



# 医師会病院だより



## 理念

安心して暮らせる地域造りを目的とし、益田地域のニーズにあった保健・医療・福祉の提供を行います。

## 基本方針

1. 公正で安全な医療を提供し人材育成と研修の場を提供します。
2. 患者さま・ご家族さまの人権と意志を尊重し、納得と同意に基づいた医療を提供します。
3. かかりつけ医の支援病院としてきめこまかな病診連携を行います。
4. 在宅を目指した保健予防・リハビリテーション・緩和ケアの充実を図ります。
5. 公益社団法人として益田地域全体にわたる保健・医療・福祉のセーフティネットを構築し、公益の増進に寄与します。

## 第129号

- ◆フィジカルアセスメント研修を行いました!!
- ◆リハビリ通信  
「腱板損傷について」
- ◆新入職員歓迎会
- ◆行事食の紹介

## フィジカルアセスメント研修を行いました!!

平成27年10月に在宅医療介護連携研修センターが開設されました。この施設は、医師会だけでなく益田圏域の医療や介護に携わる方々にご利用頂き、専門職のスキルアップに貢献できることを目的としています。

3階の研修室には、フィジカルアセスメントトレーニングモデルで通称“フィジコ”が2台設置されています。1台が数百万円する高価なもので、血圧や脈の測定ができたり、呼吸音や心臓の音、腸の音が聞けたり、心電図をとることもできます。医療現場でよく出会う患者さんの病状と正常人と比較しながら学べる優れたモデル人形です。

平成28年度には、島根大学スキルアップセンターの狩野賢二先生を6回、講師としてお招きし、総勢107名の医療職がフィジカルアセスメントについて学びました。そのうち、所定のプログラムを修了した6名の看護師と1名の薬剤師がインストラクターの認定試験を受けました。緊張しながらペーパー試験と実技試験に臨みましたが(写真)、全員が優秀な成績で合格しました。

今年度は、インストラクターが中心となって医師会職員のフィジカルアセスメント研修を実施する予定です。7名の皆様の今後の活躍を期待しています。



# ～腱板損傷について～

リハビリテーション科連載記事より

## 腱板損傷とは？

まず「腱板」について説明します。腱板とは肩甲骨と上腕骨を繋いでいる筋肉(棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋の4つの筋肉)の総称のことで肩の関節を安定させる働きがあります。これらの筋肉の一部が損傷すると、夜間に痛みが生じたり、運動時に腕を挙げたりした際に痛みが生じます。これを腱板損傷といいます。また、腱板損傷を放置してしまうと腱板断裂に繋がるリスクが高まり、腕が上がらなくなる、上がっても力が入らない、夜間の痛み、強い運動時の痛みが生じます。

## 腱板損傷は見逃しやすい…？

整形外科ではレントゲンなど画像検査を活用しますが、腱板はレントゲンに写りません。そのため、症状が類似している「五十肩」として診断されることもありました。近年ではMRIを利用し、損傷の部位を正確に調べる事が出来るようになりましたが、腱板は損傷されていても腕は上がりますので、肩の痛みを左程気にせず病院を受診しないという患者さんを散見する事があります。

## 腱板損傷にしやすい要因とは？

- ・転倒時に肩をぶつける等の外傷によるもの。
- ・肩を頻回に動かす(野球やバドミントン等のスポーツ・家事動作等)
- ・年齢を重ねる事による筋力の低下

## 腱板損傷を予防するには

スポーツなどで肩を頻回に使う事が多い方は、必ず準備運動や日常生活にストレッチ運動を取り入れる、痛みを感じたら休みを多く取る事が大切です。また、高齢の方は筋力が落ちやすいので、日常生活に短い時間でも構いませんので肩の運動を取り入れて頂ければと思います。下記に簡単な運動を紹介いたします。

## 腱板損傷の筋力訓練

### 1:小円筋・棘下筋の筋力訓練

- ①肘を90°程度に曲げて肘が脇に付くようにします。(参考画像1)
- ②肘を付けたまま、腕を外側に移動させます。この時、重りや水の入ったペットボトルを手に持つ、チューブ等弾力のある物を壁に付けて引っ張るように運動する事でさらなる運動効果が期待できます。(参考画像2)

### 2:肩甲下筋の筋力訓練

- ①肘を90°程度に曲げて肘が脇に付くようにします。
- ②肘を付けたまま、腕を内側に移動させます。上の訓練と同様に重りやチューブを利用するとさらなる効果が期待できます。(参考画像3)

### 3:棘上筋の筋力訓練

- ①重りや水の入ったペットボトルを手に持ち、腕を真横から肩の高さまで挙げます。
- ②腕を保持したまま5秒程数えたら、腕をゆっくり下ろします。(参考画像4)



参考画像1



参考画像2



参考画像3



参考画像4

※各運動は20回程度を目安に実施してみてください。疲れが出てくるようなら最初は10回に数を減らしたり、10回を2セット行ったりするなど回数を調節してみてください。また、肩に痛みが生じるようであれば運動は控えて下さい。

