

特定医療法人明徳会 佐藤第一病院広報誌 明日花川



No. 71

2023.11.1

あすかがわ

“あすかがわ”は地域の皆様に役立つ情報の発信を目指す広報誌です。

仕事子育て
サポート企業認定
子育てサポートをしています。



TAKEFREE
ご自由にお持ち帰りください

TOPIX

| | |
|---------------|----|
| 新入職医師紹介 | 2 |
| 知って得する医療ナビ | 3 |
| 頸と肩にやさしいコラム | 6 |
| 在宅介護のヒント | 8 |
| 病棟増築工事着工 | 10 |
| 表紙のひと/まちがいさがし | 11 |
| 外来担当医一覧表 | 12 |

コスモス畑をスケッチ!

ピンクいっぱい!
楽しいなあ〜♪



Introduction

新入職医師紹介 SATO'S NEW FACE

初めまして。9月より総合診療科として勤務しております杉谷誠爾と申します。

平成9年に大分医科大学(現大分大学)を卒業し、当時では珍しかった大分市内の市中病院での研修を経まして、消化器内科・外科・総合診療科として活動しました。

以後は竹田市や湯布院町で、消化器内科を主軸の「総合診療科」として活動し、現在に至ります。

今回、地域の皆様から信頼厚い佐藤第一病院で働かせていただく機会を得ました。

微力ながら病院並びに地域の皆様のために頑張りたいと思います。

●モットー

人間万事 塞翁が馬

(人生色々なことが起こりますが、その後の展開は未知であり、最後の最後まで幸不幸は分からないものです)

●患者さんへメッセージ

何か健康に関する困りごとがあれば、気軽に受診されてください。

何科にかかればわからないようなとき、まずは受診してみる診療科が、総合診療科と思います。

その場で解決できる問題は解決いたしますし、難しい場合は専門家にご紹介いたします。

●Profile

[専門分野] 消化器内視鏡検査・治療と総合診療を行います。

●専門医/認定医

- ・日本内科学会 認定内科医
- ・日本消化器内視鏡学会 専門医
- ・日本プライマリ・ケア連合学会 認定医
- ・家庭医療専門医
- ・家庭医療指導医
- ・日本病院総合診療医学会 認定病院総合診療医
- ・PEG在宅医療学会 専門胃瘻造設者
- ・専門胃瘻管理者
- ・認定医胃瘻教育者
- ・総合診療領域特任指導医
- ・おおいた糖尿病相談医



総合診療科
すぎや せいじ
杉谷 誠爾

もしかして、 五十肩?



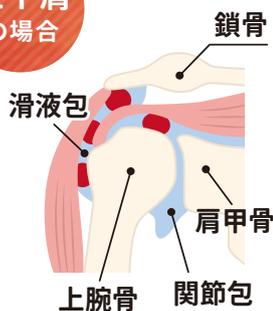
突然はじまる肩の痛み。
自然に治る…と
我慢するのは禁物です。
正しい診断と、
病状に合わせた治療で
辛い後遺症を回避しましょう!



整形外科医師 にしざと とくしげ 西里 徳重

モットー 医療を通じて
地域社会に貢献する

五十肩 の場合



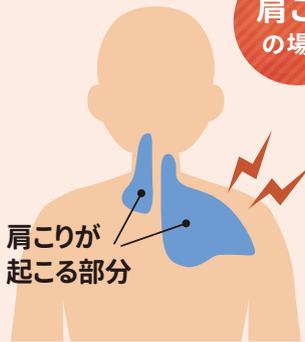
五十肩が
起こる部分



関節の動きをスムーズにする滑液包や関節包に
炎症が起きると、肩の関節に痛みが生じます。

肩こり の場合

肩こりが
起こる部分



血流が滞ると疲労物質が
上手く排出されずに、肩こりに。



肩こりは筋肉疲労、
五十肩は関節の炎症で
治療が必要な病気なんです

原因も痛いところも
肩こりとは違うんだね



「肩こり」とは区別されます。

「五十肩」と呼ばれることが多いようです。

中高齢(特に50歳代)にみられる肩の痛みの通称です。40〜60
歳代の方に起きやすく、特に50歳代に多く見られることから、

五十肩とは何ですか？

正式には「肩関節周囲炎」または「凍結肩」といいます。いわゆる

原因はありますか？

「なんにもしていないのに、自然に肩が痛くなった」と表現される方が多いように、本人が自覚するような原因はないので、そういった意味では原因不明となります。

わかりやすいように「中高年の原因不明の肩の痛みが五十肩です」というような説明をされることが多いのですが、医学的には「肩の周りの組織が加齢によって老化してきていることが原因」と言われています。

