

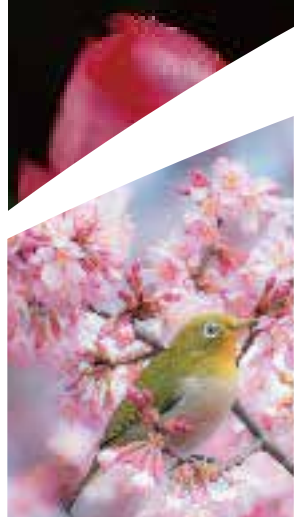
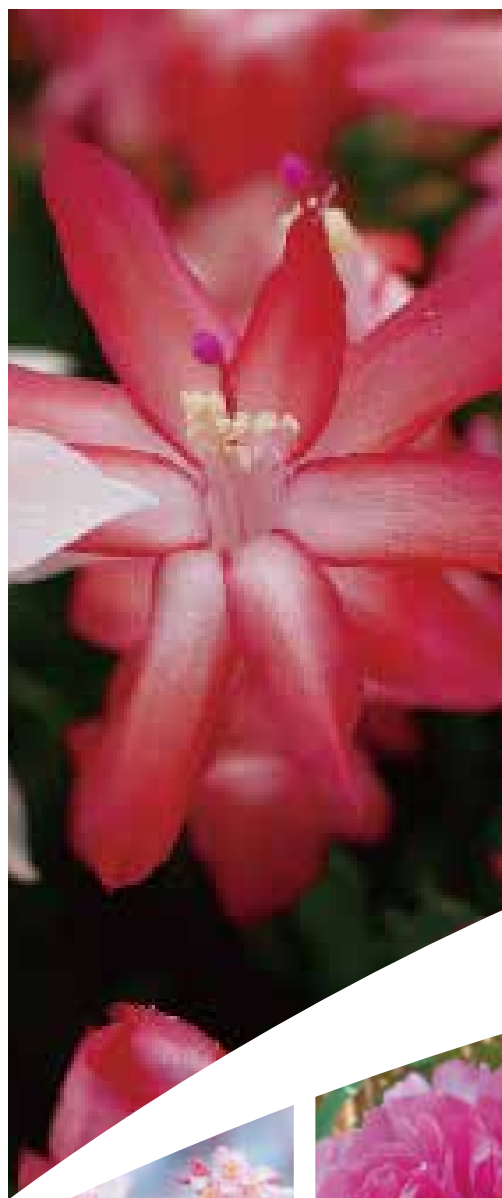
すずかけヘルスケアホスピタル広報誌

PLATANUS

Vol.44

Winter 2023 - 2024

Suzukake healthcare hospital Quarterly Magazine 【すずかけの樹】



外来担当表

診療内容	診察時間	月	火	水	木	金
脳神経外科・内科	8:30～12:00		久野 智彦 くの		久野 智彦 くの	
脳神経外科・内科 (認知症相談)	8:30～12:00			西川 方夫		西川 方夫
整形外科・リウマチ科	8:30～12:00	久野 成夫 ひさの	久野 成夫 ひさの			久野 成夫 ひさの
専門外来 (循環器)	14:00～16:00	鈴木 佑一				
リハビリテーション	午 前	●	●	●	●	●
	午 後	●	●	●	●	●

※学会出席等で、担当医師変更や休診となる場合があります。
※休診日：土曜日、日曜日、祝祭日、GW・年末年始

※診察には事前予約が必要となります。お電話にて予約をお願いいたします。
※火・木の脳神経外科・内科は完全予約制となります。ご了承ください。

医師紹介

病院長 久野 智彦 (くの ともしこ) 脳神経外科・リハビリテーション科 日本脳神経外科学会専門医 日本脳神経外科学会認定専門医 日本脳神経外科学会認定リウマチ医 日本脳神経外科学会指導責任者 義肢装具等適合判定医師 浜松医科大学臨床准教授	非常勤 鈴木 佑一 (すずき ゆういち) 循環器内科 日本内科学会認定医
常勤 西川 方夫 (にしかわ みちお) 脳神経外科 日本脳神経外科学会専門医 日本脳神経外科学会認定専門医 日本脳神経外科学会認定リウマチ医	非常勤 大石 享平 (おおいし きょうへい) 呼吸器内科 日本内科学会認定医 日本呼吸器学会呼吸器専門医 日本結核・非結核抗酸菌症学会抗酸菌症認定医
常勤 久野 成夫 (ひさの しげお) 整形外科・リウマチ科 日本整形外科学会認定整形外科専門医 日本整形外科学会認定リウマチ医 日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医	非常勤 高橋 麻美 (たかはし まみ) リハビリテーション科 日本リハビリテーション医学会認定専門医 義肢装具等適合判定医師 浜松医科大学特任助教
常勤 清水 恵 (しみず けい) リハビリテーション科 日本リハビリテーション医学会認定専門医 日本呼吸器外科学会認定登録医 日本外科学会専門医	非常勤 横小路桃子 (よここうじ ももこ) 歯科 日本口腔外科学会口腔外科専門医 日本化学療法学会抗腫瘍化学療法認定歯科医師 インфекションコントロールドクター 日本アンチエイジング歯科学会認定医師 歯科医師臨床研修指導医
常勤 山本 麻里奈 (やまもと まりな) リハビリテーション科 日本リハビリテーション医学会所属医師	

