

IKIKI NAKATSU

VOL. **121**
AUTUMN

大阪府済生会中津病院 広報マガジン「いきいきなかつ」



TOPICS P.1-4
教えて先生
病気のギモン??
ロコモ

- ▶ P.5 セルフチェック むくみに注意!
- ▶ P.6 ACPって知ってる?
- ▶ P.7 認定看護師・医師紹介
- ▶ P.8 腸内環境を整えるレシピ

- ▶ P.9 大淀南医療福祉
総合施設紹介
中津特別養護老人ホーム
喜久寿苑
- ▶ P.10 地域連携医のご紹介

いきいきNEWS

第1回「Open MUJI」イベント開催

8月22日、グランフロント大阪4階「Open MUJI」にてイベントを開催しました。

第1部では、森山副院長兼産婦人科部長による講演「みんなで学ぼうひとつの命ができるまで」を行い、1つの命が産まれる奇跡や命の大切さについて学んでいただきました。参加された方は熱心にメモを取られ、子どもたちに伝えていきたいとおっしゃっていました。

第2部では、中津病院看護部による「大人も子どもも楽しめる! わくわく健康チェック 医師&看護師体験」を開催。血圧測定や健康相談コーナーにて看護師によるアドバイスを聞いたり、お子様たちは白衣やナース服を着て胸骨圧迫体験や心音聴取体験を行ったりするなど、医師や看護師になりきって、親子で楽しい時間を過ごされていました。記念撮影コーナーも大盛況でした。



次回のイベントは、開催に向けて計画中です。開催日時やイベントに関する情報は無印良品のホームページ、中津病院のSNS (Instagram・Facebook) をチェックし、お問い合わせの上お越しください!



休診日カレンダー

○赤丸は休診日です

11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
12月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
2025 1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金

診療日・休診日のお知らせ

休日となる月曜日は通常通り診療を行います。そのための振替休日が原則として同じ月の第1土曜日となります。
※詳しくは各診療科にお問い合わせください。



社会福祉法人 済生会支部

大阪府済生会中津病院

〒530-0012 大阪市北区芝田2丁目10番39号
TEL:06-6372-0333(代表)

○初診の方・再診で予約のない方 8:30~11:30(再診受付機8:00~)

○再診で予約のある方は、ご予約の診療時間までに受付をお済ませください。○休診日 第2・第4土曜、日曜、祝日(月曜を除く)、12/31~1/3

令和6年10月25日発行 第121号 発行元:大阪府済生会中津病院 広報課 お問い合わせ 06-6372-0333

WEBサイトをご覧ください

<https://www.nakatsu.saiseikai.or.jp/>
携帯・スマホの方はこちらよりアクセス▶



足が痛くて歩けない…、
それロコモかも知れません。

整形外科 部長 星野 雅俊



ロコチェック 1つでも当てはまれば
ロコモの心配があります。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が増える
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

運動というと敷居が高い気がしますが、日本整形外科学会が推奨している「ロコトレ」は、片脚立ちとスクワットの簡単な2つの運動だけなので毎日無理なく続けられます。ロコモはいつ頃から気をつければよいかというのはありませんが、やはり40歳を過ぎたら意識しておいた方が良いでしょう。

教えて先生 病気のギモン??

整形外科

Theme

ロコモのこと

要介護になる原因の
No.1は運動器の障害

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、骨、関節、筋肉、神経などの身体を動かす運動器に障害が生じることにより、立ったり歩いたりするための身体能力(歩行機能)が低下した状態のことをいいます。ロコモが進行していくと、要介護や寝たきりとなるリスクが高くなります。ロコモの原因は大きく2つあり、1つは加齢に伴う運動器の衰えです。もう1つは運動器の疾患によるもので、変形性腰椎症、変形性膝関節症、骨粗しょう症の3つの疾患が主な原因です。その他、関節リウマチ、外反母趾や半月板損傷、特に高齢者では転移性骨腫瘍による病的骨折なども注意すべき疾患といえます。



ロコモの
予防と改善には
食事と運動が重要

自覚症状がなくてもロコモになっている可能性があります。ロコモかどうかをチェックする方法として、「ロコチェック」がおすすめです。7つの質問に答えるだけで簡単に確かめることができます。ロコモ予防としては、運動をして骨や筋肉を使うことと、バランスの良い食事から骨や筋肉をつくるのが重要です。運動器の衰えに対してはもちろん、運動器の疾患の発症にも骨や筋肉の機能低下が関与します。

教えて先生 病気のギモン?!

