

NUKUMORI

# ぬくもり

No.59  
2020.5.25発行



宇佐市国道沿いの桜

### 基本理念

地域医療への貢献  
「肌のぬくもりある医療」の実践

### 基本方針

- 一、救急医療充実のため、診療連携の強化に努めます。
- 一、高度医療の実施、チーム医療の推進に努めます。
- 一、患者様の立場にたった医療サービスの提供に努めます。
- 一、職員が働きやすく、誇りを持てる病院を目指します。

肌のぬくもりある医療



私達は笑顔を大切にします

## 宇佐高田医師会病院

〒872-0102 大分県宇佐市大字南宇佐635  
TEL.0978-37-2300(代) FAX.0978-37-2307  
<http://www.utihp.jp/>



日本医療機能評価機構

### CONTENTS

新型コロナウイルス感染対策 当院の対応について	2
宇佐市在宅医療・介護 連携支援センターよりお知らせ	3
医事統計総括表	3
ドクターのおはなし	4
新入職員紹介	6
行事の中止のお知らせ	7
外来担当医師一覧表	8

# ！ 新型コロナウイルス感染対策 当院の対応について（お願い）

現在、世界中で新型コロナウイルス感染症が発生しております。  
患者様や当院をご利用される方々への感染を防止するため、下記の通り対策を実施させていただきます。国内での流行が落ち着くまでは、対策を継続します。

※発熱の定義：**37.5°C以上**（高齢者75歳以上は、37.0°C以上）

※来院される際には、マスクを必ず着用してください。

お帰りの際に、玄関に設置している「マスク専用ゴミ箱」に廃棄してください。

## 1. 外来患者様へ

### ① 正面玄関の開錠：8時

早く来院されても、  
院内へ入ることはできません。



### ② 体温測定

正面玄関で実施します。



### ③ 発熱や風邪症状のある方 （かかり付けの方含む）

待合室はご利用できません。  
車で待機していただくか、  
待機場所にご案内させていただきます。



### ④ 付き添いの方は、院外でお待ちください。

介助が必要な方のみ、付き添いは1名と  
させていただきます。体温測定を実施し、  
許可証を発行します。許可証は、お帰りの  
際に回収させていただきます。

## 2. 入院患者様へ

### ① 面会禁止

但し、患者様の病状により対応させていただきます。

面会許可の方：面会記録の記載と、体温測定を実施し、許可証を発行します。お帰りの際に、玄関にて許可証を回収させていただきます。

### ② 談話室は ご利用できません。



### ③ 洗濯物などの交換

曜日、時間を指定させていただきます。



## 3. 心臓カテーテル検査、手術患者様へ

① ご家族の院内での待機については、原則1～2名とさせていただきます。

② 院内で待機されるご家族については、体温測定を実施し、許可証を発行します。  
お帰りの際に、玄関にて許可証を回収させていただきます。



皆様を守るために必要な対応ですので、ご協力をお願い致します。

宇佐高田医師会病院 病院長

# 宇佐市在宅医療・介護連携支援センターよりお知らせ

医療と介護が必要な皆様が住み慣れた地域で安心して暮らすための架け橋となるよう、各関係機関との連携を推進しています。

就任のご挨拶



からしま ふみあき  
辛島 文昭

モットー…七転び八起き  
趣味・特技…読書、スポーツ

4月1日より、宇佐市在宅医療・介護連携支援センターのセンター長を務めさせていただきますこととなりました辛島文昭です。  
前任者に引き継ぎ、医療と介護のネットワーク構築に頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

## 医事統計総括表

	平成30年度実績	令和元年度実績	
外来患者延べ人数(人)	15,678	15,484	
入院患者延べ人数(人)	27,389	27,440	
1日平均入院患者数(人)	80.83	80.55	
科別内訳	循環器内科	22.59	23.32
	消化器内科	15.54	13.1
	外科	24.46	25.8
	呼吸器内科	18.24	18.33
平均在院日数(日)	14	14	
病床利用率(%)	68.22	68.16	
紹介患者数(人)	2,286	2,074	
患者紹介率(%)	57.2	58.5	
患者逆紹介率(%)	98.5	104.4	
救急車搬入件数(件)	912	842	

