

豊栄会だより



2015.8月発行 **No.9**

福岡豊栄会病院

CONTENTS 目次

・ 理事長挨拶	2
・ 新任医師の紹介	3
・ のぞみ会での講習会	4
・ 関節リウマチ	6
・ シリーズ 糖尿病教室	8
・ リハビリテーション科の紹介	10
・ 平成27年1月以降の 限度額適用認定証について	11
・ 外来診察担当表	12

基本理念

- ① 正確な診断と専門的な治療で質の高い医療を
実践し、患者さんの早期社会復帰をめざす。
- ② 医師、看護師、理学療法士等、職員相互の意
思統一のもと、患者さんの立場に立った最善
の明るい医療を実践する。
- ③ 正確な診断と治療を行い、皆に信頼される医
療を実践する。また、院内での治療にとどま
らず、院外での予防活動も積極的に行う。





理事長
江口 正雄

理事長挨拶

梅雨明けを待つひととき

高齢化社会を迎え、厚生労働省の27年度施策として高齢者の就業や年金、健康・介護・医療の見直し等々を行うと発表しました。

社会保障費の節減や受益者負担率の引上、消費税の再々引上等が近々に予定され、これからの高齢化に備えようとしています。

最近、健康寿命という言葉をよく聞くことがあります。その意味は「介護の必要なく健康的に日常生活ができる期間」の平均年齢だそうです。

ちなみに女性は74.2歳、男性71.2歳が健康寿命で平均寿命より10年程度短くなっています。

私どもは「楽しさを追求したい、社会参加をしたい、いつまでも健康でありたい」という願望を持っています。

健康寿命を延ばすために、適度な食事や運動、リハビリテーションを行い、骨・関節・筋肉などの運動器機能の保持が大切です。

本院は、中高年齢者が抱える整形外科的疾患と骨折等の手術とリハビリテーションを一貫して行うことにより、早期家庭、社会復帰の支援を念頭に治療活動に取り組んでいます。

中高年齢者の主な整形外科的疾患は骨粗鬆症を起因とする脆弱性骨折や変形性関節症、頸椎・脊椎症、脊柱管狭窄症、関節リウマチ等があります。

これらの症状を放置すれば日常生活に支障を生じるばかりではなく、他疾患の併発、憎悪をまねく要因となります。

体の痛みやしびれなどを感じたら、我慢せず早めにご相談下さい。

食事療法や運動療法、手術療法や薬物療法等症状にあった治療で対応します。

本院は、皆様の健康寿命がいつまでも伸びるように援助いたします。

新任医師の紹介



酒井隆士郎

名古屋大学 平成18年卒
日本整形外科学会認定専門医
専門：膝関節外科、
外傷一般、
関節リウマチ

整形外科医師として赴任致しました酒井隆士郎と申します。近年の高齢化の影響で整形外科の社会的役割は高まる一方です。そのような状況下において、医師として十分な役割を果たしていきたいと思っております。まだまだ経験不足なところもございますが、患者さんに保存的治療・手術治療の選択を含め、より良い医療を提供していけるよう努力していきます。宜しくお願い致します。



佐藤太志

佐賀大学 平成16年卒
専門：外傷一般、
股関節外科

私は赤十字病院、九州労災病院などで主に一般外傷と股関節治療について研鑽して参りました。その後、大学院進学、海外留学を経て4月より整形外科に赴任しました。江口理事長をはじめ高名な諸先生方のご指導の元、医療に携われますことに心から喜びを感じております。

地域の皆様が健康に過ごせますよう、お役に立てましたら幸いです。



荒木孝介

鹿児島大学 平成16年卒
日本内科学会認定専門医
日本呼吸器学会認定専門医
日本結核学会 結核・抗酸菌症認定専門医

4月より着任いたしました。福岡生まれ、福岡育ち。東京で内科（特に呼吸器内科）を専門に学んできました。病院に、そして地域に貢献できるように頑張ります。よろしく願い致します。



のぞみ会での講習会

体幹トレを中心とした運動指導を行ってきました

リハビリテーション科 : PT 原 信二, 本村 紗貴, 中司 大輔, 手嶋 沙也香, 竹原 若菜

講演会の様子



まずは講義から
始まりました

外来でリハビリに来られている患者様も見受けられたので、リラックスして講義できました。みなさん熱心です。

体幹トレの前にパワーテストを行っている様子

体幹トレを始める前に抵抗を加えてテストを行います。抵抗に耐えられなかった方が、トレーニング後は耐えられるようになり、体幹トレの効果にみなさん驚いていました。



平成26年11月9日に福岡市市民福祉プラザ（通称：ふくふくプラザ）に於いて『NPO 法人のぞみ会』九州・山口支部からの依頼を受け、リハビリ講習会を開催しました。当院のリハビリテーション科から、『筋力をつけて、しっかりあるために～あなたの筋力はここが弱い！～』と題して、変形性股関節症の方々の運動指導を行ってきました。