中津病院なら足腰の
全ての疾患領域に対応



ロコモで痛みやしびれの症状がある場合、運動器の疾患を発症している可能性が高いです。近くのクリニックを受診し、なるべく早く適切な診断と適切な治療を受けてください。中津病院では、運動器疾患の治療に関して、地域有数の診療体制を整えています。先に挙げたロコモの3大原因疾患は全て得意とする領域ですし、新型の診断装置や治療設備をもって、低侵襲手術から高難度手術まで対応できます。

また、ロコモと人工関節の関連性に関する研究に以前から取り組む、学会でも発表してきました。その成果をもとに、ベストな治療結果を目指しています。

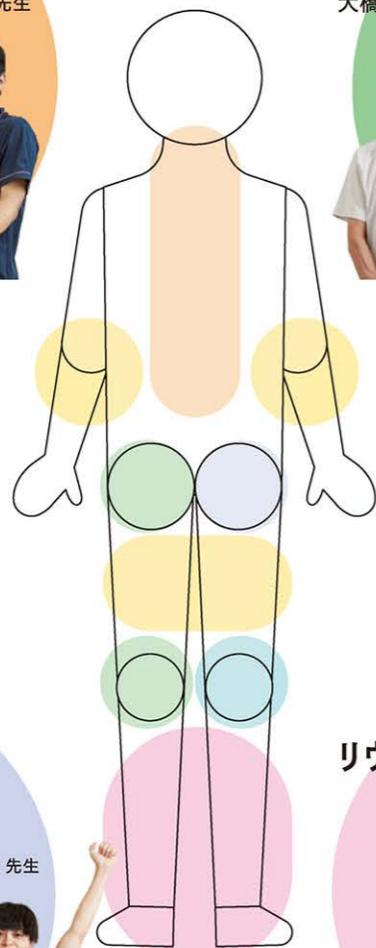
患者さんが
いつまでも元気で
動けるように

今、整形外科学会では、80歳でも元気に活動できるようにという目標を掲げた「80GO（ハチマルゴー）」運動を展開しています。中津病院では、運動器治療のスペシャリストが揃っており、患者さんが何歳になっても元気に歩けることを目標に、心のこもった医療を提供しています。もし、足腰でお悩みのことがあれば、お気軽にご来院ください。

TEAM 整形外科

各分野に
スペシャリストが
揃う、質量ともに
充実の診療体制。

現在、整形外科には15名の医員が在籍しており、特に足腰の症状に対しては全ての疾患領域に専門家が揃っています。患者さんに最大限の結果をもたらすため、手術治療やエビデンスだけにとらわれるのではなく、体力や病態、社会背景、気力にまで配慮した一人一人に最適な治療の提供に取り組んでいます。



脊椎外科

(変形性腰椎症、脊柱管狭窄症、ヘルニア)

星野先生 白先生 佐々木先生



関節外科

(変形性膝・股関節症)

大橋先生 清川先生 前田先生 福山先生



骨軟部腫瘍外科

(転移性骨腫瘍、がんロコモ)

嶋谷先生



スポーツ整形外科

(半月板、靭帯、関節温存手術)

木下先生



骨粗しょう症性 脆弱性骨折

(大腿骨骨折)

清水先生 古川先生 杉浦先生 野津先生



リウマチ性疾患の薬物治療・ 手外科・足の外科

乾先生 山田先生



整形外科 部長 星野 雅俊

最近ハマっているコト

「配信コンテンツでサッカー観戦」

セレッソ大阪とアーセナルの試合は欠かさずリアルタイムで観ています。戦術面から観るのが好きで、将来的には海外にサッカー戦術留学したいぐらいです(笑)。



ACP (アドバンス・ケア・プランニング) って知ってる?

ACPとは、自分の人生の最終段階での暮らし方を前もって話し合っておくことを意味しており、人生会議とも言われます。つまり、人生において長生きを目標にするだけでなく、最後までできるだけ質を伴った豊かなものにするを旨とし、家族や医療関係者と一緒に自分の希望に沿った計画を作っておくことです。一人での外出が大変だ、何回も入院することがある、といった場合には、ACPについて主治医や家族と相談してみる機会となります。

例えば...

