

# さんよう広場

三木山陽病院 広報委員会

第27号

平成26年10月



## 人間ドック始めました！

皆さん、こんにちは。編集長の金谷です。

さて、私は患者さまと診療中に話しているとしばしば（頻繁に!?!）遭遇する場面があります。

それは、初診でかかれた患者さまとの会話中に『何か病気を指摘されたことありますか？

毎年健診とかを受けられていますか？』との問いに『健診？今まで健康で医者なんか

かかったことない!』と自信満々に返答されている場面です。賢明な皆さんはわかりましたよね？

そうです。【健康だからかかったことがない】のではなく、【今まで特に症状が無かったからかかったことがない】というだけなのです。病気は、初期の段階から何か特別な症状があることは極めて稀です。それは高血圧や糖尿病のような生活習慣病であっても、癌であっても同様です。

皆さんは病気をちゃんと予防していますか？医学の中では、病気になってから治療する『治療医学』という言葉に対して、病気にならないようにする『予防医学』という言葉があります。この『予防医学』には未然に病気にならないようにするというだけでなく、病気の進行を遅らせることや再発しないようにするということも含んでいます。

当院でもそうした予防医学の観点から、人間ドックを受ける事が可能になりました。人間ドックは体に何の症状もない人であっても受けることができますし、むしろそういう方にこそ、1~2年に1回は、全身精密検査を受けることを私は強くお勧めします。

これは、症状があつての外来受診時であっても、入院中であっても、毎回全身検査をしているわけではなく、各症状に対して、ある疾患を疑い、それに対しての検査をしています（風邪気味でかかった人に脂質異常かどうかの検査などして欲しくもないでしょうしね・・・）。時折『せっかく受診（入院）したから、ついでに頭も含めて全部調べてほしい』とおっしゃる患者さまもいらっしゃいますが、何かしらの病気を強く疑うからこの検査をするということが、国民皆保険の中の医療保険上の範囲で認可されており、全く症状のない他の検査をなんでもできるというわけではありません。

人間ドックのメリットは、

- ① 数値上の問題はないが、病気の前段階を指摘されることで、健康増進のアドバイスを受けることができる
- ② できるだけ初期の段階での病気を見つけ治療のアドバイスを受けることができる
- ③ 本当に健康体であることを検査した上で確認してもらう

なによりも【健康であること】が、長く仕事や家事や子育て等をつなげていくことにつながります。あなたは、自分の車は定期的に車検に出して整備しているのに、自分の体は何年、何十年と検査・メンテナンスしないのですか？仕事で忙しい方だからこそ、365日のうちの2日間程は、都合をつけて病院に来てほしいのです。

そこで自分が健康であることを確認し、残り363日はバリバリ頑張ってください。人間ドックの詳細は是非ともお問い合わせください。きっとこの文章を読んでいる方は、健康をちょっとでも気にしている人でしょう。

それを気にしていない人にもこの文章が一読され、予防医学としての意識を持たれる方が増えることを願って編集長のつぶやきを終わりたいと思います。





## 寒い季節！自宅で手軽に行える運動特集 (ながら運動のご紹介)

10月に入り、少しずつ寒い季節になってきました。寒さとともに、運動の機会も減ると思います。今回は、天候や季節に左右されない、自宅で簡単に出来る『ながら運動』をお伝えしたいと思います。『ながら運動』は、「何かをしながら、運動をする」という事です。「テレビをみながら」「歯を磨きながら」「寝転びながら」など気軽にできる運動をいくつか紹介したいと思います。紹介したもの以外でも、「ながら運動」を行う機会がたくさんあると思うので、日常生活に合わせて実践してみてください。

### 1. テレビを見ながら、膝伸ばし運動



- 1 椅子やベッドに座って行います
- 2 両手を横につき、交互に膝を伸ばします
- 3 膝を伸ばす時は、ゆっくりと、最後まで伸ばすようにします

### 2. 歯を磨きながら、踵上げ運動



- 1 柱や壁に手をつけて行います
- 2 やや前方に向かって、踵を上げます
- 3 上げた後は、5秒間ほど保持します

### 3. 寝ころびながら、お尻上げ運動



- 1 両手を横につきます
- 2 息を吐きながら、お尻を上げます
- 3 息を吸いながら、お尻をゆっくり降ろします

## 言語聴覚療法について

言葉や食べること・飲むことに問題がみられる患者さまに対して、それぞれの機能を向上させるリハビリテーションや、残存能力を利用した日常生活を営む為の援助を行っています。

また、患者さまやその家族さまに対して症状説明を行い、心理的ケアの側面をも考えてリハビリテーションを実施しています。



言語療法の風景



飲み込み（摂食）の練習風景

内科

伊東 俊夫 医師をご紹介します！

昭和49年に金沢大学医学部を卒業後、当時の神戸大学第3内科に入局しました。神戸中央市民病院などに赴任し、その後大学に戻り、免疫・膠原病の研究生活、文部教官助手を経験した後に当時の三木市民病院に長らく勤務していました。その後、三木市内のときわ病院に勤務し、この4月1日から日頃尊敬してやまない森田院長のおられる三木山陽病院にお世話になることになりました。

