

広報誌

# 宇城総合だより

①~③

ロコモティブシンドロームを知る・調べる・予防する

④ 新入職医紹介

リレーマラソンに参加しました！

「浸水」を想定した洪水避難訓練を行いました

⑤ おいしい病院食レシピ

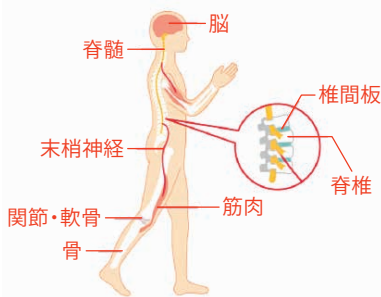
⑥ 外来診療医師一覧表





# 知る・調べる・予防する

将来介護が必要になる可能性を非常に高めます。コロンナ禍で出歩く機会が減って足腰の機能低下を感じている皆様と一緒にコロンナ対策を始めてみませんか。



運動器の障害は、運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っており、それらが運動して身体を動かしています。これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態が「コロンナ」です。

英語で移動するための能力があることを表す「ロコモティブ（Locomotive）」からできた言葉で、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。ロコモとはその略称です。

## （ロコモティブシンドロームとは）

私が、ご説明いたします

整形外科

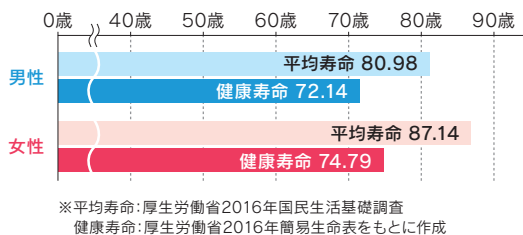
高田 柊



宇城総合病院に赴任して今年で3年目になります。これまで、整形外科医として運動器疾患の手術、外来診療に携わってきました。また、骨粗鬆症によって生じる大腿骨近位部骨折を予防することを目的とした臨床研究を行っています。

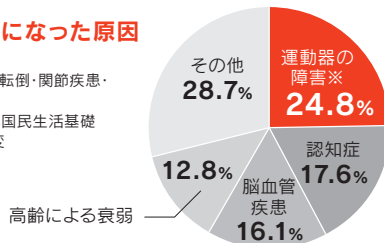
そこで日本整形外科学会は健康寿命を延ばすための取り組みとして「ロコモ」という概念を提唱し、その普及に力を入れています。ロコモの要因は、運動器の病気、運動器の能力の衰え、運動器の痛みなどさまざまです。ロコモと判定された場合、原因が何かを見極め、状態に合わせて適切に対処することが必要です。我々整形外科医は、原因に関する診断・治療の面からロコモ対策のお手伝いをします。

## ■平均寿命と健康寿命の差



## ■要支援・要介護になった原因

※運動器の障害: 骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計  
厚生労働省2019年国民生活基礎調査の概況より改変



日本は世界有数の長寿国として知られていますが、平均寿命と健康寿命の間には男性で約9年、女性で約12年の差があります。この期間は、継続的な医療や介護に依存して生きているということになります。要支援・要介護となる原因で最も多いのは、転倒による骨折、関節の病気など運動器の障害です。

## （健康で長生きするために）



## ロコモのしくみ

適切に対処すれば再び移動機能は向上します。



# 特集 ロコモティブシンドロームを

## こんな状態は要注意！ チェックしよう 7つのロコチェック

<p><b>1.</b></p>  <p>片脚立ちで靴下はけけない</p>	<p><b>2.</b></p>  <p>家の中でつまずいたりすべったりする</p>	<p><b>3.</b></p>  <p>階段を上がるのに手すりが必要である</p>	<p><b>4.</b></p>  <p>家のやや重い仕事に困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)</p>
<p><b>5.</b></p>  <p>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)</p>	<p><b>6.</b></p>  <p>15分くらい続けて歩くことができない</p>	<p><b>7.</b></p>  <p>横断歩道を青信号で渡りきれない</p>	

