

- 1 片足立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事が困難である
- 5 2Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

チェック判定

7つの項目で1つでも該当すれば、あなたもロコモ予備軍です。該当された方はロコトレ(下記参照)を継続して取り組んでください。

ロコモ チャレンジ! 推進協議会HP引用掲載

ロコトレ

- 1 バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」
 - 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
 - 床につかない程度に、片脚を上げます。
 - ※左右1分ずつ、1日3回行いましょう。
- 2 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」
 - 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。
 - 膝がつま先より前に出ないように、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身体をしずめます。
 - ※深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ロコトレの詳細内容は下記URLを参照してください。
ロコモチャレンジ! 推進協議会HP
<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>



錦の絨毯「ふるさとの森」

秋が深まると紅く色づいた木々で彩られ、見事な紅葉を楽しむことができます。



紅葉「ふるさとの森」

檜の木、照葉「川崎祐宣先生像」

K-style
川崎医科大学附属病院 広報誌

vol.40

～スポーツの秋～
【特集】健康づくりとロコモ予防
 ●診療科紹介 糖尿病・代謝・内分泌内科
 ●抗がん剤治療について
 ●秋の夜長にびったりな本～患者図書室の紹介～
 ●病院の疑問解消!あれこれ ●連携医療機関
 ●イベントのご案内 ●次号予告

セミナー・公開講座に参加ください

今号の特集
 ～スポーツの秋～
健康づくりとロコモ予防

整形外科からのアドバイス
 川崎医科大学附属病院 整形外科 部長 長谷川 徹

「ロコモと健康寿命」

まず「健康寿命」という言葉をご存知ですか?

平成24年の日本女性の平均寿命が86歳4か月で再び世界一になったこともあり、平均寿命という言葉はよく耳にします。しかし、意外と健康寿命という言葉はあまり知られていません。健康寿命とは「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」を意味します。この言葉は平成12年にWHOが提唱し、平成22年の厚生労働省の発表によると、男性70歳5か月(平均寿命79歳6か月)、女性73歳7か月(平均寿命86歳3か月)と、実に男性は9歳1か月、女性に至っては12歳8か月の期間、人生の最後は何らかの介助が必要になっている現実が示されています。

さらに皆さんは「ロコモティブシンドローム」という言葉をご存知でしょうか。通称「ロコモ」と言い、和名では「運動器症候群」と言います。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、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害を来している状態を言います。

皆さんは「まだ若いから関係ない!」と思っていないですか?骨や筋肉の量のピークは20~30代だということをご存知でしたか?運動器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。運動器が弱ると40代、50代で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。

ロコモ予備軍にならないために、ロコトレ(下記参照)を継続してみてください。さあ皆さんも健康寿命を延ばしましょう。

健康診断センターからのアドバイス
 川崎医科大学附属病院 健康診断センター 運動指導士 脇本 敏弘

「若い頃から運動を習慣に」

ロコモ予防には暮らしの中に運動習慣を取り入れることが大切です。運動習慣を身に付けるにはどうしたらよいでしょうか。健康づくりに運動を一念発起して始めてみたものの、三日坊主で終わった方は多いのではないのでしょうか。ロコモ予防に限らず、運動を続けるには、やった方がよい「理想的な習慣」を身に付けることよりも、心地よく続けられる自分に合った取り組みを「見つける」ことが大切です。続けられなかった運動は自分に合っていない運動だったと考えて、簡単に続けられそうな運動に色々挑戦してみると良いでしょう。買い物や通院だって立派な運動です。三日坊主なんて気にせず、継続できる運動を見つけてみましょう。

「この秋から始める簡単な予防と対策」

筋力トレーニングやストレッチング、有酸素運動などさまざまな運動がロコモ予防に有効です。「ロコトレ1」の片足立ちはバランスを鍛える運動で、「ロコトレ2」のスクワットは太ももの筋力を鍛える運動です。仕事や家事の合間に実践することをお勧めします。また、厚生労働省はロコモやメタボの予防に、今よりも10分多く体を動かすことを勧めています。買い物ついでにお店を余分に歩くことや階段を積極的に使うこと、ラジオ体操をすることなど、日常生活のさまざまな場面で体を動かすことがロコモ予防につながります。椅子に座ったり、横になってじっとしている時間なるべく少なくするように心がけることが第一歩です。

