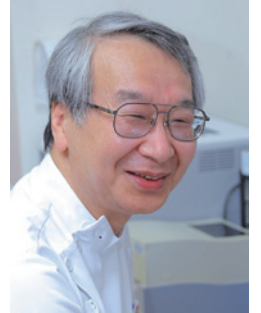


# さんよう広場

令和6年9月 第57号

## 日々の自己トレーニングの大切さについて



副院長  
水口 龍次

朝夕の風に秋の深まりを感じる季節となりました。  
季節の変わり目は、新しい挑戦や目標を立てる良い機会です。  
私たち整形外科の分野でも、患者様一人ひとりが積極的に  
取り組むことができる「自己トレーニング」の重要性について、  
この機会にお伝えしたいと思います。

### 1. 自己トレーニングとは？



自己トレーニングとは、日常生活の中で無理なく取り入れることができる運動やストレッチ、姿勢の改善を指します。これは、特定の器具や専門的な指導が必須ではなく、日々の小さな習慣の積み重ねによって、体の機能を維持・向上させることを目的としています。特に整形外科的な治療を受けた方にとっては、日常的なケアがリハビリの一環となり、再発防止や健康的な生活の維持に繋がります。

### 2. 自己トレーニングの実践方法



#### ①日常生活に溶け込む運動

忙しい日常の中でも、ちょっとした時間を利用してストレッチや軽い体操を行うことで、体の柔軟性を保つことができます。例えば、朝の起床時や就寝前の数分間、あるいはテレビを見ながらのストレッチなど、無理のない範囲で続けてみましょう。

#### ②適度なウォーキングや軽いエクササイズ

ウォーキングは、特別な器具を必要とせず、誰でも簡単に始められる運動です。リフレッシュを兼ねて、近所を歩いてみるだけでも、筋力の維持やストレス解消に役立ちます。また、軽いエクササイズを加えることで、さらに健康的な効果を得ることができます。

#### ③自分に合ったトレーニングプランを見つける

自己トレーニングは、人それぞれの体力や健康状態に合わせて行うことが大切です。最初は、無理なく続けられるメニューを選び、少しずつ取り組む範囲を広げていきましょう。

#### ④続けるためのモチベーションを大切に

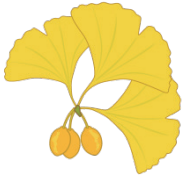
トレーニングは一度始めるだけでなく、継続することが重要です。例えば、目標を設定して、それを達成することで得られる達成感を大切にすることが、長続きの秘訣です。また、家族や友人と一緒に取り組むことで、お互いに励まし合いながら楽しむことができます。

### 3. 最後に



自己トレーニングは、自分の健康を守るための大切な取り組みです。これを機に、日常生活に少しずつ運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。私たち医療スタッフ一同、皆様の健康な生活を全力でサポートいたします。





## 胆石症について

胆石は肝臓で作られた胆汁の通り道（胆道）にできる石です。胆汁のコレステロールや色素成分が固まってできます。石の部位により分類されますが、約80%が胆のう結石で、胆石と言えば、一般に胆のう結石を指します。

我が国の胆石の保有率は人口の約10%で、体質や食生活が関連しているとされており、加齢と共に増加し、50歳から60歳代の肥満の女性に多いと言われていています。特に高脂肪食の過剰摂取が問題とされます。また糖尿病、脂質異常症、脂肪肝などが危険因子で、アルコールやカロリーの取り過ぎも影響します。

多くは無症状で経過しますが、時に胆石発作を起こします。心窩部（みぞおち）を中心とした痛みや圧迫感が典型的で、右肩や背中への痛みを伴うことがあります。痛みの発作は脂肪の多い食事や食べ過ぎた場合に起きやすいです。細菌感染を合併した場合は、発熱、黄疸なども出現し、重症化すると腹膜炎や敗血症を発症し命に関わります。石が膵管を圧迫し、膵炎や、腸に流れ出た石で腸閉塞をきたすこともあります。また留意すべきこととして、胆石がある場合、胆のうがん発生リスクが数倍になるとも言われています。

治療は、無症状の場合は基本的に経過観察ですが、症状がある場合や石の性状に応じて①外科的手術（術後回復が早い腹腔鏡下手術が第一選択）②胆汁酸溶解療法（内服薬療法 石灰化のないコレステロール結石が適応）③内視鏡的乳頭切開載石術 などがあります。無症状性胆石のなかでも、胆のう内に結石が充満したり、胆のうがんが完全に否定できない場合には、胆のう摘出が必要なこともあります。

