

医療法人同友会の広報誌 ヘルシープラザ

Healthy Plaza

No.
84
2024年9月号



【特集】

共和病院リハビリテーション科

医師紹介 格谷Dr.、橋本Dr.

健康情報と相談の場 共和カフェ

共和病院院長杯ゲートボール大会



医療法人 同友会

R.524



今号の一枚 豊中市原田中の案山子(かかし)

大阪市内ではなかなか案山子をみることはないですね。たまには自然の中でポーッと過ごしたいものです。遊び心も良き。

その近くには、千里川の土手から、伊丹空港に着陸する飛行機を真下から間近で見られるスポットがあります。

休みの日になると飛行機が好きな人たちがいっぱいになります。



共和病院 患者満足度調査

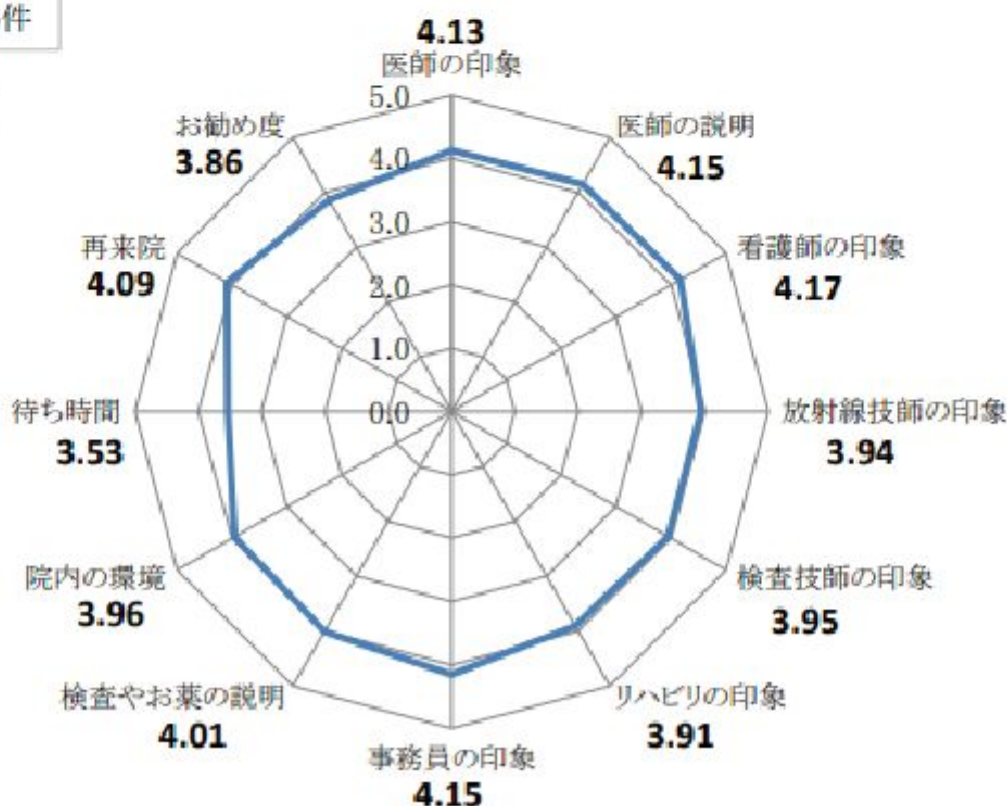
調査期間：2024年2月

調査対象：外来診療

たくさんの患者さまにご協力いただき、心から感謝いたします。お褒めの言葉も、ご意見・ご要望もたくさんいただきました。より良い病院にしていくために、精進してまいります。

総回答数：156件

総合評価



特集 共和病院 リハビリテーション科

リハビリテーションとは？

リハビリテーションとは、re(再び、戻す)とhabilis(適した、ふさわしい)の語源から成り立っています。病気やケガを直すという単なる機能回復という意味を表すのではなく、「その人」が、「その人」のために、「その人」に合った、「その人」らしい生活を送ることが大切です。一般的に「人間らしく生きる権利の回復」や「自分らしく生きる」ために行われる全ての活動がリハビリテーションといえます



