

かっ とっ ぽ

2020
9月

令和2年9月1日号 毎月発行No.170

目次

P1~3...健康な体作りのために

P4...特診外来予定表

P5~6...医療技術修学生を募集しています

P7...あしがき/マンガ ター坊



9/4 避難訓練(消火訓練)



長崎県上五島病院 <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

T E L 0959-52-3000 F A X 0959-52-2981

健康な体作りのために

●フレイル、サルコペニアって？

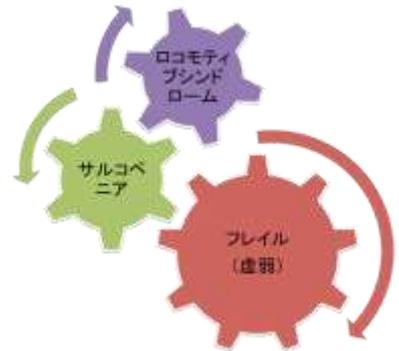
フレイル: 虚弱(Frailty)を和訳したものです。概念としては「高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡等の転機に陥りやすい状態」と定義されています。簡単にいうと元気な状態と介護が必要な状態の中間の状態を言います。原因は様々で、多面的な要素により起こります。

一方、サルコペニアは造語で、ギリシャ語のSarx(筋肉)、Penia(減少)を組み合わせたものです。フレイルと比べると筋肉の減少に限定した意味での虚弱状態をいいます。

●ロコモティブシンドロームって？

年齢とともに足腰が衰えて移動能力が低下し、進行すると寝たきりになるリスクが高い状態を意味します。ロコモと略されて呼ばれることが多いです。

■それぞれの関係
お互いに深く関連し合っている



<高齢者のフレイル・サルコペニア>

●診断は？

フレイルかどうかは質問表や身体所見、検査所見から総合的に判断します。次頁の質問表で、次頁下の①～④のいずれかに該当する場合にはフレイルの可能性がります。またサルコペニアは主に握力、歩行速度、筋肉量で判断します。握力: 男性28kg 女性18kg 歩行速度: 1.0m/s未満、5回椅子立ち上がり12秒以上の場合にはサルコペニアの可能性がります。

■簡単にできるサルコペニアのセルフチェック

指輪っかテスト: ふくらはぎの自己評価

手順①親指と人差し指で「指輪っか」をつくる



手順②ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる



低い

サルコペニアの危険度

高い



困めない



ちょうど困める



隙間ができる

出典: 東京大学高齢社会総合研究機構(2015年)





■フレイルのチェックシート

No.	質問項目	回答 (いずれかに○を お付け下さい)	
		0.はい	1.いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=)(注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

(注) BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が18.5未満の場合に該当とする。

こんな人はフレイルの可能性が・・・

	該当項目
①	No.1 から20 までの項目のうち10 項目以上
②	No.6 から10 までの5 項目のうち3 項目以上
③	No.11 及び12 の2 項目すべて
④	No.13 から15 までの3 項目のうち2 項目以上

上記のようなテストに該当する人は普段の生活を見直してみてください。

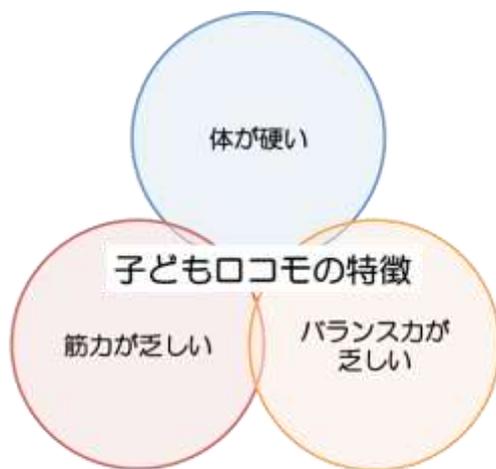
現在、コロナ流行により外出が難しい事態が続いており、それに伴い動かないことでの体力低下の心配があります。自宅でできるようなラジオ体操やT V体操、スクワット等でできるだけ体力を落とさないように気をつけましょう。
(整形外科 松永 千子)

<子どものロコモ>

●子どもがロコモ？

ロコモ(ロコモティブシンドロームの略)はこれまで大人、とりわけ高齢の方に使われていた言葉です。しかし、近年子どもたちの運動のやり過ぎによる運動障害と、肥満などからくる運動不足の二極化が問題になっています。

スマートフォン・ゲームの普及や外遊びが少なくなったことなどにより、子どもの体にも異変が生じています。体がかたい、バランスが悪いなど、子どもの運動器機能が低下しており、この状態を「子どもロコモ」と呼びます。これらに該当する児童は2～4割ともいわれています。コロナ禍で外出できない時間が多い今だからこそ、要注意です！



