「消炎解熱鎮痛剤」という薬剤になります。湿布と同「解熱」と「鎮痛」

2つの効果+「消炎」効果のある薬です。約30分で有効成分が効き始め。約2~3時間鎮痛効果が持続します。痛みが出たばかりの急性期には消炎作用も有効です。しかしながら、長期間の服用で胃粘膜障害や胃潰瘍のリスクがあります。胃粘膜障害がある人の約半数が無症状で高齢者では腎機能障害のリスクも高くなります。



では湿布を貼っても治らなかったり、繰り返してしまう原因にはどんなものがあるのでしょうか。



腰痛を繰り返す原因

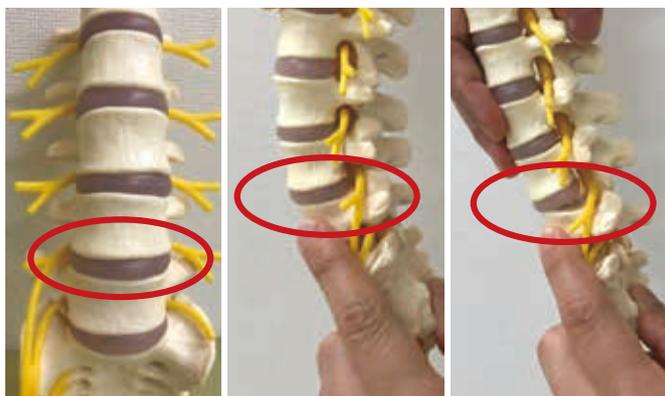
①腰痛を繰り返す原因の中に腰椎椎間板症、すべり症という疾患があります。

体の支柱である脊椎のゆがみが原因で、腰を支える筋肉の痛みを繰り返してしまいます。進行すると、しびれ・坐骨神経痛



のリスクもあります。治療では、ストレッチや筋力トレーニング、正しいコルセットの装着・腰部への負荷を減らす姿勢の指導を行います。こういった痛みが再発する原因を根本的に治療することが大切です。

椎間板症:椎間板が傷んでぐらぐらしている



②近年新しい腰痛の原因「仙腸関節障害」

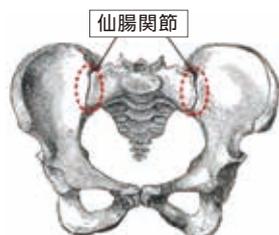
仙腸関節は骨盤より上にある上半身の重みを骨盤に伝える部分にあたるため、複数の靭帯によって非常に強く固められ、動きの少ない関節と言われています。中腰での作業や繰り返しの負荷など何かしらの原因で仙腸関節を損傷してしまうと仙腸関節周囲に痛みを認める場合があります。これが仙腸関節障害です。

仙腸関節障害の特徴は「姿勢によって痛みが出現する」「コルセットで痛みが良くならない」「レントゲン、CT、MRIの画像で異常が無いと言われた」「内股が痺れる、下腹部痛がある等の変わった症状がある」…などです。

痛みの出やすい姿勢

- ・仰臥位(仰向け)
- ・座位
- ・立位

でお尻に痛みを感じ、また足の付け根にも痛みがある場合は仙腸関節障害が疑われます



後締め

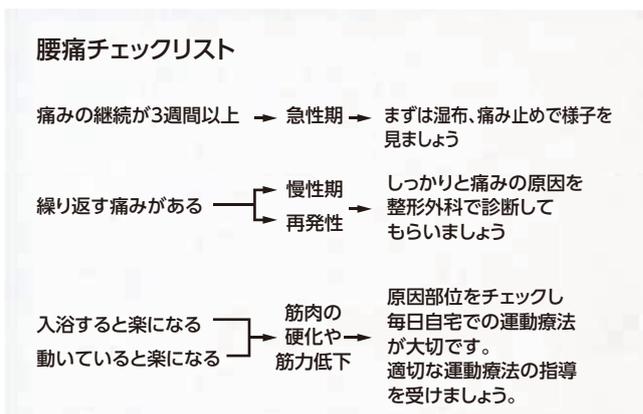


骨盤専用
ゴムベルト

骨盤ベルトがお勧め

ゴム製のベルトを後巻きします。一般的な幅の太いコルセットや固い素材のメッシュタイプのベルトは後巻きすると座れません。上で説明した様な姿勢での痛みが思い当たる方はまず、入浴時以外は寝る時も含め骨盤専用ゴムベルトをいつもつけて頂くと2,3週間で痛みが良くなった方も大勢いらっしゃいます。ただし、重症例や他疾患の合併は改善しないので、必ず整形外科を受診しましょう。