貧血、悪性リンパ腫などの血液・免疫疾患を神戸中央市民病院時代に、関節リウマチや強皮症などの膠原病疾患を神戸大学時代にそれぞれ指導を受けた後にそれらの疾患を多数経験しました。また三木市民病院時代に胃・十二指腸潰瘍や慢性肝炎などの消化器・肝臓疾患を多数担当しました。今までの経験を生かして、少しでも質の高い医療、患者さまに納得していただける医療を目指したいと思っています。分からない点、気になる点がありましたら、遠慮なくご相談ください。

専門：貧血や悪性リンパ腫などの血液疾患、関節リウマチや強皮症などの免疫・膠原病疾患、胃・十二指腸潰瘍や慢性肝炎などの肝臓・消化器疾患、糖尿病や高脂血症などの一般内科疾患



趣味：音楽鑑賞、読書、映画鑑賞など  
認定医：日本内科学会認定医、日本リウマチ学会専門医、日本リウマチ財団登録医、日本血液学会専門医・指導医、日本消化器病学会専門医・指導医  
評議員：日本血液学会、日本臨床リウマチ学会、日本臨床免疫学会、近畿血液学地方会、日本内科学会近畿地方会

眼科

林 友一 医師をご紹介します！

平成11年に近畿大学医学部終了後、同眼科学教室に入局、近畿大学医学部附属病院で研修を行い、新金岡豊川総合病院（現在の堺若葉会病院）、宝塚市内の眼科クリニックに勤務してきました。

この4月より、三木山陽病院眼科に週に一度であります但勤務しております。

患者さま一人一人のお声にしっかりと耳を傾け、安心、丁寧な医療を心がけていきたいと思っております。

よろしくお願ひいたします。



趣味：旅行  
認定医：日本眼科学会認定専門医

消化器科

落合 健 医師をご紹介します！

平成10年近畿大学医学部を卒業。近畿大学医学部附属病院、若草第一病院を経て、平成22年より近畿大学医学部堺病院に勤務しています。卒業後、ラットの血管を用いて動脈硬化の発生メカニズムを研究。その後、臨床医として消化器内科全般を研修し、現在は母校の分院で顕微鏡とにらめっこしながら、生検検体や手術検体の病理診断に従事しております。消化管病変の内視鏡診断と病理診断の比較検討が現在のライフワークです。毎週金曜日に内視鏡検査を担当しております。地域の皆様の健康維持に微力ながら貢献できるよう頑張っております。



趣味：旅行  
認定医：日本内科学会総合内科専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本病理学会病理専門医、日本医師会認定産業医



## 敬老会

秋晴れの中、9月19日（金）に3階病棟で敬老会を行いました。スマイル保育園から可愛い園児達の歌声、歌詞カードのプレゼントもありました。今回は、“プアプア”の皆さんを迎えてフラを行いました。スタッフ、患者さまもレイ・パウスカートを身に着け、音楽に合わせて体を動かし、とても楽しい時間を過ごす事が出来ました。



敬老会の様子



## 血糖コントロールが乱れやすい 年末年始をうまく乗り切りましょう

糖尿病患者さまの年末年始の過ごし方  
日 時： 12月18日（木）  
午後12時～2時30分  
開催場所： 当院本館3階 大会議室  
参加費： 無料  
講 師： 森田院長

500 kcal の軽食を  
ご用意しています

### <対象者>

- ・糖尿病患者さま及びご家族さま
- ・糖尿病に関心のある方

### <応募方法>

医事課受付・栄養相談室前にある申込用紙にご記入の上、お申込み下さい  
又はお電話（0794-85-3061（代表））でお申込み下さい

11月20日（木）～12月11日（木）先着100名様

### <お問い合わせ>

栄養科 内線1190まで



## 季節性インフルエンザについて

インフルエンザは、ほとんどが自然治癒する疾患ですが、肺炎や脳症、心筋炎などの合併症を併発して、重症化し、生命に危険が及ぶ場合があります。季節性インフルエンザはワクチン接種を行うとインフルエンザに罹患しにくくなる、あるいは罹患しても症状の重症化を抑えることができ、結果として合併症を併発する頻度や死亡する危険性を抑えることが出来ます。インフルエンザワクチンの有効性は70～80%と言われており、有効性には限界があります。だからこそ、より多くの方が予防接種を受けることで、接種の効果が低いとされる2歳以下の小児や基礎疾患のためにワクチンを接種できない方たちをその集団免疫効果によって守ることが出来ます。また、インフルエンザは発症しても抗ウイルス薬で治療は出来ますが、重篤な合併症を発症する危険性はなくなりません。さらには、抗ウイルス薬を使っても周囲に対して感染力があります。やはりワクチンで予防することが重要です。

**インフルエンザワクチンは、その予防効果が期待できるのは、接種後2週から5ヶ月程度と考えられています。**そのことから、インフルエンザ流行期を考えて、12月中旬までには接種していただくことをお勧めします。また妊婦のワクチン接種は、妊娠中の全ての時期において安全であるとされており、胎児を守るためにも積極的に行うことが望ましいと思われます。

今年度は、10月15日（水）よりインフルエンザの予防接種が開始になります。免疫獲得期間を考慮して早めに予防接種を受けましょう。65歳以上の方には、公費負担補助があります。



## アクセス MAP



医療法人社団 朋優会

**三木山陽病院**

〒673-0501

三木市志染町吉田1213-1

TEL 0794-85-3061

FAX 0794-85-3582

<http://www.mikisanyo-hp.com>

E-mail: info@mikisanyo-hp.com