とりましょう。肉・魚類などで、1日あたりのタンパク質として、体重1kgあたり1から1.2gぐらい摂取するとよいと言われてます。肉の塊として、げんこつ一つ分ぐらいが適切な1日摂取量となります。意外と多いですね。卵であれば白身を中心にとり、ヨーグルト・チーズ・牛乳の場合は1日あたり200g程度を目安とします。歯が悪い人は、1回当たりの摂取量を減らし、適当に間食することも考えるとよいでしょう。(注意点：腎臓が悪い人は、タンパク質をとりすぎると腎臓に負担がかかってしまうため、栄養のとり方についてかかりつけの先生によく相談してください。)

まず栄養をしっかりとりましょう。それから運動しましょう。運動のやり方としては、筋力トレーニングと有酸素運動が有効です。1日に合計1時間程度を目安にして運動しましょう。

●筋力トレーニング：あまり強い負担をかけずに、ゆっくりと回数を多めに運動します。腕の運動については図3を参考にしてください。最低で週2回ぐらいやると腕の筋力を保てます。足については、図4の日本整形外科学会が勧めているロコモ予防の体操がよいでしょう。バランス能力も保てる片足立ち、下肢の筋力を使うスクワットなどを行います。(注意点：転倒しないように、とっさの時にしっかりと自分の姿勢を支えられるものを用意してください。)

●有酸素運動：有酸素運動は、体の組織に十分に酸素を回しながらやる運動で、最も簡単なものは、ウォーキングや軽いジョギングなどです。激しくやらずに、少しだけ息があがる程度、あるいはややきつだけ息があがる程度で十分です。これを毎日20分ほどやってみてください。可能なら



宇佐高田地域成人病検診センター 所長  
磯田 貴義

友達と一緒に外出気分できると、会話が弾み頭も使います。一人でやる場合には、周りの木々の種類を考えるなど、同時に他の作業をしながらやると認知機能の衰えも避けられます。何よりも、外に出ることによって気分が明るくなり、フレイルの予防に役立ちますよ。

表2 サルコペニアを疑う条件

① あなたのふくらはぎの周りをメジャーで計ってください。男性 34cm 未満、女性 33cm 未満ですか？

② 下の表の5つの質問に答え、合計点数(0~10点)を計算してください。4点以上ですか？

両方当てはまる場合、サルコペニアの可能性がります。(正確な診断は医療機関で行います)

(日本サルコペニア・フレイル学会 サルコペニア診断基準 2019より)

質問	0点	1点	2点
4.5kgの荷物の持ち運びは？	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難/できない
部屋の端から端までの歩行移動は？	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難/できない
椅子やベッドからの立ち上がりは？	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難/できない
階段を10段上がることは？	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難/できない
この1年で何度転倒しましたか？	なし	1~3回	4回以上

### おわりに

いかがでしたか？フレイル・サルコペニアに陥らないコツが、多少おわかりになったでしょうか。今まで述べたように、病気があるとフレイル・サルコペニアの危険が増します。病気の予防や早期発見も健康寿命を延ばすのにとっても大切です。健診の機会を逃さず自分の体調を把握し、同時に日頃から少しずつ栄養や運動にお気遣いいただき、いつまでも元氣な未来を作っていって下さい。

図2 男女別年代別 フレイルの人の割合

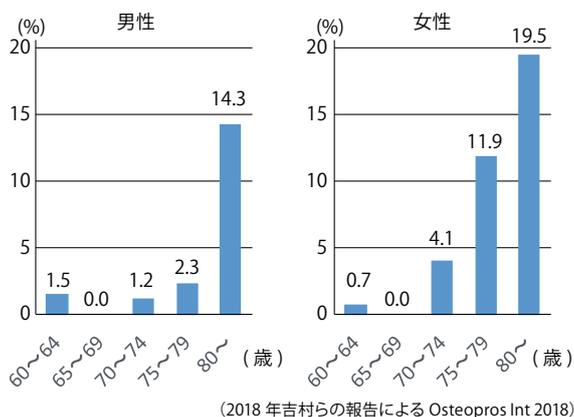


図3 ダンベルを用いた腕の筋トレ方法



ダンベルは、かろうじて上げ下げできる重さの半分ぐらいにします。(100円ショップで、水や砂を入れて重さを調整するダンベルが安く入手できます。)