痛みが出たら・・・



自己判断せずに、まずかかりつけ医で診察してもらいましょう。

整形外科の仕事

私たち整形外科の仕事は痛み止めや湿布を処方する事ではありません。

痛みのため歩けなくなると内臓が弱くなったり認知症の原因にもなります。患者様の痛みの原因を突き止め日常生活をいかに良くするかが私たちの仕事です。



秋の味覚 食べ過ぎ注意報

管理栄養士
ふくだしの
福田 紫乃

秋は“食欲の秋”と言われ、旬の食材が多く、おいしそうな秋の味覚が目にとまる時期になります。また、夏の暑さから解放され、食欲が復活する時期でもあります。旬の食材を上手に使って、食べすぎや体重増加を防ぎましょう！



1 雑穀
精白米に比べ、食物繊維やたんぱく質が豊富。エネルギー代謝に必要なビタミンB1も含まれています。歯ごたえもあり、よく噛むことで食べ過ぎ防止に繋がります。



2 きのこと類
主にビタミンB群が豊富。その中でも、ナイアシンやパントテン酸が多く含まれます。ナイアシンはアルコールの分解に関与します。パントテン酸は動脈硬化の予防や、ビタミンCの働きを助ける役割があります。また、食物繊維も多く含まれています。



3 柑橘類
(レモン・すだち・かぼす・ライム・ゆずなど)
ビタミンCやクエン酸が多く含まれるため、抗酸化作用や疲労回復効果があり、免疫力もアップ。香り成分であるリモネンには、抗ストレス作用があります。さらに、料理の香り付けに使用することで、減塩にもつながります。



旬の食材を使用した 雑穀入り肉団子ときのこのスープ



1人分あたり
エネルギー 152kcal
食物繊維 1.6g

雑穀やきのこの食感を
楽しみながら、よく噛んで
ゆっくり食べましょう！

◆材料(2人前)◆

肉団子(Aの材料)	具材(Bの材料)	スープ
豚挽き肉 100g	ぶなしめじ 30g	水 400ml
雑穀 10g	えのき 30g	中華だし 小さじ2杯
すりおろし生姜 3g	チンゲン菜 20g	醤油 小さじ1杯
片栗粉 小さじ2	にんじん 10g	
酒 小さじ1		
塩こしょう 少々		

◆下準備◆

雑穀は10分程度茹で、冷ましておく。

◆作り方◆

- ①鍋に水を沸かし、中華だしを入れる。
- ②Bを食べやすい大きさに切り、にんじんを先に鍋に入れる。
- ③Aをよく混ぜ合わせ、一口大の肉団子にする。
- ④肉団子と残りの野菜を鍋に入れ、肉団子に火が通ったら、醤油で味を調えて完成。

腹もちアップの雑穀は
お好きなものを！
もちあわ、押麦、黒米、
キヌア、アマランサス、
はと麦、もちきび、玄
米、炒りごまなど

新型コロナウイルスについての話

その2

感染対策課

さんどう みつる
山藤 満
つちや えりか
土屋映里佳

～一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は?～※3

ここではコロナウイルスについて2回に渡って解説します。
正しい知識を身に付けて感染予防対策に役立てましょう!



新型コロナウイルスに感染しないようにするために

感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染です。人と人との距離をとること(Social distancing; 社会的距離)、外出時はマスクを着用する、家の中でも咳エチケットを心がける、さらに家やオフィスの換気を十分に、十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりする等で、自己のみならず、他人への感染を回避するとともに、他人に感染させないように徹底することが必要です。

また、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。無症状の者からの感染の可能性も指摘されており、油断は禁物です。

これらの状況を踏まえ、「3つの密(密閉・密集・密接)」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒や咳エチケットの励行などをお願いします(ポスターを参考にして下さい)。



「3つの密(密閉・密集・密接)」の回避

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

1. 密閉空間(換気の悪い密閉空間である)、
2. 密集場所(多くの人が密集している)、
3. 密接場面(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる)という3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

また、屋外でも、密集・密接には要注意。人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うこと、激しい呼気や大きな声を伴う運動は避けましょう。

手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と十分な距離を取る!