運動だけじゃない！こんなデメリットが報告されています！！

- ・転けたときの骨折率が2～3倍に(40年前と比べて)
- ・姿勢がわるくなって、ちゃんと机に向かえないことで集中力が下がる

本来、幼いときに身につける能力が備わっていない

Let's「子どもロコモ」のチェック！！		
①	片足立ちがふらつかずに5秒以上できない	<input type="checkbox"/>
②	しゃがみ込めない (途中で止まる、踵が上がる、後ろに転ぶ)	<input type="checkbox"/>
③	肩が垂直に上がらない(180度挙上)	<input type="checkbox"/>
④	体の前屈で指が床につかない	<input type="checkbox"/>



●ロコモはよくなるの？

子どもロコモに該当する児童のうち、70～80%は治療対象ではなく、家庭や学校での「簡単なトレーニングの実施」で改善するといわれています。1日1回、片足立ち・しゃがみ込み・体前屈の練習をしたり、体幹をつかった遊びを取り入れることも効果的です。ポイントは「よい姿勢」を心がけることです。「肩甲骨」「股関節」をうまく使うことで、大きなケガもしにくくなります。

夏休みやコロナで鈍くなってしまった体をたくさん動かして、健康に成長してください！

参考資料：SLOC(全国ストップ・ザ・ロコモ協議会)HP、新上五島町学校健康診断アンケート結果より

(小児科 松村 うつき)



令和2年9月の特診外来予定

	泌尿器科	耳鼻科	神経内科	循環器科	皮膚科	眼科
9月1日(火)		高島先生 午前		上野先生・土居先生 午前		
9月2日(水)					村山先生 午前	
9月3日(木)	原田先生 午前、午後					
9月4日(金)	原田先生 午前、午後					
9月7日(月)		渡邊先生 午前、午後	調先生 午前、午後			
9月8日(火)		渡邊先生 午前	平山先生 午前、午後			
9月9日(水)					鎌塚先生 午前	
9月10日(木)	大坪先生 午前、午後					
9月11日(金)	大坪先生 午前、午後					
9月14日(月)		副島先生 午前、午後				
9月15日(火)		副島先生 午前		本川先生 午前		前川先生 午前・午後
9月16日(水)					竹中先生 午前	前川先生 午前
9月17日(木)	迎先生 午前、午後					
9月18日(金)	迎先生 午前、午後					
9月21日(祝)						
9月22日(祝)						
9月23日(水)					浅井先生 午前	
9月24日(木)	近藤先生 午前、午後					
9月25日(金)	近藤先生 午前、午後					
9月28日(月)		高島先生 午前、午後				
9月29日(火)		高島先生 午前		上野先生 午前		前川先生 午前・午後
9月30日(水)					岩永先生 午前	前川先生 午前

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

※診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00~10:00頃の間で変動します。ご了承ください。

医療技術修学生を募集しています

上五島病院では、看護師、薬剤師、臨床検査技師、臨床工学技士を目指し、そのような職種の養成学校等への進学を予定されていて、免許取得後、上五島で働こうと考えている方を対象に修学資金を貸与しております。

(募集期間、貸与内容など詳しい内容につきましては、次ページの案内をご覧ください。)

来年度4月に養成学校等に入学される方はもちろん対象ですが、既卒者で養成学校等に在学中の方も対象になります。

ただ、看護師や薬剤師の業務は何となくイメージできるものの、臨床検査技師や臨床工学技士はどのような仕事をしているのか分からないという方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、当院の臨床検査技師(H. K)に「臨床検査技師になった理由」、「臨床検査技師の業務内容」等について教えてもらいましたので、ぜひ参考にしてください。

皆さんは病院で働く仕事というのを思い浮かべるでしょうか？すぐに思い浮かぶのは医師や看護師だと思いますが、実際にはその他にも様々な職業の人たちが協力しあって働いています。今回は私の職業である臨床検査技師という仕事について、私がなぜこの職業を選んだのかといったことも踏まえながら紹介していきたいと思います。

私がこの仕事を選んだのは、人から必要とされる仕事に就きたいという思いがあったからです。人から必要とされる、人の役に立てる仕事というのはそれこそいくらでもあるとは思いますが、私の場合、心臓が弱い母がいたこともあり、自然と医療現場で働く仕事が思い浮かびました。そのことに加え、私が理系を選択していたことや金銭的な面から実家から通える範囲の学校が望ましかったことなど現実的な様々な条件も踏まえて検討した結果、たどり着いたのが臨床検査技師になるという選択だったのです。