健康診断センターではロコモの検査と予防を目的とした「ロコモドック」を開始する予定です。ロコモに関連した検査に加え、保健師、運動指導士による生活指導、運動指導が受けられます。ロコモが不安な方はロコモドックを利用してみたいかがでしょうか。詳細はホームページでお知らせします。

診療科のご紹介
 糖尿病・代謝・内分泌内科



糖尿病・代謝・内分泌内科スタッフ
 (前列/左から3人目が金藤部長、2人目が宗部長)

当科では、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの代謝疾患、および副腎疾患、下垂体疾患、甲状腺疾患などの内分泌疾患を対象としています。糖尿病は膵β細胞からのインスリン分泌低下あるいはインスリンの作用不足により生じる疾患で、高血糖が年余にわたり続くと、網膜症、腎症、神経障害など多彩な合併症が引き起こされます。当科では、症例ごとに病態を正確に把握して、適した治療法を選択することを重視しています。

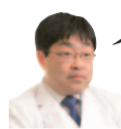
糖尿病などの生活習慣病は、個々の患者さんがきちんとした病識を持ち、生活習慣を改善させることが極めて重要です。患者さんの努力が報われる病気でもありますので、できることから少しずつ頑張ってください。

PROFILE
 糖尿病・代謝・内分泌内科のホームページはこちら
 詳細はホームページをご覧ください。
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/dept/010.php>

抗がん剤治療について

臨床腫瘍科からのアドバイス

川崎医科大学附属病院 臨床腫瘍科 医長 澤木 明



がん治療は手術治療、放射線治療と抗がん剤治療に大別されます。手術と放射線は対象の部位のみに効果が出る局所治療であるのに対し、抗がん剤は全身への効果が期待できます。抗がん剤治療は他臓器に転移のあるときや転移を予防するとき、血液・リンパのがんのように広い範囲の治療が必要なときに行われます。抗がん剤はその作用により、3種類に分類されます。化学物質によってがん細胞の増殖を抑えたり破壊する治療を「化学療法」、がん細胞だけが持つ特徴を標的とした薬を用いて行う治療を「分子標的治療」と呼びます。また、がん細胞の増殖にかかわる体内のホルモンを調節して、がん細胞が増えるのを抑える「ホルモン剤」を用いた治療を「ホルモン(内分泌)療法」と呼んでいます。これらの抗がん剤を術後に投与して、手術で取りきれなかった微量のがん細胞を死滅させ再発を防いだり(術後補助化学療法、再発予防)、全身に広がったがん細胞の増殖を抑えてより良い時間をより長くします(延命)。がんの増大に伴う痛みなどの不快な症状を和らげる働きも期待できます(症状緩和)。治療の目的、がん細胞の特徴、患者さんの体調を総合的に判断して適切な薬剤を選択することが大切です。

抗がん剤治療に伴う 骨髄抑制に対して

化学療法や一部の分子標的治療薬は骨髄に障害を与え、白血球や赤血球、血小板が減少します(骨髄抑制)。白血球が減ると、細菌や真菌に対する抵抗力が弱くなり、口の中や肺、尿路、腸管などに感染が起こりやすくなります。また、結核やB型肝炎などすでに治癒したと考えられていた病気が再燃してしまうこともあります。骨髄抑制時の感染予防のためチェック項目に注意して安全な治療を受けていただくよう心掛けてください。

骨髄抑制時の 感染予防チェックリスト

チェック項目にはご注意ください。

- ☑ 外出後は、手洗いやうがいをしましょう。
- ☑ 歯周病や虫歯などは抗がん剤治療前に治しましょう。
- ☑ 入浴やシャワーを毎日行い、体を清潔に保つようにしましょう。
- ☑ 外出時にはマスクを着用し、人ごみは避けるようにしましょう。
- ☑ インフルエンザワクチンはできるだけ接種しましょう。
- ☑ 自分の健康管理ため毎日体温を測るように心がけましょう。
- ☑ 食事は生ものを避け、調理した後すぐに摂るようにしましょう。
- ☑ 白血球が少ないときはペットや生花に触れないようにしましょう。
- ☑ 口内炎ができたり、口の中がしみるときは、生理食塩水でうがいをしましょう。
- ☑ 処方された抗生剤や抗ウイルス剤は自己中断しないようにしましょう。

