

News Letter

『ロコモ』ってご存知ですか？

整形外科 北岡謙一



運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。

2007年、日本整形外科学会が人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

人間の身体は機能ごとに分業をしています。酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する“呼吸器”（気管や肺）、酸素や栄養や老廃物などを運ぶ血液を流す“循環器”（心臓や血管）、食物を消化・吸収する“消化器”（胃や腸）などは良くご存知でしょう。同じように人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される“運動器”の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命から健康寿命を引くと、男性は約9年、女性は約12年となります。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。骨や筋肉の量のピークは20〜30代だといわれていますが、骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。

筋肉、骨と同様に軟骨や椎間板にも適正な運動負荷が必要です。ただし、過度なスポーツや過体重によって「負担をかけられすぎる」と、軟骨や椎間板は逆に傷んでしまうことになります。また、やせすぎると筋肉や骨は弱くなってしまうのです。肥満もやせすぎもよくありません。



さて、あなたにも心あたりはありませんか？ 次ページの図1の7つのロコチェックの内、ひとつでも当てはまるようなら、ロコモの疑いがあります。足腰の筋力やバランスの低下が疑われますので、適切な運動を行うように心がけましょう。超高齢社会は、65歳以上の住民が4分の1以上を占め、その地域が元気かどうかを決める主役は高齢者です。できるだけ住み慣れた場所で、健康で長生きができるように、ロコモ予防に取り組んでください。

