はりま病院広報誌

さらん

第２５号
2017年4月 発行
編集発行
特定医療法人社団仙齢会
はりま病院 広報委員会

健康寿命を延ばそう

院長　柏木　亮一

日本人の平均寿命は2015年では男性が80.79歳、女性が87.05歳と、ともに過去最高を更新しています。最近、平均寿命に対し健康寿命が注目されています。2000年にWHO（世界保健機関）が提唱したもので、健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立した日常生活が送れる期間のことで、自分が健康であると自覚している期間ともいえます。2013年の健康寿命は、男性71.19歳、女性74.21歳で、平均寿命との差は男性が9.02年、女性は12.40年でした。全国でみると兵庫県は男性69.95歳で35位、女性は73.09歳で37位と健康寿命がやや短くなっています。長生きできても自立した日常生活が送れない期間が約10年もあるわけです。

健康寿命を延ばすためには癌の早期発見治療を行うこと、脳卒中や狭心症、心筋梗塞を防ぐこと、肺炎や骨折の予防などが必要です。具体的には癌検診、動脈硬化症の診断、治療、肺炎予防、骨粗鬆症への対策などが考えられます。

当院でも消化器科は上下部内視鏡検査や腹部エコー、CT、MRIによる各種の癌検診と治療、循環器内科による高血圧や不整脈（特に心房細動）の診断、治療、頭部MRI、MRA検査や頸動脈エコーを用いた動脈硬化症の診断、糖尿病外来による専門的なコントロール、呼吸器内科では胸部CT検査、禁煙外来、肺炎球菌ワクチンによる肺炎予防、整形外科は骨密度測定（骨塩定量）による骨粗鬆症の診断、治療など健康寿命を延ばすためのいろいろな対応が可能です。

播磨地区の方々が、できるだけ長期間、自立して健康で充実した人生を過ごせるお手伝いができれば幸いです。

診察医師紹介

①専　門　②認定等
③ひと言

柴原（しばはら）　基（もとい）　Dr.

① 整形外科
（関節外科　スポーツ整形外科）

② 医学博士
日本整形外科学会認定専門医
日本体育協会スポーツドクター
日本リウマチ学会専門医

③ 患者の方々全員の笑顔を見るために、個人に合ったオーダーメードの治療を提供します。

関節鏡について

関節鏡検査とは

関節鏡とは細い管の先にレンズとライトがついたもので、関節の周囲に5mmから1cmの穴を数カ所開けて関節内を覗き、モニターを見ながら診察とともに治療も可能です。切開手術のように患部を大きく切る必要がないため、身体の負担が少なく回復も早いのが特徴です。

こんな症状や患者の方は

膝痛

歩行時、階段にて痛みのある方は、膝の間にありクッションの役割をする半月板損傷の疑いがあります。断裂した半月板を縫合、変性した半月板を一部切除することにより、関節軟骨のすり減る病気である変形性膝関節症の進行を防ぐことが可能です。また、スポーツ障害で膝がぐらぐらするなどの不安定性感のある方は靭帯損傷の可能性があります。診断は主にＭＲＩで可能です。

肩痛

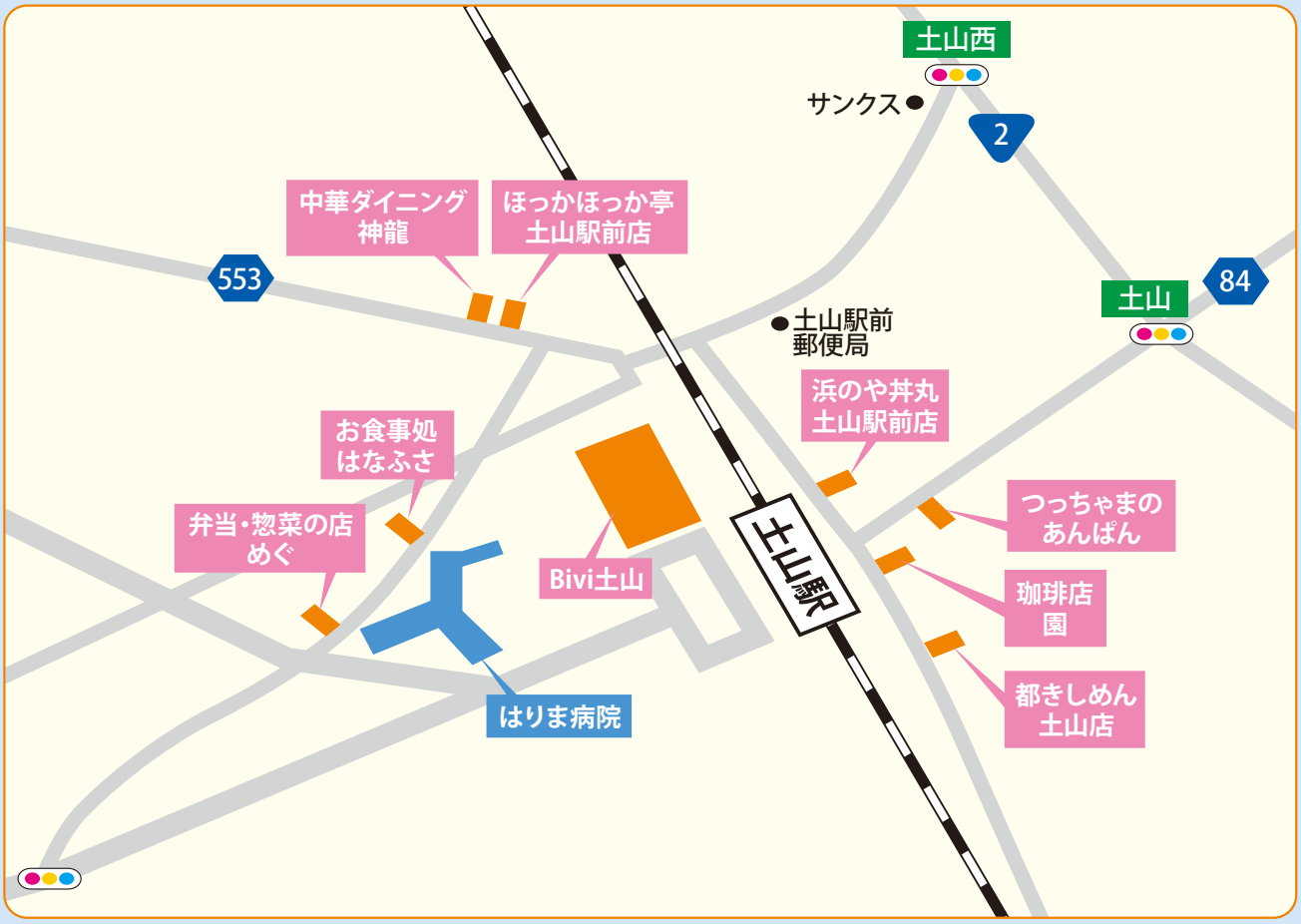
肩が痛く五十肩と思っている方は肩腱板断裂の疑いがあります。腱板は肩を吊り下げている紐のようなもので肩の安定性に関与しています。断裂が小さい方が早期の治療で回復も早く、手術になる可能性が低いです。まずはリハビリ、注射などの保存的治療をお勧めします。