上げ下げにそれぞれ3秒ずつかけます。これを1セットとして8セット(1シリーズ)続けてやります。1日に3シリーズ行います。週2日以上やります。

図4 足を鍛えるロコモ体操

### 「バランス能力をつけるロコモレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

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。

姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

床につかない程度に、片脚を上げます。

### 「下肢筋力をつけるロコモレ「スクワット」

※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。

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 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。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 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。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつかずに行ってもいいです。場合によっては手を机にかかして行います。

(日本整形外科学会 ロコモパンフレット 2015年度版より抜粋)

# 健康寿命を延ばすために —フレイル・サルコペニアの予防について—

## はじめに

図1をご覧ください。平均寿命に対して、健康寿命（人の助けを借りずに普通の生活の動作ができ、健康的な日常が送れる期間）は男性で9年程度、女性で12.5年程度も短いのです。これは大変ですね。令和2年度の住民検診から、75歳以上の方の問診内容が変わります。日本政府は、高齢の方ができるだけ健康でいられるよう、健康寿命を延ばすための生活指導に重点を置く方針としたのです。

今回は、高齢の方が要介護状態に至る原因として最近注目されている、フレイル・サルコペニアという問題についてご説明し、その予防に有効な食事や運動について紹介したいと思います。

## フレイル・サルコペニアとは何か

医者はとかく横文字が好きですが、フレイルとは単純には体が弱った状態を指しています。高齢の方は、体力や気力の余力が低下しており、放置すると体、心、ひいては社会的な力が落ちてきます。これをフレイルと呼ぶのですが、この状態のままだと要介護状態になり、健康寿命が短くなる危険性があるのです。

一方、サルコペニアとは、単純に言えば筋力の低下している状態を指します。サルコペニアでは、筋肉の量の減少も見られますが、何よりも筋力が落ちることによって、転倒やそれによる骨折などが生じ、やはり要介護状態に陥る危険性が高くなります。

このように、フレイルとサルコペニアはお互いに重なり合う部分が多い状態なのです。

## フレイル状態になっていませんか？

それでは、あなたがフレイル状態になっていないかどうか、表1でチェックしてみましょう。この簡易フレイルインデックスのそれぞれの質問に答えていただき、合計点数をつけてみましょう。比較的簡単な質問なので、すぐに計算できるでしょう。ここでポイントとされているのは、体重が減っていないかどうか・歩くスピードが落ちていないかといった客観的な問題、運動習慣の問題、記憶力で表される認知の問題、そして不調の自覚という心理的落ち込みの問題です。この5つの質問のうち3つ以上が当てはまるとフレイル状態の可能性があり、ひいては要介護状態になる危険性が心配されます。

## サルコペニアの可能性はあるでしょうか？

次にサルコペニアの可能性について調べてみましょう。表2をご覧ください。まず、ふくらはぎの周りをメジャーで測ってみましょう。男性で34cm、女性で33cm未満の場合、筋肉量が少なくなっている可能性があります。続いて質問項目をチェックしてみましょう。項目それぞれが、あなたの筋力を反映する質問となっています。3つのレベルのどれが自分に当てはまるかチェックし、合計点数を出しましょう。合計が4点以上あると問題です。

ふくらはぎ周りで推定した筋肉量と質問による筋力評価の両方に問題がある場合、サルコペニアである可能性があります。その場合には、筋力を握力計で測定し、身体

機能を歩行速度や椅子の座り立ち検査で評価し、正確な筋肉量を病院でのレントゲン検査で評価し、最終的にサルコペニアの有無を診断します。

## フレイル・サルコペニアが起きる年齢、それが引き起こす問題

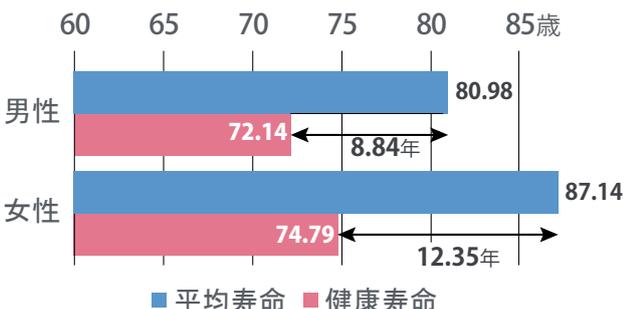
さて、みなさんは自分にフレイルやサルコペニアの可能性はあるか、ある程度把握できたと思います。フレイルに陥った人は、何も治療をしなかった場合、わずか1～2%しかフレイルから抜け出せないと言われています。図2は、年代別の男性および女性におけるフレイルの割合です。80歳以上のフレイルの人の割合は、男女でそれぞれ約15%、20%と非常に高いことが分かります。特に男性は、80代以降にフレイルになる人が急に増えることがわかります。この図から、70代後半から80代ははじめが最もフレイル予防をしなければならない年齢と言えるでしょう。