私たちは、リハビリテーションのスペシャリストとして、日々患者さまに寄り添い、在宅復帰や社会復帰に向けた活動に取り組んでいます。

リハビリテーション科スタッフは総勢13名(理学療法士12名、作業療法士1名)です。入院患者さまだけでなく外来リハビリテーションにも力を入れており、月曜日から土曜日までの午前中に診療時間を設けております。

身体に異変を感じたり、ケガなどで今までの生活が難しく感じたりするようなことがあれば、気兼ねなくご相談いただければと思います。

<治療内容>

- ・ホットパックなどの温熱治療、低周波治療器や首や腰の牽引治療機器などを使用した物理治療など。
- ・足腰の筋力アップや固くなった関節を伸ばす関節可動域運動、歩行練習などがあります。



外来リハビリ

通院後や事故、整形外科疾患等のリハビリを行っています。

外来リハビリテーションの流れ



<2023年度実績>

リハビリ総患者数: 延32, 188名
(入院26, 449名、外来5, 739名)

外来リハビリ対象



整形外科疾患



脳血管疾患



呼吸器疾患

リハビリトピックス

フレイル

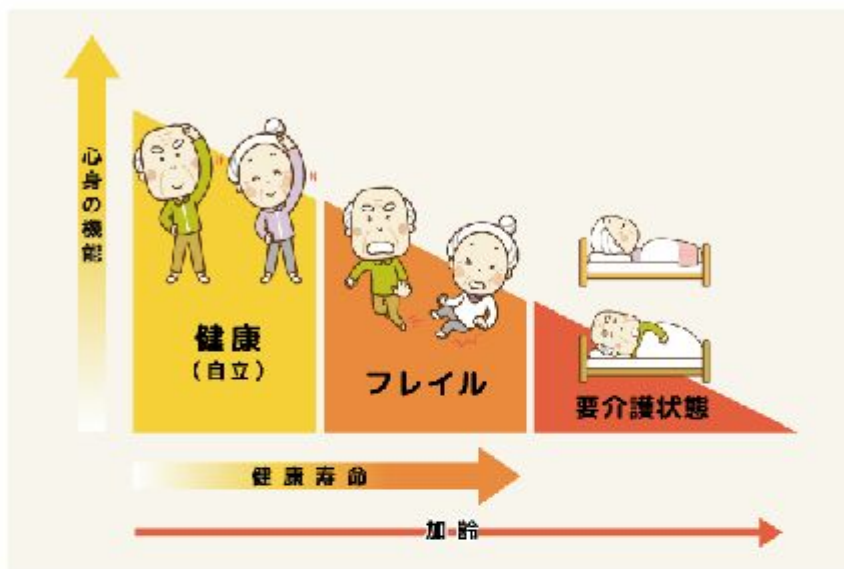
という言葉をご存じですか？

フレイルとは？

一言で言うと、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。

病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

誰もが避けられない過程ですが、運動、栄養、口腔ケア、社会や人とのつながりなどで、フレイルが進むスピードを遅らせ、介護が必要となる時期を先延ばしすることは、十分に可能です。



あなたは大丈夫！？ フレイルチェック

- ☐ 握力が弱くなった
- ☐ 活動量の低下
 - ・軽い運動／体操や定期的な運動／スポーツ／農作業などを1週間に1度も行わない。
- ☐ 歩く速さが遅くなった
 - ・いつも歩いていくスーパーやコンビニまで時間がかかるようになった。
- ☐ 疲労感
 - ・ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする。
- ☐ 体重減少
 - ・医師の指示や意識的ではなく、6か月で2～3kgの体重減少