のぞみ会とは、股関節疾患をかかえている方々に、さまざまな情報の中から自分にとって最適な医療を選び、病気を抱えながらも“のぞみ”を持って生きていけるよう、会員相互の交流や最新の情報提供を行っている団体です。現在では全国で16支部、5,800名の会員から成っています。のぞみ会のリハビリ講習会は3回目になりますが、今回も九州・山口から約100名の方に参加して頂きました。まずは強い要望でありテーマでもあるしっかりと歩くために歩行ビデオを見ながらここが弱いとこういう歩行になるという例を挙げてみました。

のぞみ会の歩み

神奈川リハビリテーション病院に入院していた数名の変形性股関節症の人が病気についての知識、情報交換をすることを目的に呼びかけ60数名で1986年患者会を創設

2002年 東京都より特定非営利活動法人（NPO法人）に認証



のぞみ会が発行している会報や体験記

<http://www.npo-nozomikai.jp>

のぞみ会のホームページもチェック

その場で体幹トレーニングの効果を実感できる

股関節周囲の筋力や関節の可動性、柔軟性の重要性はいろんな所ですでに指導されておられますが、自分の問題点とそれに対してどういふ運動が必要かを理解する手助けになったら良かったと思います。

さらに、今回は体幹に重点を置いた内容にするため、当院のリハビリスタッフから理学療法士（PT）の本村、中司、手嶋、竹原の4名を選抜し、トレーニングの前後にパワーテスト等を用いながら実技指導を行いました。当院の体幹トレーニング（通称：体幹トレ）に継続して参加されている方なら腰痛や肩こりの改善、尿もれの改善などなど様々な効果を実感していただいていると思いますが、歩様が変わることもご存知でしたでしょうか？会場にいた8割の方が人工股関節にされた方でしたので、いかに筋力を強くし、快適に過ごしたいという希望と、講演がぴったりで好評だったとのことでした。詳しい内容については当院のリハビリに参加して効果を実感してみてください。

第二部 実践! 変形性股関節症の体幹トレーニング

体幹と連動した股関節の運動をすることが大事

第二部の運動指導では実際に当院で行っている体幹トレーニングを行いました。体幹トレーニングとは、腹筋・背筋など姿勢を作る土台を鍛えるトレーニングです。主に身体の柔軟性と筋力を鍛える指導内容となります。柔軟性のトレーニングでは、息を吐きながら身体を動かしていきます。胸郭、腰椎、骨盤、股関節の柔軟性の獲得を目的とします。体幹のトレーニングに必要な柔軟性を獲得した後、筋力トレーニングを行います。筋力



ストレッチにより胸郭の柔軟性を高めます

トレーニングでは「ドロイン」というインナーマッスルを鍛え、腹圧を高める運動を行っていきます。また、同時に骨盤底筋群という尿もれ予防につながる筋力をトレーニングする内容もあります。



ドロインの指導をしています



ドロインしている状態です

の改善が必要となります。しかし、人工股関節術後の方は脱臼のリスクを伴うため、理解していないと個人で運動を始めることは難しいと思われま

す。股関節の機能障害としては、主に股関節外転・屈曲の可動域制限、中殿筋、大殿筋、腸腰筋、体幹の筋力低下が挙げられます。そのため、体幹トレの内容も体幹筋だけではなく、股関節外転可動域・股関節周囲の筋力・体幹と股関節の連結にも着目し、脱臼のリスクがない運動指導に変更して行いました。

運動をはじめるにあたり正しい知識を得よう

変形性股関節症の方々の多くは、歩行時の股関節痛や、股関節の可動域制限・筋力低下を抱えていると考えられます。人工股関節の術後は、手術によって疼痛が改善され歩行が楽になりますが、しっかり歩くには股関節の可動域と筋力