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

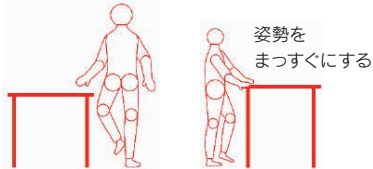
（ロコモを調べる）

ロコチェック

（自覚症状がなくても要注意）  
 便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っても、ロコモになっていたり、すでに進行したりしている場合が多くあります。また、高血圧など生活習慣病がある人は比較的若い頃からロコモの原因となる病気にかかりやすいことも分かっています。ロコモは決して年長者だけの問題ではありません。

### ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に、片脚を上げます。



左右とも1分間で1セット

1日3セット

**POINT**

支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先について行います。

### ロコトレ 2 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



**スクワットができない場合**

イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



**POINT**

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。
- 支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
- 楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

5~6回で1セット

1日3セット

ロコモ度テスト

ロコモかどうかは3つのテストで判定します。これを「ロコモ度テスト」と呼んでいます。

- ① 立ち上がりテスト：下肢筋力を調べる。
- ② 2ステップテスト：歩幅を調べる。
- ③ ロコモ25：身体の状態、生活状況に関する25の質問

これらのテストの結果により3段階でロコモ度を判定します。  
 これらはロコモ予防の公式ホームページからご自身で行うことも可能ですが、判定が難しい場合は整形外科などの医療機関にご相談ください。

（ロコモを防ぐロコトレ）

運動器は、ふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されます。そのため、ロコモを防ぐには、適度に運動する習慣が重要です。

- ① 片脚立ち：バランス能力をつけるロコトレ
- ② スクワット：下肢筋力をつけるロコトレ

ロコトレにプラスするならこんな運動

- ③ ヒールレイズ：ふくらはぎの筋力をつけます。
- ④ フロントランジ：下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます。

# 特集 ロコモティブシンドロームを 知る・調べる・予防する

## ロコトレ 3 ふくらはぎの筋力をつけます ヒールレイズ

1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で)×2~3セット

1. 両足で立った状態で踵を上げて...
2. ゆっくり踵を降ろします。



自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。



立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。



### POINT

- バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
- また踵を上げすぎると転びやすくなります。

## ロコトレ 4 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます フロントランジ

1日の回数の目安: 5~10回(できる範囲で)×2~3セット

1. 腰に両手をつけて両脚で立つ
2. 脚をゆっくり大きく踏み出す
3. 太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる
4. 身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す



### POINT

- 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- 大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

## （食生活）

筋肉の量を増やし、筋力を高める材料となるのがたんぱく質ですが、エネルギー源となる炭水化物や脂質をしっかりと摂ることも大切です。エネルギーが不足していると、身体は筋肉を構成するたんぱく質を使ってエネルギーを生み出そうとしてしまいます。

また、骨を強くするためにはカルシウムだけでなく、たんぱく質、不足しがちなビタミンD、ビタミンKも重要です。

**たんぱく質**…骨の大切な材料になるので、十分摂るようにしましょう。肉、魚、牛乳、大豆などはアミノ酸バランスの良い良質なたんぱく源です。

**カルシウム**…乳製品、小魚、緑黄色野菜、豆類などに多く含まれています。

**ビタミンD**…腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあり、鮭などの魚やきのこ類に多く含まれます。

**ビタミンK**…骨の形成や骨質の維持に働いており、納豆や緑色野菜に多く含まれます。

## （おわりに）

新型コロナウイルス感染症による外出の自粛やスポーツの制限で活動量が減少したことにより、二次健康被害としてロコモティブシンドロームの進行が危惧されています。皆様やご家族がロコモに負けず元気な生活を送れるよう、ぜひとも運動習慣、そして筋力を高める食生活を心がけて頂ければ幸いです。整形外科ではロコモを招く運動器全般のお悩みに対応します。



# 新入職医紹介

Doctor's Profile

Doctor's Profile



外科

小森 宏之  
(こもり ひろゆき)