読書の秋 秋の夜長にぴったりな本

秋は、夜が長く、気候もよく、過ごしやすい季節です。本を読む環境に適しており、自然と本を読みたいくなります。「読書の秋」の由来は、唐の詩人・韓愈の詩にあると言われています。中国・唐代の文人である韓愈が残した詩の中に「燈火親しむべし」という一節があり、「秋の夜は涼さが気持ちよく、あかり(灯光)で読書をするにはもってこい」という意味です。秋は読書に一番適した季節であるということを示したこの言葉が由来になっています。秋の夜長にぴったりな本を診療部長・看護部長からご紹介します。

「貧困の光景」曾野綾子(新潮社)



日本は大変な赤字財政を抱え、失業率の増加、少子高齢化など、想像を超えた難題に直面している。しかしながら、一方では飽食の時代となり、これからの社会を支えていく若者は無気力、無目的となり、人間関係は希薄となりつつある。

戦後の日本は食糧難と貧困から立ち上がり、助け合い、精神力でまれば見る経済発展を遂げた。本書は、世界の貧困を取り上げてきた著者が、アフリカの状況を取り上げ、物質的な貧困だけでなく、私たちに精神の貧困を問いかけたものである。秋の夜長にじっくりと読んでいただき、失われつつある心の豊かさを取り戻していただきたい。

食道・胃腸内科 部長 春間 賢

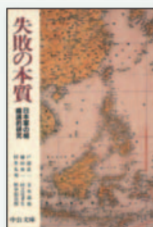
「生きる力ー心でがんに克つ」なかにし礼(講談社)



学生時代から始めたジャンソンの訳詩が1000曲を超え、「知りたくないの」「別れの朝」など数えきれない恋の歌を作詞した作詞家、「なかにし礼」がいかにして「食道がん」と戦ったか。挫けそうになったら手にとってみてください。

皮膚科 部長 藤本 亘

「失敗の本質」戸部良一、野中郁次郎ほか(中公文庫)



この書は、大東亜戦争における、ミッドウェア戦やガダルカナル戦など、諸作戦の失敗に関する分析を行っています。「なぜ、失敗したのか」と。これを、経営学をはじめとして、組織論等に関する研究家が集まり、学際的に分析したものです。

組織としての日本軍の失敗ととらえ直し、現代の組織一般にとっての教訓、あるいは反面教師として活用することがねらいのようです。組織分析の書として、ベストセラーになっており、読み応えのある書です。

看護部 部長 千田 美智子

「凍てつく世界」ケン・フォレット(SB文庫)



お奨めの大河歴史ロマン！ファシズムの暗雲が急速にヨーロッパを覆い第二次世界大戦へと流れ込んだ20世紀前半。この激動と混乱の時代を背景に複雑に交差する英、米、独、ロシアの5つの家族の運命が

神経内科 部長 砂田 芳秀

なお、今回ご紹介した本は、患者図書室にはございません。あらかじめご了承ください。

患者図書室「健康・情報ひろば」

当院の患者図書室「健康・情報ひろば」は患者さん、お付き添いの方、一般の方、どなたでもお気軽にご利用いただけます。



ご利用について

開室日時 / 月曜日～金曜日 9:00～15:00
場所 / 本館棟2階 病院玄関横

イベントのご案内

10月11日 土曜日
第40回医学講演会
『健康はいい呼吸から』
-すこやかな呼吸を手に入れよう-
日時 平成26年10月11日(土) 13:30～15:00
場所 川崎医科大学 現代医学教育博物館 3階講堂
対象 一般
お問合わせ
病院庶務課 086-464-1164
http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/document/20141011.pdf