フレイル・サルコペニアの方は、心臓病・糖尿病・認知症などにかかる危険性が高くなります。一方、サルコペニアは骨粗鬆症・糖尿病・高血圧症・心不全・肺気腫・慢性腎臓病・認知症などの持病でも生じますが、それらを悪化させ、転倒・骨折・感染での死亡を引き起こします。

## フレイル・サルコペニアの予防 — 栄養と運動 —

フレイル・サルコペニアの予防には、バランスのとれた栄養摂取がとても重要です。筋肉の元となるタンパク質は必要十分な量を

図1 平均寿命と健康寿命の差（男女別）



(2018年版厚生労働白書に基づく)

表1 簡易フレイルインデックス

質問	判定
6カ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	「はい」で1点
以前に比べて歩く速度が遅くなってきていると思いますか？	「はい」で1点
ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？	「いいえ」で1点
5分前のことが思い出せますか？	「いいえ」で1点
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしますか？	「はい」で1点

5つの判定の合計が3点以上で要介護、転倒、死亡リスクが高くなります。

# 新入職員紹介

よろしくお願いたします。

①入職日 ②所属 ③モットー（一言） ④趣味・特技

着任のご挨拶



やの ゆうだい  
矢野 雄大

- ①R2.4.1
- ②循環器内科医師
- ③何でもポジティブに頑張ります。
- ④海外旅行  
本年度より循環器内科医師として赴任となりました。  
昨年度までは大分大学医学部附属病院に勤務しておりました。少しでも宇佐高田地域の医療に貢献できるよう尽力して参ります。宜しくお願い致します。



なかしま たかこ  
中島 孝子

- ①R2.1.6
- ②看護部 看護師
- ③定年後の新たな職場としてチャレンジすることにしました。仕事は楽しく、年相応にゆっくりですが頑張りたいと思います。
- ④色々な分野の音楽を聞くこと。



せと ゆきこ  
瀬戸 由紀子

- ①R2.1.14
- ②看護部 看護師
- ③何をするのも経験で、楽しくなくても体験で、無駄にはならないことばかり。今までの経験、これからの体験を大切にして頑張っていきたいと思います。
- ④温泉でゆっくりすること。



すえひろ あやか  
末廣 彩花

- ①R2.3.1
- ②看護部 看護師
- ③患者様の心に寄り添った看護が提供できるよう頑張ります。
- ④芸人さんのネタを見て、笑って元気を貰うこと！



てらした えり  
寺下 愛理

- ①R2.4.1
- ②看護部 看護師
- ③なんとかなる！  
足りない部分があるかと思いますが、一生懸命頑張るのでご指導よろしくお願いたします。
- ④読書、バレーボール（ほんの少しですがピアノとホルンができます）



あべ かのん  
安部 翔音

- ①R2.4.1
- ②臨床検査課 臨床検査技師
- ③日進月歩!!  
これから精一杯頑張ります。
- ④買い物



## 新型コロナウイルス感染症対策に伴う 第19回大分県緩和ケア研究会県北支部会 開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、参加者、関係者の健康面、安全面を考慮し、5月30日（土）に予定しておりました本研修会の開催を中止させて頂くことと決定致しました。急なお知らせとなり、皆様には誠にご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解を頂きますようお願い申し上げます。

### 患者様と医療者のパートナーシップ方針

宇佐高田医師会病院では、地域の中核病院として、地域医療に貢献し、医療水準の向上に努めるとともに、心のこもった安心できる医療体制の構築、即ち「肌のぬくもりある医療」の実践を基本理念としています。また患者様との信頼関係を高めるため、患者様と医療者のパートナーシップの確立を重要な事柄とし、患者様参加型医療の確立に取り組んでいます。

#### 患者様の権利

- ・ご自身の状態や医療行為について十分理解できるまで説明を受けることができます。
- ・医療者から十分理解できるまで説明を受けた上で、自由意志に基づき医療行為を選択または断ることができます。
- ・主治医より受けた診断、治療方針について他の専門家に意見を求めたい場合は、セカンドオピニオン制度を利用することができます。
- ・ご自身の診療に関する記録などの情報に関して、開示を求めることができます。
- ・個人情報やプライバシーは保護されています。
- ・病院に対し種々の提言をすることができ、医療や看護行為について相談することができます。