肩関節周囲の関節構成体である関節包、骨、軟骨、靭帯、腱などが、老化に伴って退行性変化を起こす過程で、炎症が生じるのではないかと言われています。

しかしながら、明確な詳しいことはまだ解明されていません。そういうこともあり「原因不明」の痛みと言われることが多いようです。

どのような症状ですか？

肩の痛みがあり、腕を挙げたりする動作など、肩を動かさしくくなります。軽い痛みから徐々に痛みが強くなる方もいますが、急に発症して「ある日突然肩が痛くなって、肩があがらない」といつて来院される方もいます。

髪を整えたり、衣服を着替えたりする動作などに不自由を感じるようになります。すなわち肩の痛みと運動制限が主な症状です。

肩だけでなく腕の方にかけて痛みが広がるように感じる方もいます。

痛いほうの肩を下にして横向きで寝ると痛みが強くなることも多いようです。場合によっては、夜間に肩がズキズキ疼いて、ときに睡眠不足になることもあります。

検査をすれば診断できますか？

五十肩は、レントゲンやMRIなどの画像検査で「異常がない」というのが特徴なので、検査では異常は指摘できません。このことも「原因不明」と言われる所以です。

しかしながら、その他の肩関節疾患の可能性がないか、それらを除外する為に画像検査を行います。他の疾患の可能性がないということが、五十肩の診断につながります。

五十肩だと思って受診されても
実は**良く似た症状が出る別の病気**のことがあります。
正確に病名を診断するためには、
レントゲンやMRIなどの
画像検査が重要です。

他の病気の可能性を
除外しながら病名を
絞っていくんだね。



どんな治療をするのですか？

保存療法が原則です。

症状にもそれぞれ個人差があったりしますから、一概には言えませんが、一般的には急性期にはある程度安静にして痛みを増強させないように過ごすようにして、痛みが和らいできた慢性期にはリハビリなどで積極的に動かすような治療を行ないます。

| 主な治療 | 症状 | 期間 |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・肩の安静 ・湿布や消炎鎮痛薬の内服 ・関節内注射など  | <p>痛みが強い時期。着替えや洗濯など、ちょっとした日常動作ができなくなる。</p> <p>夜間痛 痛みて眠れない</p>  | <p>急性期 発症から 3~4ヶ月間</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・運動療法 ・温熱療法 ・注射 など  | <p>炎症が治まり、痛みが軽くなる。肩を動かせる範囲が狭まる。</p> <p>挙上障害 自力で腕が上がらない</p>  | <p>慢性期 急性期の後、 数ヶ月間</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・運動療法 など  | <p>痛みがほぼなくなる。日常生活に不便はないが、発症前と比べると、肩を動かせる範囲が狭くなっている。</p> | <p>回復期 慢性期の後、 数ヶ月~1年間</p> |

急性期は痛くなり始めた初期の段階です。痛くなり始めてから

3~4か月の期間です。この時期は痛みが強いので、消炎鎮痛剤の内服やシップなどの外用薬で痛みを和らげることを目標とします。症状によっては、関節内に注射することもあります。

痛みの程度によりますが、可能な方は振り子運動などの負担がかからない軽い運動をお勧めすることもあります。

リハビリはいつからですか？

急性期を過ぎて痛みが和らぐと、自然に治る方もいますが、慢性期へ移行して肩の動きが悪くなる方もいます。

慢性期に、肩の動きが悪くなった方は、痛みが軽くなったからといって**そのまま放っておくと肩が固まってしまい拘縮をおこします**ので、そうならないためにもリハビリが必要になります。

理学療法として、振り子運動や滑車を使った訓練など、肩関節の可動域訓練を行います。

また温熱療法としてホットパックや超音波、レーザーなどの治療を行なうこともあります。

慢性期は数か月かかることが多いようですが、それを過ぎると回復期になってきます。

回復期はリハビリの効果が現れて、肩の動きが徐々に良くなってくる時期です。さらにリハビリを継続することで、肩の症状の改善が期待できます。

五十肩は改善するまでに時間がかかることも少なくなく、1年ほどかかる場合もあります。

肩が、痛みなく、スムーズに動くようになれば病院での治療は終了です。

その後は再発予防も兼ねて、ストレッチなどの自己訓練を継続していくようにしてください。また肩の血液の循環を良くするために、肩を温め、適度に動かすことが大切です。入浴時などお風呂でしっかり温め、冷房や冷気などで冷やさないように心がけましょう。