宇城地域の皆さま平素より大変お世話になっております。5月より宇城総合病院外科へ赴任いたしました小森宏之と申します。出身は上益城郡御船町です。平成8年熊本大学医学部を卒業し、第二外科入局。現在は熊本大学消化器外科に所属しております。宇城総合病院の前は宮崎県都城市にあり、NHU都城医療センターで外科医長として勤務しておりました。消化管、肝胆膵に関わる疾患に対し主に手術だけでなく化学療法も積極的に行ってまいりました。3年ぶりの地元勤務であり、慣れ親しんだ環境での仕事にやる気もさらに漲っております。ヘルニアや胆石胆嚢炎などの良性疾患からがんの手術までカバーできますが、画的に治療するのではなく患者様の年齢やリスク、癌患者様の場合は進行度を考慮して治療方針を決定いたします。基本的には地域完結が目標ですが、侵襲が大きい手術などは患者様の安全第一に都市部の拠点病院と連携をとり無理のない診療を心がけたいと思います。

宇城地区の患者様が安心して治療を受けていただけるよう、また宇城地区で診療をなさっている先生方に少しでも貢献できますよう精進したいと思っております。何卒よろしくお願いたします。紹介先を迷われるような症例も気軽にご相談ください。お待ちしております。



(連携支援課 蓑田将平)

## リレーマラソンに参加しました!

6月11日(日)にカントリーパークで第2回LOVE熊本!走RUNね〜!たまねぎリレーマラソンが開催されました。宇城総合病院からハーフリレー職場仲間の部に2チーム参加しました。Aチームは1位(1時間26分58秒)で優勝。Bチームも7位(1時間48分58秒)の好成績を収めました。リレーマラソンには、全職員を対象に、職員の健康増進と職員の絆を深めることを目的として毎年出場しています。最近ではユニフォームを作製し、更に活動の楽しさが増えました。メンバーは、日頃から活発に運動している職員もいれば、運動とはついつい距離を取っちゃう職員など様々です!!!今回は参加した職員もいました(笑)これからもみんな楽しく元気に活動していきます。

## 「浸水」を想定した洪水避難訓練を行いました

### 洪水避難訓練

5月30日(火)、洪水避難訓練を実施しました。今回、大雨により近隣の河川が氾濫し、あふれた水により当院の地下階が浸水したという想定で訓練を実施しました。この訓練では、避難手順や避難経路の確認、実際の避難行動を模擬で行いました。

訓練後には、止水板設置や止水バルブの取り扱い等を学ぶ講習会を実施しました。

近年の異常気象により、浸水は決して絵空事ではなく、実際に起こるものとして備えておく必要があると感じました。今回の訓練は、防災に関する取り組みについて改めて考えるよい機会となりました。

当院では、安全で安心な医療環境を提供するために、定期的な訓練や災害対策の充実に努めてまいります。

(総務課 松本聖士)



地下階から1階への避難の様子



訓練後の講評の様子



止水板設置の様子

# ！おいしい！ 病院食レシピ

当院で提供している美味しくして  
健康づくりに寄与する  
家庭でも簡単にできるメニューの紹介

(管理栄養士 森 美由希)

**コ** ロナの影響でしばらくお休みしていました生活習慣病教室  
(外来集団栄養指導)を7月より再開しました。その際提供し  
たランチの紹介です。野菜たっぷりのヘルシーメニューで、今回は九  
州の郷土料理や特産品を使用した料理のお弁当です。普段食べ慣れ  
た料理もお弁当にするとまた違った雰囲気を楽しむことができます。

**献立** ※写真左上から順に記載しています。

- あじの塩焼き (あじ...大分県)
- 焼きチキン南蛮 (宮崎県)
- ミニトマトのマリネ (トマト...熊本県)
- 果物 (パイナップル) (沖縄県)
- なすの煮物 (なす...熊本県)
- ジューシー風炊き込みご飯 (沖縄県)
- まだか漬け (宮崎県)
- いかのかけ和え (佐賀県)
- ブルーベリーのきらきらゼリー  
(低甘味料使用)(ブルーベリー...熊本県)