ご高齢の方

半世紀前は人口の10%程度にすぎなかった高齢者の割合も、今や3人に1人という時代になっています。つまり、私たちは長生きするようになったとも言えますが、がん、心不全、認知症といった病気は増えており、“病気が重くなったら最後は病院で”といった考え方も見直されるようになっていきます。

老年内科 部長
高田 俊宏

がん患者さん

がんに関するACPIは、がんにより全身状態が悪化して介護が必要になったときに備えて、自分の希望を家族や医療関係者と一緒に話し合うプロセスです。「終活」はこのプロセスに含まれます。身の回りの整理・遺言・遺産相続・葬儀やお墓の準備などを済ましておけば、家族への負担は減ります。

がん診療支援センター センター長
内野 和哉

資料: <https://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/index.html>

もしもの場合に備えて /

自分の考え・意見を、家族に伝えておく機会を作って、主治医や医療関係者とみんなで一緒に相談しましょう。

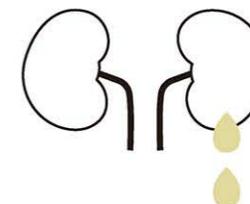


やってみよう!

セルフチェック

ネフローゼ症候群

ネフローゼ症候群とは、尿に大量のたんぱくが漏れて、体がむくんでくる病気です。腎臓がきちんと働いていれば、尿にたんぱくが漏れることはないか、ごく少量のみですが、漏れる量が多いと、脚がむくんだり、ひどい場合には、顔面や全身がむくんできたりします。ほっておくと腎臓の働きが弱ってきたりすることもあります。



! こんな症状は要注意

- 両脚がむくんでよくなる
- 脚のすねの部分を押すと、指の形がついたままで、なかなか戻らない
- 食べる量はあまり変わらないのに、最近、急に体重が増えてきた
- 知人から顔が腫れている、もしくは腫れぼったいのを指摘された
- 息切れをするようになった
- 尿検査で、尿たんぱくが陽性と言われた

この数値が出ると危ない!

尿たんぱく
3.5g/以上
(正常は0.15g/日以下)

血清アルブミン
3.0g/dL以下
(正常は4-5g/dL)

先生からのコメント

両脚がむくむことは日常生活でもよくありますが、体重も同時に増加しているようであれば要注意です。尿検査を行い、たんぱく尿が出ているようであれば、腎臓専門医に診てもらってください。



腎臓内科
田中 敬雄

Nakatsu いきいきごはん

管理栄養士から >>> **腸内環境**を整えたい方へのおすすめレシピ

きのこツナのキムチパスタ



■1人前当たりの栄養価 エネルギー:443kcal/たんぱく質24.4g/脂質13.2g/
炭水化物62.5g(うち食物繊維総量6.5g)/食塩相当量2.4g

ヘルシー POINT

キムチに含まれる植物性乳酸菌は腸内の善玉菌を活性化します。また、きのこに含まれる食物繊維は排便を促したり、腸内の善玉菌を増やしたりする作用があり、腸内環境改善におすすめな食材です。

材料(4人前)

パスタ300g
しめじ 1パック(100g)
えのき 1パック(100g)
しいたけ 10個
ごま油 大さじ3
ライトツナフレーク水煮 4缶
白菜キムチ200g
塩 小さじ1/2
黒こしょう適量
刻み海苔適量

作り方

- 1 沸騰したお湯に塩を加えずにパスタを入れパッケージに記載されている時間通りにゆでる
- 2 しめじ、えのきは石づきをとってほぐし、しいたけは薄切りにする
- 3 フライパンにごま油を熱し、しめじ、えのき、しいたけを入れて弱火で炒め、火が通ったらキムチ、ツナ、塩を加えて炒める
- 4 全体がしんなりしたら茹でたパスタとよく絡め、黒こしょうで味を調える
- 5 器に盛り付けて刻み海苔を上のにのせる