当院では、個々の患者さんにとって最適な加療を内科と外科協同で対応しております。胆石をお持ちの方は放置せず、定期的な受診、検査を受けられることをお勧めします。



外科  
鷺田 昌信



## 新しい医師のご紹介

令和6年7月1日（私事ながらこの日に還暦を迎えました）より三木山陽病院に勤めることになりました大山です。出身は大阪府で、平成元年に京都大学医学部を卒業し、京都大学病院、関西電力病院で研修後、当時の京都大学第三内科大学院で学位を取得してその後20年間神戸市西区の西神戸医療センターに勤めていました。西神戸医療センターのあとは高砂市民病院、大阪府済生会野江病院などに勤務していました。三木山陽病院の設立は西神戸医療センター在職中でしたので、当院のことは設立時より知っていました。最近では年齢を感じることも多くなりましたが、今後も長く地域医療に貢献していきたいと思っております。



透析科  
大山 敦嗣

## 糖尿病教室よりお知らせ



### ●令和6年（2024年）度 糖尿病教室予定表

≪日時≫ 毎月 第3木曜日（祝日の場合は第4木曜日） 13:00~14:30

≪会場≫ 本館3階 会議室

≪参加費・申込み≫不要（※12月のみ事前の申込みが必要となります）

日程	タイトル	講師
10月17日（木）	糖尿病性網膜症について	眼科医 藤井 誠一郎
11月21日（木）	糖尿病に合併した高血圧	病院長 藤井 郁三
12月19日（木）	年末年始の過ごし方	理事長 森田 須美春
1月16日（木）	糖尿病と感染症について	内科医 金子 景弘
2月20日（木）	薬の飲み忘れを防ぐコツ	薬剤科 樋口 懂子
3月27日（木）	糖尿病性腎症・透析予防について	外来師長 藤本 浩子

最新情報は、病院のホームページ又は院内ポスターなどでお知らせいたします。

## 管理栄養士のこぼれ話 『災害時の備蓄食』



はじめに、1月の能登半島地震および8月の宮崎県日向灘で発生した地震により被害に遭われた皆さまへ、心からのお見舞いを申し上げます。

今から29年前、阪神・淡路大震災が発生しました。その教訓を生かして被災時に備えて様々な策が講じられるようになりました。その中でも、食事はライフラインとともに最も大きな課題です。




当院では、被災時に備え3日分の備蓄食を保管しています。たったの3日分では足りないのではという疑問もあるかと思いますが、300人以上の食糧を3日間ともなるとかなりの容量となります。公的支援を待つ間の食糧として、必要最低限でも役割を果たしてくれるものと信じています。

日本は世界の中でも地震の多い国です。政府は最低3日分の備蓄食の保管を呼びかけています。皆様方の家庭におきましても、非常時に備え備蓄食の保管についてご検討されてはいかがでしょうか？



### 【おすすめの備蓄食は？】

災害時の食事は発生直後、数時間後、翌日以降では必要とされるものが変わります。

発生直後	数時間後	翌日以降
ビスケット等、避難中に火も水も使わず、そのまま食べられるもの 	長期保存できるパン等、栄養バランスに優れ、高カロリーのもの 	水だけで調理できるアルファ化米や、備蓄用のおかず等、温めても食べられるもの、食後のごみが少ないもの 

### 【保存水や備蓄食はどのくらい必要？】

水は1日1人あたり3ℓ必要とされています。長期保存できる水を3日分で9ℓ保管しておきましょう。長期保存できる食糧は目安として、主食9食分、おかず9食分、お菓子6食分は置いておきましょう。一般的な缶詰も保存食としておすすめです。

## インフルエンザワクチン接種のお知らせ



10月1日より、インフルエンザの予防接種が開始になります。  
三木市在住の65歳以上の方には公費負担補助がありますが、今年度からは1500円の自己負担額が必要です。詳しくは、外来受付までお問い合わせください。

※神戸市在住で65歳以上の方は、お住まいの区役所にて事前のお手続きが必要になります。詳しくは、外来受付までお問い合わせください。

## 外壁改修工事について

病院の外壁改修工事を行いました。  
私たち職員も気持ちを新たに、患者さまをお待ちしております。



## 季節の飾りつけ

七夕の季節に、病院の玄関に笹飾りを行いました。  
保育所の子供たちと、足形等を使い楽しみながら飾りを作りました。  
また病棟でも、季節に合わせた飾りつけを行っています。



## 入院患者さまの散髪について

コロナ禍以降取り止めにしていた、入院患者さま向けの散髪サービスを再開しました。ささやかでも快適に療養できる一助となれば幸いです。



### 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

URL <http://www.hoyukai.or.jp>

E-mail [info@mikisanyo-hp.com](mailto:info@mikisanyo-hp.com)