ブルーベリーの  
きらきらゼリー

〈1人分〉  
エネルギー .....629kcal  
塩分 .....3.0g  
野菜 .....153g

## ● ジューシー風炊き込みご飯 (2人分)

材 料	量
豚肉	40g
干し椎茸	2g
にんじん	30g
しめじ	40g
こんにゃく	20g
ひじき	0.2g
米	1合(150g)
油	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ2
みりん	少々
出汁+椎茸戻し汁	200ml
小ねぎ	2g

- 作 方**
- ① 米は研ぎ、ザルにあげて水気を切っておく。
  - ② 豚肉は細かく切り、油で炒めておく。  
(本来は豚バラブロックを使用します)
  - ③ ひじきと干し椎茸はそれぞれ水で戻す。(椎茸の戻し汁は後で使用)
  - ④ 戻した干し椎茸、しめじ、にんじん、こんにゃくは5mm角のあられ切りにする。
  - ⑤ 炊飯器に①の米と③の椎茸の戻し汁と出汁を合わせて計量したものを、こいくちしょうゆ、みりんを入れ、軽くかき混ぜておく。
  - ⑥ ⑤に具材を上から入れ、炊飯する。  
(このとき米と具材は混ぜないようにする)
  - ⑦ 炊き上がったたら全体をよく混ぜ、茶碗につぐ。小口切りにした小ねぎをのせ、完成。

※塩分が気になる方は、炊き込みご飯を白いご飯に変えても大丈夫！ また、主食の量は自分に合わせて加減しましょう。

## ● 焼きチキン南蛮 (2人分)

材 料	量
鶏むね肉	80g×2
酒	小さじ2/3
塩コショウ	少々
卵	1/2個
薄力粉	大さじ3
油	小さじ2
酢	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
マヨネーズ	大さじ1と1/2
ゆで卵	1/4個
たまねぎ(みじん切り)	大さじ1
きゅうり(みじん切り)	少々
サラダ菜	2枚

- 作 方**
- ① 鶏むね肉は酒、塩コショウをもみこんでおく。
  - ② 卵と薄力粉を混ぜ、衣を作っておく。
  - ③ ①の水分を拭き取り、②の衣をつける。
  - ④ フライパンに油をひき、③の肉を弱火でじっくり焼く。片面に焼き色がついたら返し、裏面も同様に焼く。
  - ⑤ 両面焼けたら、酢、こいくちしょうゆ、砂糖を合わせたものを加え、からめる。
  - ⑥ つぶしたゆで卵、たまねぎ、きゅうりをマヨネーズで和え、タルタルソースを作る。
  - ⑦ 皿に、サラダ菜、⑤の鶏肉を盛り付け、⑥のタルタルソースをかけて、完成。



《診療科目》

内科 循環器内科 糖尿病内科 内分泌・代謝内科 人工透析内科 腎臓内科  
 脳神経内科 外科 呼吸器外科 心臓血管外科 消化器外科 整形外科  
 リウマチ科 泌尿器科 リハビリテーション科 放射線科 麻酔科

《外来診療》

受付時間 / 平日 8:30~12:00(整形外科 8:30~11:30)(泌尿器科 8:30~11:30)  
 診療時間 / 平日 9:00~17:00  
 休診日 / 土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)  
 ※救急患者を除く

曜日、時間を  
お間違いなく



《許可病床数》

204床 (一般病床 200床・感染症病床 4床)