あなたの“コリ”はどこから？



仕事や作業時に、連続して同じ姿勢をとっていたり、首や肩に負担のかかる動作を繰り返していると、身体に痛みなどの不調が起きやすくなります。

筋肉が緊張し、筋肉内の血管が押しつぶされて血行不良となると、酸素が十分に運ばれず、老廃物の排出がうまくいかないため、神経を刺激し、痛みが出るためと言われています。

最近では、スマホを長時間使う人が増え、「スマホ姿勢」が良くない形になっていると、肩こりを引き起こしたり、手首や腰の痛みの原因になることがあります。

スマホ肘を起こしやすい
手首の角度



正しい持ち方の
手首の角度



手と腕の関節が
一直線上に



姿勢の他にも、長時間のパソコンやゲーム、スマホ画面を見続けたり、裁縫や読書など細かい作業で目を酷使する方にも多くみられます。

緊張しやすく、歯を食いしばる傾向のある人も肩こりが起きやすいです。

ほぐして防ごう! 頸・肩の不調

頭皮のマッサージ

こめかみをぐるぐる



頬のマッサージ

ほっぺや噛み合わせの部分ぐるぐる



鎖骨下のマッサージ

鎖骨の下をマッサージ
少し押し上げるように



柔らかくなったら
少し首を反らします

脇下のストレッチ

体を横に曲げます



脊椎全体の柔軟体操

痛みや、無理のない範囲で試してみてください



両足は揃えて90度に曲げ、反対の手で膝が開かないように押さえます



上になった方の手を頭に添えて背中側に開きます

おすすめのスマホ姿勢

手首とスマホは一直線に

もたれかかりすぎないで少し背を起こします

クッションで手を安定させます

膝は90度





在宅介護のヒント

Vol.4

「寒っ!」の身震いは、カラダの危険信号

温度差で起こる “ヒートショック”にご用心

気温の変化によって血圧が急激に変動し、心臓や血管の病気が起きることをヒートショックといいます。ヒートショックでは、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞など、命に関わる病気が引き起こされます。

人の身体は、寒くて急激に体温が下がると、血管を縮ませて血圧が上がります。逆に暖かくなり、体温が上がると、血管が広がって血圧下がります。このため、屋内でも寒暖差が大きくなる冬季は、血圧が乱れやすく、心臓や血管に非常に大きな負担がかかるため、身体に危険が及んでしまうのです。

特に高齢者の方は、血圧を正常に保つための機能が低下する傾向がありますので、ヒートショックのリスクが高くなります。



ヒートショックは冬に多い!

特に危険な11月～2月の入浴時は要注意!



血圧

暖かい室内

血圧安定



寒い脱衣室

血管が縮み
血圧上昇

寒い浴室

血管が縮み
血圧上昇ヒート
ショック

熱い浴槽内

血管が広がり
血圧低下

もし、お風呂で起きてしまったら、浴室内で転倒したり、失神したり、さらに脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす危険があります。最悪の場合、溺れて命を落とすこともあります。

お風呂が危険だ
なんて、どうしたら
いいの…



ヒートショック対策

血管に
優しくしよう!



ヒートショックを予防するポイントは、血圧の急な変動を起こさないようにすることです。そのためには血管へのストレスを減らし、身体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう。

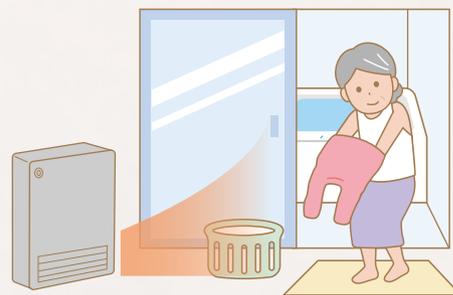
| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>POINT 1 湯はり時に 浴室を暖める</p> | <p>POINT 2 脱衣室も 暖めておく</p> | <p>POINT 3 湯温設定は 41度以下に</p> | <p>POINT 4 入浴前に家族に 一言かける</p> |
| <p>POINT 5 飲酒後の入浴は 避ける</p> | <p>POINT 6 かけ湯を してから入る</p> | <p>POINT 7 お湯に浸かる のは10分以内</p> | <p>POINT 8 浴槽から急に 立ち上がらない</p> <p>手すりを持って ゆっくりと</p> |

こんな方は要注意

次のチェックリストに該当する場合は、ヒートショックの対策をして入浴するようにしましょう。また、ご家族の中にあてはまる方がいる場合は、浴室で倒れている危険もありますので、入浴中はときどき様子を見に行く安心ですね。

ヒートショックを起こしやすい方

- 65歳以上である。
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- 一番風呂が好き
- 熱い風呂が好き
- 飲酒後にお風呂に入ることがある
- 30分以上お湯に浸かっている



脱衣所も浴室も
暖かーくして入浴してね!