このような経緯で私が選んだ臨床検査技師とは一体どのような仕事をする職業なのでしょうか？分かりやすく簡単に言ってしまうと、それは「検査データを医師に提供すること」になります。医師は臨床検査技師が提供した検査データを患者様の病気を考えるうえでの1つの判断材料とし、その他様々な情報と合わせて病気の診断・治療を行っています。検査データは、患者様の外観からでは分からない体内部の異常まで明確にとらえることができるため、医療行為を行うに当たりとても重要なものです。臨床検査技師が行っている検査には様々な種類がありますが、大まかには検体検査と生理検査の2つに分けることができます。検体検査とは患者様から採取した血液や尿、便などの成分を調べる検査です。採血をした後、検査結果を渡されて「中性脂肪が高いので脂っこいものを控えてください」と言われたことはないでしょうか？こういった体の異常が分かるのは検体検査のおかげなのです。一方、生理検査とは心電図検査や超音波検査など医療機器を用いて患者様の体を直接調べる検査になります。心臓の鼓動が正常か、元気に動いているかなど患者様の体の機能に異常がないかを判別することができます。このように、私たち臨床検査技師は正確な検査データを迅速に医師へ提供することで医療を下から支える検査のプロフェッショナルなのです。

(臨床検査技師 H. K)



医療技術修学生募集案内

上五島病院では、将来、地域医療に情熱をもって勤務しようとする方を対象に修学資金を貸与します。

募集対象者

看護師、薬剤師、臨床検査技師、臨床工学技士

- 令和3年4月に大学または養成施設(専門学校等)に入学予定の者
- 令和3年4月に大学または養成施設(専門学校等)に在学中の者

募集期間

令和2年9月1日(火)～令和2年10月30日(金)



応募方法

長崎県上五島病院総務係に下記書類を提出してください。

- ①履歴書(要写真)
- ②学校長推薦書

※学校長推薦書の様式は上五島病院総務係で配布するほか、上五島病院ホームページからダウンロードすることも可能です。

選考方法

小論文・面接試験を令和2年11月に実施します。
(詳細な日時は後日応募者に通知します。)



貸与内容等(令和2年度)

	大学	養成施設(専門学校等)
入学金	282,000円以内	169,200円以内
授業料(年額)	535,800円以内	379,200円以内
実習費(年額)	80,000円以内	80,000円以内
教科書購入費(年額)	50,000円	50,000円
生活費(月額)	50,000円	50,000円

貸与期間

大学または養成学校に在学中の期間

返還免除

免許取得後、貸与を受けた期間の2倍を上五島病院に勤務したとき

(お問い合わせ先)

長崎県病院企業団 上五島病院

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

E-mail kamihp@gold.ocn.ne.jp FAX 0959-52-2981

TEL 0959-52-3000

マンガ

タ-坊

原作：ウゼ



— あとがき —

毎年、この時期になると多くの台風が日本列島を襲ってきます。台風は、多くの積乱雲が集まってできる巨大な渦巻きです。台風の中では風がとても強く吹いていて、近づくと、大雨が降り暴風となります。海上では高波や高潮も発生します。これにより、甚大な被害にあうことも多いため、事前に備えることが必要です。



- ①天気予報などの最新の気象情報を確認
- ②大雨や暴風によって外出が危険な時は、家の中のできるだけ安全な場所で身を守る
- ③増水した川や高波が打ち寄せる海岸などには絶対に近づかない
- ④避難場所や避難ルートを確認
- ⑤土砂災害、洪水害、高潮などの危険のあるところを確認
- ⑥市町村の発表する避難に関する情報に注意
- ⑦非常用持ち出し品を確認（+マスク、手指衛生消毒アルコール、体温計など）

*窓ガラスが割れ、破片で怪我をする危険がありますが、風が中に入りこみ、屋根が押し上げられ吹き飛ばすことがあるようです。「窓」対策は重要です！！

皆さん、被害に遭わないよう日頃から気を付け、備えていきましょう。

(広報委員 S.T)



○基本理念

地域と共に歩み、
信頼され親しまれる病院

○行動目標

- ①地域住民の信頼と満足の得られる医療を提供します
- ②医療・看護・介護・予防・生活支援が一体化した地域包括ケアシステムを構築します
- ③病院機能を充実するため、人材育成とチーム医療を実践します



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院
857-4404
長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

電話 0959-52-3000
FAX 0959-52-2981
Email kamihp@gold.ocn.ne.jp
URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>