股関節痛

レントゲンを撮っても異常ないと言われ、寝返りなどの痛みで夜に寝られない方は股関節唇損傷の疑いがあります。股関節唇は、半月板と同じで関節の間のクッションの役割をするもので診断が非常に困難です。特殊なレントゲンやＣＴにて診断可能です。

それ以外の関節痛（肘、足）についても関節・関節鏡外来にて対応可能ですので、関節の痛みや違和感が気になる方は、ぜひ一度診察を受けてみてください。

はりま病院周辺おすすめマップ



■Bivi土山

スーパーマーケット、ドラッグストアー、本屋、百円均一などのお店が入った商業施設です。食品から日用品まで幅広くそろいます。

■お食事処　はなふさ

650 円～ 950 円程度で定食が食べられます。小鉢を 4 ～ 5 品の中から 2 品選べてボリュームも満点です。

■弁当・惣菜の店　めぐ

日替わり・とんかつ・からあげ　など約 20 種のお弁当がワンコイン以下で選べます。

■浜のや 丼丸 土山駅前店

約 55 種類の海鮮丼が並盛ならすべて500円。大盛、特盛、トッピングなど自由に選択できます。持ち帰り専門店です。
（営業時間 10：30 ～ 21：00）

■つっちゃまのあんぱん

あんぱんだけではないパン屋さんです。
マロンパンがおすすめです。

■珈琲店　園

昔ながらの喫茶店です。
なんだか落ち着きます。

■都きしめん　土山店

平べったい麺が特徴のきしめん屋さんです。
ＪＲ沿線でよく見かけます。
（営業時間 10:30 ～(LO)20:00）

■中華ダイニング 神龍（シェンロン）

ラーメン・ギョウザなどの定番をはじめ、セット・定食もあります。
（営業時間 11：00 ～ 14：00、17：00 ～ 22：00）

■ほっかほっか亭 土山駅前店

全国フランチャイズの持ち帰り専門のお弁当屋さんです。
（営業時間 10：00 ～ 22：00）

新人職員紹介

医　事　圓尾（まるお） 早苗（さなえ）

1月25日より医療事務員として勤務させて頂いております。
他院での経験はありますが、慣れないことも多く毎日先輩方にご指導やアドバイスを頂きながら頑張っています。1日でも早く余裕ある笑顔で、迅速にかつ思いやりのある行動が出来るように仕事を覚えていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

臨床検査技師　庄司（しょうじ） 浩子（ひろこ）

1月11日より検査課で勤務させていただいています。
初めて経験する業務もあり、至らないところが多々ありますが、先輩方に温かくご指導を受けながら勤めさせていただいています。1日も早く仕事に慣れるよう努力していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

院内シンポジウム（研究発表会）開催報告

はりま病院 第2回院内シンポジウム（研究発表会）を開催致しました。
岡田整形外科部長の研究発表を含む9本の研究発表に職員から熱心に質問が出ました。

会期：平成 29 年3月4日　　場所：はりま病院会議室

1、研究発表

①手指消毒剤使用量増加への取組み
看護部　2階病棟　東田

②在宅介護に向けて（家族援助が行えるための取り組み）
看護部　3階病棟　萩野、田村

③救急医療管理加算の算定強化への取り組み
医事課　永井

④薬剤総合評価調整加算算定への薬剤課の取り組み
薬剤課　安福

⑤検査課における乳腺超音波検査の現状と取組み
検査課　菊口

⑥リハビリテーションの今後の展開（①身体抑制を減らす　②自宅リハビリ）
リハビリテーション課　伊作川

⑦糖尿病患者における栄養指導の実際
栄養課　榎本

⑧骨密度測定について（DXAについてと大腿骨頚部測定についての検証）
放射線課　梶谷

⑨健常人における馬尾伝道時間の検討
岡田整形外科部長

2、院長総評　柏木院長

編集後記

春は出会いと別れの季節です。はりま病院でも新入職員を迎えることができ、初々しい姿を見て私も「初心を思い出し、頑張ろう！」と気を引き締めています。

三宅