3つ以上はフレイル！



1～2つは予備群

やってみよう！「指輪っかテスト」

全身の筋肉量が減り身体機能が低下することをサルコペニア（筋肉の低下）といいます。

そのまま放っておくと足腰が弱くなって、寝たきりや要介護になってしまいます。

指輪っかテストは「サルコペニア（筋肉量の減少と筋肉の低下）」から、身体的フレイルが進行していないかを評価する方法です。



①両手の親指と人差し指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる



Tanaka T et al. Geriatr Gerontol Int. 2018; 18(2): 224-232より作成

フレイルを予防するために



バランスの良い食事

口腔機能の維持！

毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも重要です。

しっかり、たっぷり歩く
筋トレも！

ちょっとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げることができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島裕矢 作図：フレイル予防ハンドブックより)

お友達とおしゃべりや食事を
いつも前向きな気持ちで

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見付けることが大切です。

診療スタッフ紹介

医師インタビュー

水曜日・土曜日の糖尿病外来を担当する橋本医師（2024年6月より）



橋本 浩 Dr.

奈良県立医科大学卒業

○診療で心掛けていることや大切にしていることは何ですか？

「とにかく患者さまの話をよく聞くことです。その人の性格を知り、考え方や価値観、必要だと思えることを考えて、その人に合った診療を心掛けています」

○趣味・特技について

「以前はコンピューターオタクでした。大学の授業でコンピューターのプログラミングや構成に興味を持ちました。システムエンジニアのアルバイトをしていた時期もあり、書籍の執筆や業界誌に技術指導の連載を持ったこともあります。」

○患者さまに一言

「困ったことがあれば些細なことでも恥ずかしがらずに聞いてください。
内科や小児科の経験もあるので、専門の診療科以外のことでも大丈夫です。」

月曜日・木曜日の内科・肝臓病を担当する格谷医師（2024年6月より）



格谷 洋和 Dr.

徳島大学医学部卒業

大阪市立大学大学院医学研究科卒業

日本肝臓学会専門医

日本消化器病学会専門医

日本内科学会認定専門医

日本医師会認定産業医

○診療で心掛けていることや大切にしていることは何ですか？

「患者さま一人一人に全力で対応することを心掛けています。対応する人数が多くなると、どうしても疎かになってしまう事がありますが、後悔がないように出来る限り十分な対応をしたいと思います。」

○趣味・特技について

「学生の頃はサッカーをしていました。今でもW杯などの大きな大会はリアルタイムで見えています。
最近はゴルフをしています。」

○患者さまに一言

「医師としての経験を積むにつれて、診療に対する緊張感は増しているように思います。患者様一人一人に間違いがないよう慎重に対応していきたいと思います。」

地域のみなさまの健康のために

きらり 共和カフェ「輝」

共和カフェでは、当院の医療スタッフと、患者さま・ご家族さまとの「お茶会」を行っております。

低糖質・低カロリーのお菓子を食べながら、病気や治療、日常生活での悩みなどを話し合えるのが「輝」です。残念ながら、コロナ禍におきましては開催はストップしていました。



「輝」スタッフは、みなさまとの繋がりを途絶えさせないため、健康に関する情報をポスターにして掲示してきました。当院の玄関ロビーや、小児科外来前のポスターを是非ご覧になってください。