外来診療医師一覧表

令和5年9月1日現在

診療科			受付時間	月	火	水	木	金	土
外科 消化器外科	午前	新来	8:30 12:00	箕田誠司 毛井純一	小森宏之 江上寛	松田貞士	箕田誠司	小森宏之	担当医 救急対応
	午後	再来							
心臓血管外科	午前	新来 再来	8:30 12:00	毛井純一	-	-	-	-	
整形外科* *「完全紹介型」 (必ず紹介状が必要です)	午前	新来	8:30 11:30	清原悠太	佐藤広生(非)	大多和聡 [AM]非常勤医師	高田柊 佐々木一駿	赤城哲哉 [AM]非常勤医師	
	午後	再来							
リハビリ科	午前	新来 再来	8:30 10:00	大多和聡	赤城哲哉	大多和聡	赤城哲哉	担当医	
泌尿器科	午前	新来 再来	8:30 11:30	-	-	-	中村武利	-	
内科	内科	午前	8:30 12:00	蛭原賢司	由布哲夫	小野敬道	平原智雄	由布哲夫	
		午後		本村一美	蛭原賢司	石田秀太	小野敬道	第1 蛭原賢司 第2 本村一美 第3 石田秀太 第4 小野敬道 第5 由布哲夫	
	循環器内科	午前		新来 再来	宇宿弘輝(非)	本村一美 小野敬道	本村一美	小野敬道	
	脳神経内科	午前		新来 再来	平原智雄	-	水谷浩徳(非)	-	-
	腎臓内科・ 人工透析内科	午前		新来 再来	-	-	泉裕一郎(非)	-	石田秀太
小児リハ	午後	15:00~16:30	-	吉田定信(非)	板井義男(非)	吉田定信(非)	-	石田秀太	
放射線科	読影担当医			前田陽夫	前田陽夫	前田陽夫	前田陽夫	前田陽夫	-
内分泌・代謝内科	午前	8:30~12:00	-	宮村信博	宮村信博	宮村信博	宮村信博	宮村信博	-
糖尿病センター	午前	8:30~12:00	蛭原賢司 富田さおり(非)	宮村信博 蛭原賢司	宮村信博 富田さおり(非)	宮村信博 蛭原賢司	宮村信博 富田さおり(非)	宮村信博 富田さおり(非)	-
腎透析センター	~15時		盛三千孝 石田秀太	中村武利 石田秀太	石田秀太 盛三千孝	盛三千孝 石田秀太	中村武利 盛三千孝	第1 小笠原英幸 第2 石田秀太 第3 中村武利 第5 担当医	
	15時~		石田秀太	-	泉裕一郎(非)	-	盛三千孝	-	

※(非):非常勤医師

※診察には「紹介状」が必要です。(紹介状がない場合は、選定療養費として7,700円(初診)、3,300円(再診)が必要となります。)

## 2023年度 理念・基本方針

## 《 理 念 》

- 私たちは医療をととして地域に貢献します

## 《 基本方針 》

- 良質で安全な医療を実践します
- 快適な受療環境を提供します
- 魅力ある職場をつくります



URL <http://www.reimeikai.jp/>

〒869-0532 熊本県宇城市松橋町久具691

Tel.0964-32-3111 Fax.0964-32-3112

## 選定療養費の改定について



一般病床200床以上の地域医療支援病院を、他の保険医療機関等からの紹介状がなく、初診で受診された場合、または症状が安定し他の医療機関を紹介したにも関わらず同じ病気で再受診された場合には診察料の他に選定療養費を徴収することが義務付けられています。

令和4年度診療報酬改定に伴い、当院では、「選定療養費」として、患者さまにご負担いただく額を次の通り改定いたしました。何卒ご理解下さいますようお願いいたします。

## ■初診時選定療養費

他の医療機関から紹介状がなく、  
直接受診した場合

2022年9月まで	→	2022年10月から
5,500円(税込)		<b>7,700円(税込)</b>

## ■再診時選定療養費

当院から他の医療機関に紹介となった患者さんが  
引き続き当院の診療を希望される場合

2022年9月まで	→	2022年10月から
2,750円(税込)		<b>3,300円(税込)</b>

(令和5年4月1日現在)



## 整形外科外来は完全紹介型です

整形外科外来は、平成26年9月1日より完全紹介型へ移行しました。初めて整形外科外来を受診される際、紹介状がない場合は診察ができません。必ず紹介状をご持参くださいますようお願いいたします。

※ただし、緊急その他やむを得ない事情により、他の医療機関からの紹介によらず来院した場合にあってはこの限りではありません。