## 終わりに

肩の痛みというのは何も腱板損傷だけとは限らず、五十肩や筋の炎症、骨折等様々な要因が考えられますので、かかりつけの医師やリハビリ専門職にご相談ください。

この記事は医師会病院のリハビリテーション科が担当しホームページでも隔月で掲載を行っております。現在40を超える記事が掲載してありますので是非ご覧ください。

医師会病院：<http://hp.masuda-med.or.jp/>

リハビリテーション科紹介：<http://hp.masuda-med.or.jp/reha01/>

リハビリテーション科連載：<http://hp.masuda-med.or.jp/rehabilitation-archive/>



# 新入職員歓迎会

＼全員で集合写真／

4月21日(金)、毎年恒例「双葉会」主催の行事である新入職員歓迎会を行いました。「双葉会」は、医師会職員で構成されており、親睦・交流を図ることを目的としています。新入職員にとっては、普段関わらない部署の職員との交流の場となり、とても楽しい時間を過ごしました。まだ入職して1ヶ月ですが、少しでも早くこの環境に慣れていくように頑張りたいと思います！！



## ～行事食の紹介～

栄養管理室では暦にちなんだメニューで、入院中の患者様にも季節を感じながら、楽しんでお食事をとっていただけたらと願い、お膳にメッセージカードを添え、院内放送を行っています。4月の行事食の紹介をします。

### 《4月1日 くにさき苑開苑記念》

4月1日は病院に併設されているくにさき苑の開苑記念日でした。くにさき苑はこの日から22年目になります。ご利用の皆様喜んでいただけるよう、くにさき苑ではお祝い膳をお出しました。



#### 献立

春菜ちらし寿司  
めじまぐろのお刺身  
たかなの煮物  
花麩とみつばの吸い物  
いちご



### 《4月8日 花祭り》

お釈迦様のお誕生日を祝う花祭りの日には春らしいメニューと、甘茶をお出しし楽しんでいただきました。甘茶というだけあって…ほんとに甘いんです!!



#### 献立

さくらごはん  
れんこんバーグおろしソース  
ふきの炊き合わせ  
たけのこの木の芽和え  
お吸い物 甘茶



# 益田地域医療センター医師会病院 外来診療担当医一覧表

平成29年5月1日 現在

診療科	診療	月	火	水	木	金	備考
内科	午前 狩野 稔久	狩野 稔久	狩野 稔久	狩野 稔久	休診 (検査日のため)	狩野 稔久	内科一般
循環器内科					岡崎 浩一 (9:00~15:00)		循環器内科
外科	午前 五十嵐 雅彦	休診	五十嵐 雅彦	五十嵐 雅彦	五十嵐 雅彦	五十嵐 雅彦	外科一般(乳腺外科・肛門外科含む)
	午後					田島 義証 (鳥大消化器総合外科学教授)	第1金曜日(電話等による完全予約制) セカンドオピニオン含む
整形外科	午前 笈川 哲也	休診 (手術日のため)	吉村 健	笈川 哲也	吉村 健		整形外科一般
麻酔科	午前		齊藤 洋司 (鳥大麻酔科学教授)				第1・第3火曜日 (電話等による完全予約制)
リハビリテーション科	午前 新垣 美佐	柿木 伸之	新垣 美佐	中島 暁美 (9:30~12:00)	柿木 伸之		リハビリテーション科全般
リウマチ科		角田 佳子 (9:00~15:00)	近藤 正宏 (9:00~15:00)				膠原病専門外来(電話等による完全予約制) 近藤(火)・角田(月) 週1回の交互診療
呼吸器外科	午前		岸本 晃司 (9:00~12:00)				第2・第4火曜日 (呼吸器疾患全般・二次検診後のフォロー)
循環器外科	午前					末廣 章一	第1金曜日(心臓・血管外科)
婦人科		木島 聡 (午後)	休診	木島 聡 (午前・午後)	木島 聡 (午前)	木島 聡 (午前)	電話による予約制(水曜日午後は検診のみ) 午前 8:30~11:00 / 午後 13:30~16:30
特殊外来	脳神経領域	午前		山崎 達輔			
	放射線治療	午前		玉置 幸久			第1・第3・第5水曜日
	緩和ケア外来	午前			五十嵐 雅彦		

外来診療受付時間 初診 午前8:30~11:00 再診 午前8:30~11:30  
※但し、急患の場合はこの限りではありません。

## 病院ボランティア募集

当院では、外来患者様のサポートをしている  
ただける病院ボランティアを募集しています。  
ボランティアの皆様の温かい気持ちと、貴重なお時間を提供して頂き、地域に開かれた病院として、より行き届いた患者様サービスを提供することを目指しています。あなたの優しさ  
と思いやりを、病院で生かしてみませんか？

### 1. 活動内容

- ☆外来患者様の受診のお手伝い、お話し相手
- ☆院内の場所のご案内
- ☆その他

### 2. 活動時間

午前中の都合の良い日時に調整致します。

### 3. 連絡先

益田地域医療センター医師会病院  
総務課長 石川 孝弘 電話:(0856)22-3611  
興味をお持ちの方はお気軽にお尋ねください。

発行:益田地域医療センター 広報委員会

〒699-3676 島根県益田市遠田町1917-2 TEL:0856-22-3611(代表) FAX:0856-22-0407

E-mail:info@masumi.shimane.med.or.jp 医師会病院URL:http://hp.masuda-med.or.jp/

益田市医師会Face book:https://www.facebook.com/masudaishikai