2メートル

窓やドアを開けこまめに換気!

屋外でも密集するような運動は避けよう!

● 多人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう!

● 多人数での食事は避ける
● 席ごとく離れずに座る
● 互い遠くに座る

会話をするときはマスクをつけましょう!

5分間の会話は1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!

厚生労働省 0120-565653

感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

① 流水でよく手を洗った後、石けんをつけ、手のひらをしっかりと洗います。
② 手の甲のほうも洗います。
③ 指先・手の甲の隙間をしっかりと洗います。
④ 指の間も洗います。
⑤ 親指も洗います。
⑥ 石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

● 咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。
● マスクを着用する(口・鼻を覆う)
● ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
● 袖・肘を覆う

正しいマスクの着用

① 鼻と口の両方を確実に覆う
② コロコロと目をかきつける
③ 隙間がないよう鼻まで覆う

参考 ※1 国立感染症研究所(NIID)ホームページ: <https://www.niid.go.jp/niid/ja/> .2020/6/26アクセス ※2 サラヤ株式会社ホームページ: <https://family.saraya.com/kansen/index.html> .2020/6/26アクセス
※3 厚生労働省ホームページ: <https://www.mhlw.go.jp/index.html> .2020/6/26アクセス

新任医師のご紹介 新しく着任いたしました。



形成外科
かじなか はやと
梶中 快
R2年10月1日入職



整形外科
たてまごうち いちろ
立山 宏一
R2年10月1日入職



泌尿器科
みやまけい いちろう
宮島慶一朗
R2年10月1日入職

今後の予定

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため以下のイベントは中止とさせていただきます。

- 9月：落語イベント
- 10月：ハロウィンイベント
- 11月：ふれあいフェア2020

夜間想定総合防災訓練を実施しました

● 6月25日(木)

6月25日に夜間を想定した総合防災訓練を実施しました。職員が少ない夜間の時間帯でも、入院患者様や、救急外来患者様を迅速に安全な場所へご案内すべく、訓練を行いました。

太田消防様にもご協力いただき、模擬火災装置を用いての訓練用消火器を使用した初期消火訓練も行いました。



院内ボランティア募集のご案内

当院では患者様へのサービス向上のため、院内ボランティアを募集しております。業務内容は受付・精算機周辺での患者様のご案内などが中心となっております。

活動日時：病院休診日を除く平日・土曜日
(8:30~12:00までの間で2時間程度)

※活動日・活動日数等はご希望に応じて調整可能です
年齢：18歳~70歳くらいまでの方(高校生不可)
連絡先：太田記念病院 総務課

第14回市民公開講座と再講演満席のお礼

毎回多くの方にお越し頂き、ご好評をいただいております市民公開講座を10月3日(土)に開催いたしました。今回は新型コロナウイルス感染予防のためソーシャルディスタンスを確保すべく定員を通常の半分の50人で開催いたしました。内容は整形外科医長による「膝・股関節痛で悩まれている方へ~人工関節手術ってどんな手術~」でした。また、同様の内容で10月31日(土)に再講演を行う予定でしたが、おかげさまで、大変ご好評を頂きすでに満席となりました。謹んでお礼申し上げます。

今後も皆様の健康増進に役立つ講演を多数ご用意いたしておりますので、ふるってご参加ください。



来院の皆さまへ



必ずマスクの着用をお願いいたします。

当院では、新型コロナウイルス感染症対策として来院される皆様にマスクの着用をお願いしております。皆様の安全確保のため、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

病院長

SUBARU健康保険組合
太田記念病院

TEL.0276-55-2200(代)

電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようお願い申し上げます。

〒373-8585 群馬県太田市大島町455番地1

太田市平日夜間
急病診療所はこちら

TEL.0276-60-3099

太田市飯田町818 太田市保健センター1階
診療日：月・火・水・木・金・土
※日・祝日・年末年始は休診となります
受付時間：午後6時45分~午後9時45分

太田記念

検索

ホームページアドレス
http://www.ota-hosp.or.jp



太田記念 FB

検索

フェイスブックアドレス
https://www.facebook.com/otahosp