#### 患者様へのお願い

- ・ご自身の健康状態や変化は、速やかにそして正確に医療者にお伝えください。
- ・検査や治療などの医療行為は、十分な理解と合意の上で受けてください。書類に署名をしていただくことがあります。
- ・納得できないことや、理解しづらいことは遠慮せずにご質問ください。
- ・メモは遠慮なく取ってください。
- ・安全確保のためいろいろな場面で患者様ご本人の確認をさせていただくことがあります。
- ・薬剤の確認など、自らの医療に積極的に参加してください。
- ・病院の快適な医療環境の維持にご協力ください。

# 外来担当医師一覧表

時間帯	科 別	月	火	水	木	金	土
午 前	循 環 器	齋 藤	篠 原	齋 藤	矢 野	陣 林	—
		陣 林		陣林(パースメーカー)			
	外 科	村 上	柏 木	蔵 田	江 上	柏 木	—
	消 化 器	石 田	中 島	岡 嶋	中 島	石 田	—
	呼 吸 器	—	望 月	田中(第2・第4)	望 月	—	—
午 後	循 環 器	—	—	—	近 藤 (心カテ検査)	—	—
	外 科	—	—	—	(乳腺検査)	—	—
	腎 臓 内 科	—	—	—	—	有馬(第1・第3)	—
	血 液 内 科	—	—	—	幸野(第3)	中山(第2・第4)	—

氏 名	専 門 領 域
陣林 伯男	循環器 内科一般
矢野 雄大	循環器 内科一般
近藤 克洋(非常勤)	循環器科一般
篠原 徹二(非常勤)	循環器 内科一般
齋藤聖多郎(非常勤)	循環器 内科一般
石田 健朗	消化器科一般
岡嶋 智也	消化器科一般
中島 仁典(非常勤)	消化器 肝臓病 内科一般
有馬 誠(非常勤)	腎臓内科一般
中山 俊之(非常勤)	血液内科 内科一般
幸野 和洋(非常勤)	血液内科 内科一般

氏 名	専 門 領 域
柏木 孝仁	消化器外科 下肢静脈瘤 外科一般
村上 光彦	消化器外科 外科一般
江上 拓哉	消化器外科 外科一般
蔵田 伸明	消化器外科 外科一般
望月 淳	呼吸器内科 老年科
田中 愛(非常勤)	呼吸器内科



## ●外来受付時間

午前8:30~11:00 (午後の特殊外来は、午後3:00まで受付)  
 予約の患者様が優先になります。ただし、急患はこの限りではありません。  
 ※当病院は、原則として紹介状が必要です。

## ●診療時間

午前9:00~12:00/午後1:00~4:00

## ●休診日

土曜日午後、日曜日、祝日、年末年始(12/30~1/3)

## ●予約受付時間

平日 午後2:00~5:00

## 編集後記

新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、心配や不安を感じている方もおられると思います。  
 当院は県北部地域の第2種感染症指定医療機関としての役割を果たすため、職員一同適切かつ迅速な対応ができるよう取り組んで参ります。  
 外出やイベントの自粛など、先の見えない日々が続きますが、一日も早い終息を心より願います。

ぬくもり No.59 2020年5月25日発行

## 宇佐高田医師会病院

〒872-0102 大分県宇佐市大字南宇佐635  
 TEL 0978-37-2300(代) FAX 0978-37-2307

ホームページ <http://www.utihp.jp/>

これまでの広報誌「ぬくもり」もホームページで閲覧できます。



- 地域医療支援病院
- (財)日本医療機能評価機構認定 (機能種別版評価項目3rdG:Ver.1.0)
- 第2次救急指定医療機関・災害拠点病院(大分DMAT指定病院)
- 僻地医療拠点病院・大分県HIV診療協力病院
- 第2種感染症指定医療機関(SARS初療機関)
- 大分県重症難病患者医療ネットワーク基幹協力病院
- 協力型臨床研修病院・循環器専門医研修関連施設
- NST稼働施設認定病院
- 日本消化管学会胃腸科指導施設
- 肝疾患診療協力医療機関