※血圧が不安定な方、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことがある方も、注意が必要です。

医療療養病床 新築移転工事着工

//////////////////////////////////// 令和6年6月竣工予定

本年9月、佐藤第二病院の医療療養病床を当院敷地内へ新築移転する工事に着手いたしました。
平成29年2月の医療法人合併以来、移転計画を進めて参りましたが、ようやく着工の運びとなりました。
工事期間は約9ヶ月、令和6年6月末に完成の予定です。



2階フロア

- 医療療養病床50床
- 機械浴
- 食堂等を設備

既存の急性期病棟と渡り廊下で接続し、転棟時の患者さん・ご家族の負担を軽減します。

完成予想図外観



1階フロア

- 在宅支援部
- 訪問看護ステーション明日花
- 居宅介護支援事業所 明日花

工事期間中は病院玄関前の駐車場が利用できず、ご不便をおかけして申し訳ありません。
混雑緩和のため職員が交通案内しておりますので、お困りの際は遠慮無くお声がけ下さい。

工事完了までの間、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程お願いいたします。



表紙のひと

今回から素敵なイラストレーターさんが表紙を担当します!

広報誌イラストを制作するにあたって
中津市三光のコスモス園を参考に、コスモスの花の可愛さ、青空の綺麗さが上手く調和するように書きました。花の妖精アスカルの優しい世界観が伝わったら嬉しいです。これからもどうぞ宜しくお願いします。

将来の夢

別府竹細工の訓練支援センターに入所し、一人前の伝統工芸職人になること。

プロフィール

松本佳澄さん
中津市在住
大分県立芸術文化短期大学
美術科・デザイン専攻卒

PERSON ON THE COVER!



まちがいさがしたんけんたい!

森のみんなと、アスカルちゃんが栗ひろいをしているね。
でも左と右のイラストには、7つのまちがいがあるんだ。いくつ見つけれられるかな?

左



右



答え



外来担当医一覧表

～令和5年11月1日現在の外来体制です～

午前

●午前受付時間11:00まで <ご注意>お電話での受付は行っておりません。

| 診療科目 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------|----|--------|--------|-------|-------|-------|
| 内科(1診) | | 杉谷 誠爾 | 杉谷 誠爾 | 杉谷 誠爾 | 杉谷 誠爾 | — |
| 内科(2診) | | 姜 正広 | 姜 正広 | 姜 正広 | 姜 正広 | 島本 大 |
| 内科(3診) | | 吉田加奈子 | 吉田加奈子 | 藤井 郁夫 | 吉田加奈子 | 藤井 郁夫 |
| 内科(4診) | | — | — | 白井洋一朗 | — | 白井洋一朗 |
| 呼吸器内科 | | — | — | — | 増田 大輝 | — |
| 消化器外科・肛門科 | | 當寺ヶ盛 学 | (大分大学) | 宮崎 信彦 | — | 宮崎 信彦 |
| 脳神経外科 | | 中原 成浩 | 豊田 啓介 | 中原 成浩 | 中原 成浩 | 川越 貴士 |
| 整形外科 | | 渡邊 裕介 | 西里 徳重 | — | 西里 徳重 | — |

午前 専門外来

完全予約制

| 診療科目 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------|----|-------|-----------|------------|--------------|------------|
| 神経内科 | | — | — | 秋山 拓也 | — | 西江 信 |
| 慢性疼痛外来 | | — | — | — | 秋山 拓也(1・3・5) | — |
| 膠原病外来 | | — | — | 首藤航太(大分大学) | — | 尾崎貴士(大分大学) |
| 放射線診断科 | | 佐藤 仁一 | 佐藤仁一/島本 大 | 佐藤仁一/島本 大 | 佐藤 仁一 | 佐藤 仁一 |

※予約のない方は受付しておりませんのでご注意ください。受診を希望される方は、受付窓口にご相談下さい。

午後

●午後受付時間 13:30～16:30まで <ご注意>お電話での受付は行っておりません。

| 時間 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------------|----|---|-----------------|-----------------|----------------|---|
| 内科 | | — | 白井洋一朗 | — | 白井洋一朗(1・2・3・5) | — |
| 呼吸器内科(受付16:00迄) | | — | 増田大輝(受付16:00まで) | 増田大輝(受付16:00まで) | — | — |