今後、共和カフェ「輝」の開催も、ポスターにてお知らせいたします。共和カフェ「輝」が、みなさまにとって楽しい場であり続けるために尽力いたします。

第57回共和病院院長杯 ゲートボール大会

春の晴天のもと
熱戦と健康を

2024年5月26日、「第57回共和病院院長杯&第6回ふれあい東部GB交流会」が、勝山小学校にて行われました。

30年近くの歴史をもつゲートボール大会、地域の皆さまの健康のために、これからもより良い場を作っていくと思います。

Aコート、Bコートを分けて、初心者の方も楽しめるよう工夫しております。また、気軽に相談ができる「健康相談ブース」を設けております。



Aコート

優勝：ゆうきチーム
準優勝：東成チーム
3位：勝山クラブチーム

Bコート

優勝：田島おもとチーム
準優勝：木欄会Bチーム

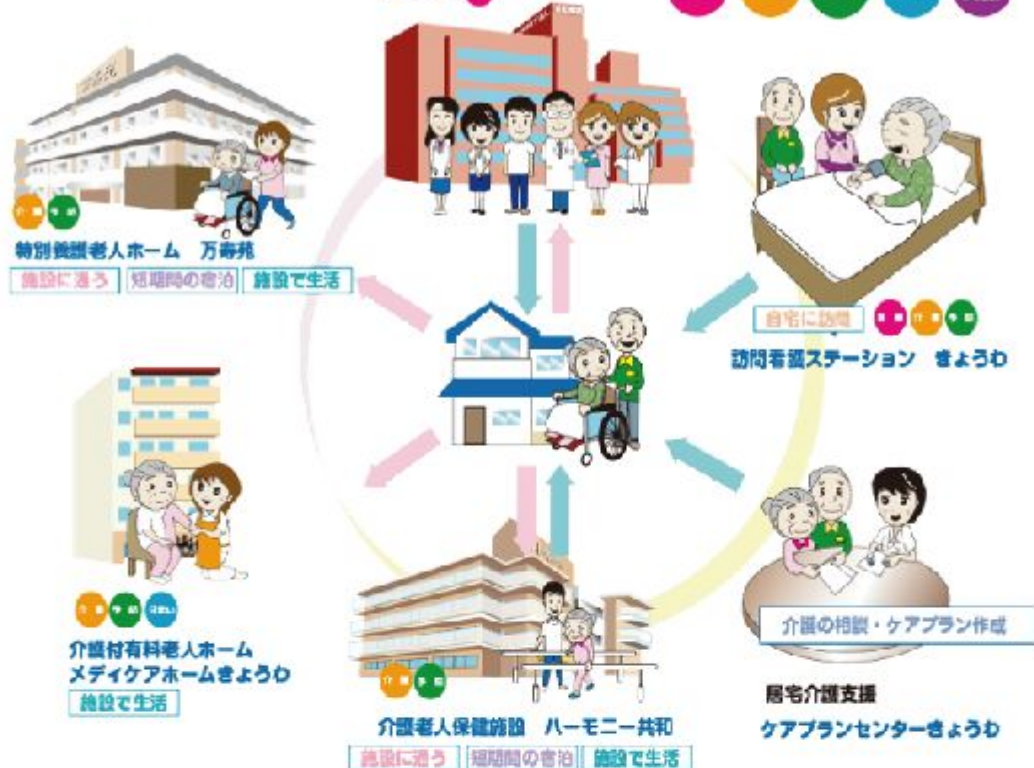




同友会グループ

共和病院

医療 介護 予防 住まい 生活支援



【共和病院外来診療のご案内】

は予約制です。

診療科目		月	火	水	木	金	土
内科1(1診)	午前診療 (受付 9時～12時15分まで)	格谷 洋和	伊喜 春枝	辺 秀俊	格谷 洋和	藤井 健 (11時まで)	藤井 健
内科2(2診)		神谷 智雄	兪 秀徳		兪 秀徳		
内科3(3診)		藤井 健		小林 澄子	神谷智雄 (消化器内科)	辺 秀俊 (消化器内科)	
糖尿病内科(2診)				橋本 浩			橋本 浩
脳神経外科(2診)						金 安明	
皮膚科(3診)							崔 灵壽
循環器科(6診)			李 剛至			李 剛至	
呼吸器科(6診)				伊喜 春枝			飯田 慎一郎 (第2、第4診のみ)
神経内科(6診)					堀川 博誠		
整形外科(10診)		金 石哲	京 宗三	金 石哲	京 宗三	金 石哲	
泌尿器科(11診)					梅田 優		野澤/松川 尾崎/町谷
小児科(7診)	午前	金 学良		金 学良	金 学良	金 学良	金 学良
	午後※		金 学良			金 学良	
もの忘れ外来1 (午前7診、午後2診)	午前		八木 昭彦				
	午後※		八木 昭彦	八木 昭彦	八木 昭彦	八木 昭彦	
もの忘れ外来2 (8診) ※第3第5は休診	午前				高 富栄 (第3、5診)		
	午後※				高 富栄		