リハビリテーション科に求められる社会的役割



他にも回コモチェックや尿漏れ予防等の出前指導を行っています。各団体等や会社からの依頼があれば伺いますのでご相談ください。

参加された方からは、“とても分かりやすく、インナーマッスルの仕組みがよくわかりました”。“自分の身体の欠点、くせがわかりました。今回学んだことを毎日の生活の中で意識して頑張ります”といった多くの声をいただきました。今回の講習会で「ドロイン」という言葉を初めて聞き、体幹トレの効果を実感され、体幹機能の重要性を認識された方も多かったようです。我々ものぞみ会の皆様の要望に応えることができる内容となったのではないかと感じております。

最後に、今年もリハビリテーション科はさまざまな活動を通して、地域に貢献していきたいと考えていますので宜しくお願いします。

関節リウマチ

院長 島内 卓

1 関節リウマチとは？

関節リウマチとは、体のあちこちの関節が炎症を起し、関節が腫れて痛む病気です。病気の原因が分かっているわけではありませんが、免疫の働きに異常が生じたために起こることは良く知られています。近年、効果の高い薬が使えるようになり、治療が大きく進歩しました。現在、日本には、60～70万人の関節リウマチの患者さんがいます。女性の患者さんが男性の約3倍と多くなっています。

2 関節リウマチの症状は？

朝目が覚めたときに手足がこわ張っているのも特徴的です。進行すると関節の変形、腫れや激しい痛みを伴い、関節を動かさなくても痛みが生じます。症状が悪くなったり良くなったりすることを繰り返しながら、次第に関節の変形が進むといわれています。

3 診断はどうやってするの？

診断は、痛みや腫れなどの症状、血液検査、X線検査の結果から診断を行います。診断するには1～2カ月間患者さんの様子を見る必要があります。エコー検査により、早期診断が可能となります。

リウマトイド因子(RF)

リウマトイド因子とは、自己抗体といわれるもののひとつで、関節リウマチや他の膠原病などの自己免疫疾患の方にみられるタンパク質の一種です。関節リウマチの患者さんの約80%の方が陽性の反応を示します。





X線検査 (レントゲン検査)

X線検査は、関節の骨の状態をみるために欠かせない検査です。定期的に検査を行い、骨に変化が現れたら、それをできるだけ早く見つけることが治療方針を決める上で大切です。

4 どんな治療をするの？

関節リウマチの治療は、症状や進み具合に合わせて、薬物療法、リハビリテーション、手術療法などが行われます。薬物療法の目的は、関節の腫れや痛みを抑え、関節破壊の進行を抑制します。リハビリテーションでは関節の動く範囲を広げる運動療法や温熱療法により痛みの軽減を図ることができます。手術療法には、増殖した関節の滑膜切除や破壊された関節を人工関節に置き換える機能再建術があります。最近では様々な生物学的製剤の注射薬が開発され、それぞれの方に合った点滴治療もあります。

5 予防するにはどうしたらいいのでしょうか？

早期に発見し、早期に治療を行えば、症状をコントロールし、関節破壊の進行を防ぐことができます。また喫煙は、関節リウマチの発病に関連するという報告があります。禁煙をしておくことも大切です。手足がこわばったり、うずくような痛みを感じるなど、気になる事があれば、リウマチ専門医にご相談下さい。

糖尿病の検査と治療の 注意点について

内科医 曾根泰子

内科医の曾根と申します。今回が3回目となります。前回に引き続き生活習慣病として知られている「糖尿病」の検査と治療の注意点について話をしていきたいと思います。

糖尿病は検査の病気と呼ばれ、治療を始めたら常に経過を観察することが大切です。

糖尿病は自覚症状が乏しいため、定期的に検査をすることによって、血糖コントロールの状態や合併症が起きていないかなどを知ることができます。

■予防と早期発見の検査

●各種検査



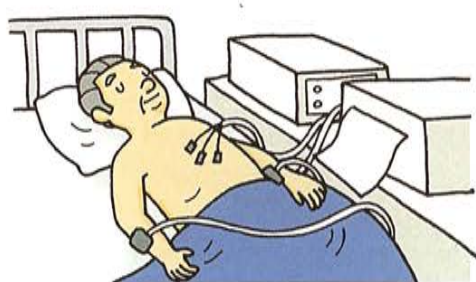
眼底検査



神経の検査



血圧測定



心電図検査



CTやMRIの検査

- 眼底検査（糖尿病網膜症のチェック）
- 尿中アルブミン、尿蛋白、血清クレアチニンなどの腎機能検査（腎臓のチェック）
- 腱反射、振動覚、神経伝導速度の検査（末梢神経障害のチェック）
- 足の検査（足の壊疽のチェック・予防）
- 血清脂質検査、血圧検査（動脈硬化危険因子のチェック）
- 心電図、心エコー検査、胸部X線撮影（狭心症、心筋梗塞のチェック）
- 脳のCT、脳のMRI検査（脳梗塞のチェック）
- GOT、GPT、 γ -GTPなどの肝機能検査（肝臓のチェック）