認定看護師紹介

慢性心不全看護認定看護師



看護部 東8階病棟
文 智映

2012年 大阪府済生会中津病院 入職
循環器内科病棟配属

2019年 慢性心不全看護認定看護師 資格取得

慢性心不全看護認定看護師は、患者さんが心不全と向き合い自分らしく生活できるよう、生活調整を行います。心不全増悪因子を評価し、患者さんに合った生活改善方法を一緒に考えていきます。心不全は繰り返す病気であり、生活習慣の改善が必要ですが、それを知らない患者さんが多いです。そのため、病棟では患者さんと家族が心不全について知っていただけるよう、心不全教室を開催しています。

患者さんへ一言

心不全で再入院される患者さんは多いです。皆さんが安心して日常生活を送っていただけるようにサポートさせていただきたいと思います。

私は胸腔鏡下手術を中心に、胸部外科手術を行ってきました。傷が小さく、手術によるダメージをできるだけ少なくすることを心掛けています。中津病院では新型の手術支援ロボットを導入しており、呼吸器外科でも今後は積極的に活用していく予定です。また、傷が1つでできるユニポート手術も症例を選び、導入しています。手術による痛みを減らすことだけでなく、気胸などは若年者の方も多く、整容面でのメリットもあると考えています。

患者さんへ一言

手術は怖いと思いますが、一緒に乗り越えましょう！

キラリ輝く！ Nakatsu Doctor



呼吸器外科 副部長
岡本 武士

地域連携医

地域連携医(登録医)として
ご協力いただいている診療所・
クリニックをご紹介します。

医療法人 朋詠会 たむらクリニック

診療科目

循環器内科、消化器内科、内視鏡内科
糖尿病内科、呼吸器内科、外科

当院は天神橋8丁目、長柄橋のたもとで開業している下町のクリニックです。もともとは父が循環器内科として約30年前から診療していましたが、2019年からは現院長である私・息子の田村公佑が消化器内科専門医として一緒に診療に携わっています。

消化器と循環器、2つの診療科の専門医の診察を同時に受けることができます。麻酔を使った寝ている間に終わる胃カメラや大腸カメラ、日帰りポリプ手術、各種エコー検査(腹部エコー、心エコー、頸動脈エコー)、ホルター心電図検査など、いろいろな検査も可能ですので、お気軽にご相談いただければ対応いたします。



院長 田村 公佑 先生
医師 田村 謙二 先生

ACCESS

〒531-0041
大阪府大阪市北区天神橋8丁目9-10
TEL 06-6242-0140

診療時間		月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	消	●	／	●	●	●	●	／
	循	●	●	／	／	●	●	／
16:00~19:00	消	●	／	●	／	／	／	／
	循	●	●	／	／	●	／	／

※休診日:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
消・・・消化器外来(院長:田村 公佑 先生)
循・・・循環器外来(田村 謙二 先生)

医療法人今心会 いとう皮膚科クリニック

診療科目

皮膚科

JR大阪駅から徒歩1分の当院では、皮膚科専門医として、医学的エビデンスのある保険診療を中心とした診療を行います。予約制での簡単な手術や、ニキビやシミに対するレーザーやケミカルピーリングなどの自費診療も行なっています。詳しくはHPをご覧ください。



院長 伊東 詩織 先生

ACCESS

〒530-0001
大阪府大阪市北区梅田3丁目1-1
サウスゲートビル17階
TEL 06-6346-5212

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:50~12:45	●	●	●	●	●	●	／
14:50~18:00	▲	●	●	／	●	／	／

※休診日:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
▲:月曜日午後受付は17:30まで
担当医はHPをご覧ください



中津特別養護老人ホーム喜久寿苑は、2023年4月1日に大淀南医療福祉総合施設の6〜8階へ移転し、従来型多床室からユニット型個室へと生まれ変わりました。1ユニット10名、10ユニット、シヨートステイユニットと合わせて計110名の入居定員です。入居対象者は、要介護3以上の認定を受けられた方となっております、介護保険入所選考指針を基に申込みの順番ではなく、より介護を要する方を優先的に入居いただくことになっています。医療面では中津病院をはじめ、大阪北リハビリテーション病院、その他の医療機関と連携し、日々の生活をサ

ポートしています。ユニット型個室の特性を生かし、自宅で過ごすような温かみのある生活、生き生きとした生活を送ることができるよう努めています。

中津特別養護老人ホーム喜久寿苑
浅田 桂造



中津特別養護老人ホーム 喜久寿苑

第4回

Series

中津医療福祉センター・大淀南医療福祉総合施設 紹介