10月11日 土曜日
平成26年度 第3回川崎医療短期大学公開講座
『皆で楽しむワークショップ』
-1枚の紙から広がる子どもの世界-
日時 平成26年10月11日(土) 10:00～11:30
場所 川崎医療短期大学 体育館 102教室
対象 一般
申込み・お問合わせ
川崎医療短期大学 公開講座係
086-464-1032
http://www.kawasaki-m.ac.jp/jc/kouza/kouza.html

10月12日 日曜日
川崎医科大学 市民公開講座
『疾病制圧に向けた大学の挑戦』
日時 平成26年10月12日(日) 10:00～11:00
場所 川崎医科大学校舎棟9階 M-911教室
対象 一般
お問合わせ
川崎医科大学研究支援係
086-462-1111(内線26030)
http://www.kawasaki-m.ac.jp/med/news/document/20141012.pdf

27年3月7日 土曜日
市民公開講座
第13回もの忘れフォーラム
日時 平成27年3月7日(土) 13:30～15:00
場所 くらしき健康福祉プラザ
対象 一般
お問合わせ
認知症疾患医療センター
086-464-0661
http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/dept/201-03.php



病院の疑問解消！あれこれ(受診編3)
入院するように言われてしまった…入院費用って高いのかな？

Q1 入院するのに費用はどのくらい必要ですか？
A 入院日までに「限度額適用認定書」をご加入保険先に申請されることにより、1か月の保険医療費(室料差額、食事代等は除く)が自己負担限度額までとなります。高額な医療費を一時的に立て替える必要がなくなります。

Q2 入院医療費はどのように計算されるのですか？
A 入院医療費は「包括評価方式」で計算しています。病名や手術、処置等の内容に応じて分類された「診断群分類」ごとに定められた1日あたりの定額の医療費を基本として計算する方式です。手術や一部の処置・検査等につきましては、従来どおりの「出来高方式」で算定します。

包括評価部分
診断群分類ごとの1日あたりの定額 × 入院日数 × 医療機関別係数
■ 入院基本料
■ 検査(一部を除く)
■ 画像診断 ■ 投薬 ■ 注射

+ 出来高部分
■ 医学管理 ■ 手術・麻酔・輸血
■ 在宅医療 ■ 放射線治療
■ リハビリテーション

連携医療機関のご案内

福嶋医院 倉敷駅前診療所

この度倉敷駅前、旧橋本内科医院跡地に「福嶋医院 倉敷駅前診療所」を開院しました。川崎医大1期生として卒業し心臓外科で研鑽を積んだ後35年間病院に勤務しました。この間在宅医療・介護保険・がん緩和医療・東洋医学等に深く関わりました。その豊富な経験を生かして地域を支えるかかりつけ医療に特化した軽装備診療所として再出発しました。地元には高度医療を必要とする病院が多く見られますが、反面リハビリをはじめ日常の一般診療や健康管理・介護保険・往診等を受け持つ家庭医が少ないのが現状です。高度な検査や入院・手術などが必要になった場合には地域連携によって近隣の病院に紹介させて頂いております。最近では女性への漢方や鍼灸が好評です。

診療科目
外科、内科、整形外科、リハビリテーション科、漢方内科
休診日 日曜日、祝日、水曜日
所在地 〒710-0055 倉敷市阿知2丁目14-8
お問合わせ ☎ 086-441-7337

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:30	○	○	休診	○	○	○	休診
15:30-18:00	○	○	休診	○	○	○	休診

次号予告 Main 園尾病院長 年頭所感 【診療科紹介】 心臓血管外科 【特集】 肝機能とメタボ対策について・リウマチ症状の見分け方〜リウマチ・膠原病科の医師、看護師からのアドバイス〜

掲載内容は予告無く変更される場合があります。ご了承ください。



川崎医科大学附属病院

〒701-0192 岡山県倉敷市松島577 TEL.086-462-1111(代) / FAX.086-462-7897
E-mail:hsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp URL:http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/

お問合せ・ご意見・ご感想をお寄せください

右QRコードを携帯電話にて読み取るか、当院ホームページ、お電話にて皆様の声をお待ちしております。



※携帯電話の機種によっては一部機能がご利用いただけない場合がございます。