■血糖コントロールの良し悪しは、血糖値やHbA_{1c}から評価します。

●血糖値とHbA_{1c}について

検査の種類	検査の意味	目標値	
血糖値	その時の血糖の濃さ	良好	空腹時 120mg/dl未満 食後2時間 160mg/dl未満
		まあまあ	空腹時 140mg/dl未満 食後2時間 200mg/dl未満
HbA _{1c}	過去1～2カ月間の血糖コントロール状態	良好	6.0% 未満
		まあまあ	7.0% 未満



■日常生活の注意点

糖尿病の治療では低血糖が起こることがあります。

低血糖とは、一般に血糖値が70mg/dl以下になったときに言います。

低血糖と感じたら絶対に我慢しないで、主治医の指導通りに糖分をとって、安静にしてください。

気になる事がありましたら主治医に連絡してください。

●低血糖では、こんな症状があらわれます。



全3回に分けて「糖尿病」について、話をしていきました。

糖尿病は、しっかりした自己管理で防げる病気です。また、もし、糖尿病になってしまったとしても、お薬や注射といった治療をしますが、治療は一生に渡って続くため、やはり、自己管理が大切になってきます。それができれば、治療中であっても健康な人と変わらない生活を送ることが可能です。

きちんとした食事と運動は、健康の基本です。食生活の改善や適度な運動を心がけて日々の生活を送るように努めていきましょう。



部門紹介

第4回

リハビリ テーション科

リハビリテーション科は、医師1名、理学療法士28名、作業療法士12名、看護師1名、クラーク1名、助手3名の46名で構成されています。入院時のリハビリテーション(以下リハビリ)では主に、変形性膝関節症や変形性股関節症に対する人工関節置換術や骨切り術後、大腿骨頸部(近位部)骨折後の人工骨頭置換術や骨接合術、脊椎疾患術後、腱板断裂術後、その他外傷後の患者様に対してリハビリを行っております。急性期病棟では、病棟専従の作業療法士により術後早期からセルフケア(更衣・整容・排泄等)の再獲得に向けた取り組みを行っています。回復期リハビリテーション病棟では、医師を中心として理学療法士、作業療法士、看護師、管理栄養士、薬剤師、社会福祉士等様々な職種が連携し、定期的に行われるカンファレンスで様々な視点から意見を出し合い、包括的なケアを実施しています。主な取り組みとして、術後の歩行改善を目指した個別・集団リハビリ、日常生活動作の再獲得を目指すセルフケア訓練を365日体制で実施しています。また、ケアマネージャーや専門業者等と連携し、家屋調査(動作確認や福祉用具の検討、住宅改修工事のアドバイス)を行い、退院後の生活を想定した取り組みを行っています。退院後は訪問リハビリのサービスもありますので、ご自宅での入浴練習やトイレ動作練習、近隣への買い物練習等を行うことも可能です。また当院に併設しているデイケア21とも連携していますので、デイケア21の療法士と情報を共有しながら通所リハビリへとスムーズにつなげることも可能です。外来リハビリでは、退院後の継続したリハビリ、変形性関節症、リウマチ、腰痛症、頸椎症、外傷等の治療やスポーツ障害のケアを行っています。また当院でしか受けることができないサービスとして、最近話題の「**ロコモティブシンドローム**」の危険性を調べる「**ロコモ度テスト**」や転倒、初期認知症の予防を目的とした「**デュアルタスクエクササイズ**」、「**脳トレ**」の他、肩こり、腰痛の原因となる姿勢・歩容の改善、女性特有の問題の改善を目的とした「**体幹エクササイズ**」を実施し、皆様から御好評を頂いています。

地域活動として、これまでも腰痛予防教室を公民館等で行ってきましたが、今年からは、転倒予防教室、ロコモ度テストとロコトレの他、産前産後のケアや尿漏れ予防教室などなど各種教室を充実して行う予定です。各団体等からの依頼があれば伺って行うことも可能ですので是非ご相談ください。

平成27年1月以降の 限度額適用 認定証について

平成27年1月からの高額療養費の所得区分見直しに伴い、限度額適用認定証の自己負担限度額を決める所得区分も変更されています。(70歳未満)