幡多けんみん病院もできるだけ、お手伝いをしていきたいと考えています。一緒に幡多地域を守っていきましょう。



図1.ロコチェック（ひとつでも当てはまればロコモの疑いあり）

*参考：ロコモチャレンジ！日本整形外科学会公認ロコモ予防啓発サイト

a p r o f e s s i o n
S 専 門 職 S

『a p r o f e s s i o n』
では当院で働く『専門職』スタッフ

フを取り上げ、その人の担当業務や仕事に対する思いを紹介しています。今回は、内科と小児科の医師をご紹介します。

医局 内科

大窪 秀直 先生



Q1 あなたの担当業務を紹介してください。

A1 内科医師をしています。

Q2 現在の職業（職種）を選じた理由を教えてください。

A2 役に立つ仕事が出来なかったからです。

Q3 業務を通じて、今まで最も心に残っている出来事があれば教えてください。

A3 海上自衛隊と足摺沖600キロメートル地点に救助に行ったこと。初の着水艇に乗りました。

Q4 あなたの好きな言葉、あなたの人生において指標としている言葉を教えてください。

A4 急がず。休まず。

Q5 広報誌の読者（院内スタッフ、患者さん、その他一般の方）へメッセージをぜひ！

A5 ご迷惑お掛けすることも多いと思いますが、宜しく願います。

医局 小児科

澤井 孝典 先生



Q1 あなたの担当業務を紹介してください。

A1 小児科病棟入院中のお子さんや、新生児室入院中の赤ちゃんの診察などを行っています。

その他、帝王切開の立ち会いや、当院を受診される患者さんの診察を行う外来業務などがあります。

Q2 現在の職業（職種）を選じた理由を教えてください。

A2 実家が小児科であったことから、子供が好きであったことから小児科医になることを決めました。

Q3 業務を通じて、今まで最も心に残っている出来事があれば教えてください。

A3 小児科での初期研修中に、初めて担当した患者さんが入院中初めて笑顔を見せてくれた時の事は今でも忘れません。

Q4 あなたの好きな言葉、あなたの人生において指標としている言葉を教えてください。

A4 「短気は損気」どのような状況でも冷静さを保てるマネジメントを心掛けたいです。

Q5 広報誌の読者（院内スタッフ、患者さん、その他一般の方）へメッセージをぜひ！

A5 まだまだ未熟者の私ですが、患者さんの為に頑張ります！
宜しく願います。

やさしい食生活

栄養科

夏バテを予防する食物



① 疲労回復の有機酸

酢酸、クエン酸、リンゴ酸などの有機物質が乳酸などの疲労物質を分解します。梅干・レモン・醸造酢など。

② エネルギー代謝を良くする

ビタミンB群

★ビタミンB1

豚肉・ウナギ・ニラ・ごま・枝豆・玄米

◎糖質を代謝してエネルギーを生み出します。

★ビタミンB2

ウナギ・レバー・魚・ブロッコリー・パセリ

◎食物の消化を良くし、糖質を分解します。

★ビタミンB6

レバー・赤みの魚・玄米

★ビタミンB12

レバー・貝類（あさり・牡蠣・しじみ）・魚

◎脳の機能や神経の働きを正常に保ちます。

③ 血や肉となる良質タンパク質

大豆食品・卵・肉・魚・牛乳など、消化の良いタンパク質を摂りましょう。

④ 利尿効果のある野菜

キュウリは利尿作用のあるイスクエルシトリを含んでおりますので、体内の余分な水分や熱を取り除きます。

他にスイカ、トマト、苦瓜（ゴーヤ）など。

⑤ 食欲増進や発汗作用のある香辛料

亜熱帯地方などの暑い国々では、料理に香辛料を使います。唐辛子、にんにく、青しそ、みょうが、しょうが、ワサビ、コショウ、ネギなどの香味野菜は食欲を刺激します。

夏バテ解消おすすめレシピ

トマトは夏の万能野菜！トマトはほてりを鎮めたり、暑さで弱った胃腸を助けるのに最適。酸味が胃液の分泌を促進し、タンパク質の消化を助けます。ビタミン類、ミネラルが豊富で、ビタミンAやミネラルは疲労回復に役立ちます。便秘や皮膚の新陳代謝を促進し、美肌効果もあります。

○ラタトゥーユのレシピ

材料（4人分）

- ・ トマト 2個
- ・ 玉ネギ 1個
- ・ なす 2本
- ・ ズッキーニ 1本
- ・ パプリカ赤・黄 各1個
- ・ トマトの水煮 1缶
- ・ にんにく 1片
- ・ オリーブオイル 大きじ3
- ・ 塩 小さじ1
- ・ ブラックペッパー 少々

あれば、
白ワイン 大きじ1
ローリエ 1〜2枚
オールスパイスなど香辛料を少々

① なすは水につけてあく抜きをしておく。トマトは湯に通しておく。

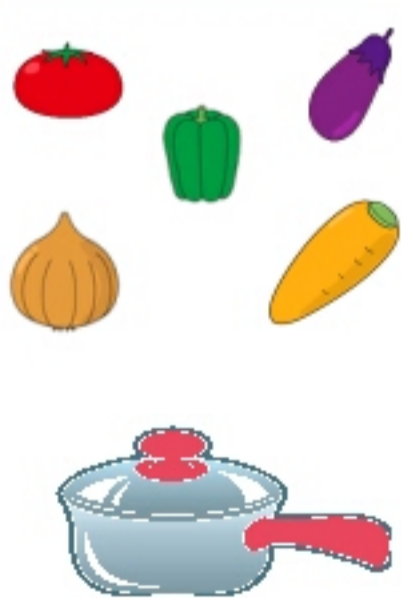
② トマトはくし型、なす、ズッキーニは輪切り、他の野菜は1.5cmの角にする。

③ フライパンにオリーブオイルを入れて、熱する前からにんじくのみじん切りとローリエを入れて炒める。

④ なす、パプリカ、トマト、ズッキーニ、トマトの水煮を順に加えて炒める。

⑤ 最後に塩とブラックペッパーで味を調える。

野菜は、三度豆、キュウリ、南瓜、セロリ、人参、パセリなどもいいです。



病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をととして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの（薬剤情報提供書・お薬手帳など）**を持って行くようにしましょう！

私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

第27回幡多ふれあい 医療公開講座

日時…平成27年9月13日（日）
13時開場、13時半開演

場所…大方あかつき館

レクチャール
（黒潮町入野）

演題…

①低栄養について

～家庭で出来る予防～

幡多福祉保健所管内栄養士

ネットワーク会議

竹本病院 管理栄養士

吉井 智美

特別養護老人ホーム

シーサイドホーム

管理栄養士

谷口 智子

②うつ病について

聖ヶ丘病院 医師

三浦 星治



○参加費

無料

どなたでも参加できます。

○主催

幡多けんみん病院

○後援

四万十市、宿毛市、大月町

土佐清水市、黒潮町、三原村

幡多福祉保健所、幡多医師会

高知新聞社、RBC高知放送

みなさまお誘いあわせのうえ

ふるってご参加ください。



【問い合わせ先】

幡多けんみん病院

（経営事業課）

（0880）66・2222

*各市町村担当部署

幡多けんみん病院における権利

1. 良質な医療を平等に受ける権利
2. 医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利
3. プライバシーが守られることを期待する権利
4. 自分の希望を伝え、医療に参加する権利
5. 人間としての尊厳が守られることを期待する権利

統計

7月

外来患者数

11,396人

新外来患者数

1,756人

新入院患者数

509人

退院患者数

533人

平均在院日数

13.02日

救急車・時間外患者

966人

手術件数

210件