午後 専門外来

完全予約制

| 診療科目 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------|----|-----------|-----------|------------|-----------|------------|
| 糖尿病外来 | | — | — | — | 藤井 郁夫 | 松田直樹(大分大学) |
| 生活習慣病外来 | | — | — | 千葉政一(大分大学) | — | — |
| 肝臓内科 | | — | — | 荒川光江(大分大学) | — | — |
| 神経内科 | | 秋山 拓也 | — | — | — | 西江 信 |
| 膠原病外来 | | — | — | — | — | 尾崎貴士(大分大学) |
| 脳神経外科 | | 川越 貴士 | 中原 成浩 | 大西晃平(大分大学) | 中原 成浩 | 豊田 啓介 |
| 整形外科 | | 西里 徳重 | 渡邊 裕介 | — | 渡邊 裕介 | 渡邊 裕介 |
| 慢性疼痛外来 | | — | 秋山 拓也 | — | — | — |
| 消化器外科・肛門科 | | 宮崎 信彦 | — | — | 當寺ヶ盛 学 | 當寺ヶ盛 学 |
| 放射線診断科 | | 佐藤仁一/島本 大 | 佐藤仁一/島本 大 | 佐藤 仁一 | 佐藤仁一/島本 大 | 佐藤仁一/島本 大 |

※予約のない方は受付しておりませんのでご注意ください。専門外来はすべて予約制です。受診を希望される方は、受付窓口にご相談下さい。

内視鏡 担当医

| 時間 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|----|------|--------|-------|-------|--------|
| 午前 | | 島本 大 | (大分大学) | 吉田加奈子 | 島本 大 | (大分大学) |
| 午後 | | 姜 正広 | (大分大学) | 島本 大 | 吉田加奈子 | (大分大学) |

乳腺外科

| | | |
|--------|-------|-------------------------|
| 第2木曜午前 | 増田 隆明 | 受付時間/午前11:00まで(事前予約制です) |
| 第3木曜午前 | 渋谷 祥平 | |
| 第4木曜午前 | 安東 由貴 | |

企画 発行

特定医療法人 明徳会 佐藤第一病院

〒879-0454 大分県宇佐市大字法鏡寺77-1
 TEL 0978-32-2110/FAX 0978-33-4918
<https://www.sato-d1.com>
 E-mail: meitokukai@sato-d1.com
 公式アカウントからも情報発信中です▶▶



発熱されている方は
事前にお電話ください。



リハビリテーションに
ついてのご案内

●午前受付時間 11:30まで
●午後は予約制

医療機関の皆様へ

ご紹介・受診についてのご相談は、**地域医療連携室**
へご連絡下さい。上記受付時間外(予約制外来含む)
の受診相談も対応しております。

直通

TEL 0978-34-9322
FAX 0978-34-9323

窓口対応時間 平日/8:30～17:30

理 念

特定医療法人 明徳会 佐藤第一病院は、
1.患者さまの尊厳を守り、地域に密着した
質の高い医療を目指します。
1.たえず医療水準の向上に努め、チーム
医療を推進します。

運営方針

- わたしたちは、専門スタッフがそれぞれの役割を分担し、患者さまを中心にしたチーム医療を行います。
- わたしたちは、患者さまご家族との信頼関係を大切にし、満足して頂けるように人形形成をはじめ、知識、技術の向上に努めます。
- わたしたちは、病院職員としての誇りと責任を持って、他の医療機関、施設との連携をすすめます。
- わたしたちは、よりよい医療を提供するために、相互啓発し魅力ある職場づくりを目指します。

患者さまの権利

わたしたちは、患者さまの以下の権利を尊重し、納得と同意に基づいた医療を行います。

- 良質かつ適切な医療を公正に受ける権利をもっています。
- 医師・病院を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利をもっています。
- 十分な説明と情報提供を受けた上で、治療方法などを自らの意思で選択する権利をもっています。
- 人格や価値観が尊重され、人としての尊厳が守られる権利をもっています。
- 意識がないか判断能力を欠く場合や未成年者の場合、代行者に決定を委ねる権利をもっています。
- 自分の診療記録の情報を受ける権利をもっています。
- 個人情報の秘密が守られる権利を持っています。

患者さまの責務

当院理念「患者さま中心のチーム医療」を進めるうえで、大切な役割を自覚して頂くために、患者さま自身に求められる以下の責務をご理解下さるようお願い致します。

- 正確な情報を提供するとともに、疾病や医療を充分理解する責務。
- 医療に積極的に取り組む責務。
- 快適な医療環境づくりに協力する責務。
- 社会的ルールを守る責務。