健康保険限度額適用認定証	
〈見本〉 平成27年1月5日交付	
被保険者	記号 番号 氏名 ケンコウ タロウ 健康 太郎 男 生年月日 昭和30年3月1日
適用対象者	氏名 ケンコウ ハナコ 健康 花子 女 生年月日 昭和30年3月1日 住所
発効年月日	平成27年1月1日
有効期限	平成27年3月31日
適用区分	イ
所在地	
保険者	保険者番号 名称及び印

発効年月日、有効期限、適用区分をご確認のうえ、ご使用ください。

有効期限が
平成26年12月31日までのもの

「限度額適用認定証」
「限度額適用・標準負担額減額認定証」の所得区分

- ①区分A
(標準報酬月額53万円以上の方)
- ②区分B
(区分Aおよび区分C以外の方)
- ③区分C
(被保険者が市区町村民税の非課税者等)

注)「区分A」に該当する場合、市区町村民税が非課税であっても、標準報酬月額での「区分A」の該当となります。



発行年月日が
平成27年1月1日からのもの

「限度額適用認定証」
「限度額適用・標準負担額減額認定証」の所得区分

- ①区分ア
(標準報酬月額83万円以上の方)
- ②区分イ
(標準報酬月額53~79万円の方)
- ③区分ウ
(標準報酬月額28~50万円の方)
- ④区分工
(標準報酬月額26万円以下の方)
- ⑤区分才
(被保険者が市区町村民税の非課税者等)

注)「区分ア」または「区分イ」に該当する場合、市区町村民税が非課税であっても、標準報酬月額での「区分ア」または「区分イ」の該当となります。

不明な点がございましたら、医療ソーシャルワーカーにご相談下さい。

編集後記

これからも広報誌を通じて、より多くの方々に福岡豊栄会病院の取り組みや情報をお伝えし、皆様との更なる信頼関係を築いていければと考えております。これから暑い日が続きますが、体調管理には気を付けながら夏を楽しみ乗り切っていきましょう。今後ともよろしくお願ひ致します。(下村)



外来診察担当表

	診療科	月	火	水	木	金	土		
							第1,3週	第2,4週	第5週
午前	整形外科	江口 島野 本松	江口 島野 酒井	江口 島野 佐藤	江口 島野 綾	江口 島野 野口	(外来) 酒井 小園	(外来) 島内 佐藤	(外来) 小林
	リハビリテーション科	小林	小林	小林	第2・3 木曜日 小林	小林			
	内科	西村	曾根	荒木	曾根	西村	川崎	西村	川崎
	循環器科	西村	-	-	西村	西村	-	西村	-
	呼吸器科	-	荒木	荒木	-	-	-		
	消化器科	-	-	-	-	-	-	岩井	-
午後	整形外科	野口・本松	酒井	佐藤	綾	野口	-		
	リハビリテーション科	小林	小林	小林	第2・3 木曜日 小林	小林			
	内科	西村	荒木	荒木 曾根	西村	西村	-		
	循環器科	西村	-	-	西村	西村	-	-	-
	呼吸器科	-	荒木	荒木	-	荒木	-	-	-

診療科目

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科・内科・
循環器科・消化器科・麻酔科

診療時間

月～金曜日 午前 9:00～12:30 (受付11:45まで)
午後13:30～17:00 (受付16:45まで)
土曜日 午前 9:00～12:30 (受付11:45まで)
*火・木曜日は整形外科のみ19:00まで
(受付18:45まで)

休診日

日曜日・祝日(年末年始・盆)

面会時間

月～土曜日 13:00～20:00
日曜日 11:00～20:00



交通のご案内

- JR筑肥線「九大学研都市駅」より車で3分
- 昭和バス「九大学研都市駅」より「横浜西」又は「工芸会ワークセンター前」下車徒歩5分
- 西九州自動車道「今宿インター」より車で10分
- 公共交通機関が不便なところは病院送迎バスが運行しております。
詳しくは受付係員にお尋ね下さい。



医療法人 豊栄会

福岡豊栄会病院

〒819-0383 福岡市西区大字田尻2703-1
TEL.092-807-3567 FAX.092-807-3568
<http://www.houeikai.or.jp>
e-mail info@houeikai.or.jp

細江クリニック

〒750-0016 下関市細江町3-2-16
TEL.083-232-1374 FAX.083-232-5094
<http://www.houeikai.or.jp/hosoe/>
e-mail hosoe@houeikai.or.jp