※ 歯科の外来診療は行っておりません。2023年12月現在

■ 病院概要

回復期リハビリテーション病棟(106床)・医療療養病床(54床)・労災保険医療機関指定
日本脳ドック協会認定施設・日本リハビリテーション医学会研修施設・日本認知症学会専門医教育施設・日本医療機能評価機構認定病院・主たる機能：「リハビリテーション病院」
3rdG: Ver2.0・副機能：「慢性期病院」3rdG: Ver2.0・付加機能：「リハビリテーション機能」Ver3.0



■ 日本医療機能評価機構認定病院とは

質の高い医療サービスを提供していくために第三者機関である公益社団法人日本医療機能評価機構が専門的な見地から中立的・客観的な評価を行い、すべての評価項目が認定基準を満たし、認定証が発行されている病院です。



**すずかけ
ヘルスケアホスピタル**

<https://www.suzukake.or.jp/healthcare/> E-mail: healthcare@suzukake.or.jp
〒438-0043 静岡県磐田市大原2042-4 TEL:0538-21-3511



転倒を予防しましょう ②

介護が必要になったり、健康寿命を短くしたりする要因の一つに「転倒による骨折」があります。転倒の要因としては「身体機能の低下による内的要因」と「住宅環境などに起因する外的要因」に分けられます。秋号で内的要因についてお伝えしましたので、冬号では外的要因となる事柄を紹介します。知識と実践の両面から転倒を予防していきましょう。

○ 転倒の要因となる外的要因

主に住宅環境が原因となります

- ・ 段差
- ・ 照明不良
- ・ 滑りやすい床、つまずきやすい敷物
- ・ 履き物
- ・ 電気器具コード
- ・ 不慣れな環境



住宅環境等の周辺の環境を整え、転倒の危険性がないか、環境面に注意することが重要になります。住宅環境の整備というと、大規模な工事を連想しますが、物品の配置等のちょっとした工夫が予防につながります。



□ 段差

段差が高く足が上がらない、敷居等の小さな段差に躓いてしまうことがあるかと思います。スロープや手すり等の支持できるものの設置も検討してください。



□ 照明（夜間の移動）

高齢になるとトイレの回数も多くなり、夜間にトイレに行くこともあります。寝室からトイレまで暗闇の中で歩くことは危険です。照明の位置や明るさへの配慮が必要になります。場合によっては足元を照らすような人感センサー等の配置も必要となります。

□ 床や敷物

玄関マットやカーペット、絨毯等を踏んだら滑ってしまった、縁に引っ掛けて躓いてしまった等の事故があります。滑り止めの活用やカーペットの配置の等の工夫が必要です。また、浴室・脱衣所やキッチン等の水場は床が濡れやすく、滑りやすい場所になります。使用前後の清掃等を意識しましょう。

□ 履物や服装の配慮

ズボンの裾や滑りやすい履物が転倒や躓きの原因となることがあります。裾の長さの調整や滑り止めがついた靴下・脱げにくいルームシューズ等の使用も考えてみて下さい。また、生活において視覚から得られる情報は重要です。合わない眼鏡を使用することで遠近感の不正確性から転倒等に繋がる可能性があります。目の状況にあったものを使用しましょう。

□ 床に置かれた何気ない荷物や電気コード

何気なく床に置いてしまった古新聞や広告、段ボール・洗剤類等物で躓いてしまい転倒に至るケースもあります。整理整頓や片付ける習慣を意識しましょう。また、電気コード等に躓いて引っかかってしまうことがあります。スイッチと電化製品の配置はもちろんコードの動線にも注意しましょう。

ちょっとしたことが大きな事故に繋がってしまう可能性もあります。慣れている自宅でも家族で見回りながら、「ここは危ないかもね」「これは片付けよう」等、家族の中で転倒防止の環境作りを話し合ってみてはどうでしょうか？



当院では入院前や退院時の訪問指導等により、退院後の生活を見据えたリハビリテーションを実施します。住宅環境へのアドバイスもおこなっております。

リハビリ広場②

運動で高血圧対策！

寒くて運動するのが億劫になる時期ですが、運動に取り組むきっかけ作りの一環として、高血圧と運動の関係について紹介します。

2022年の厚生労働省の報告では、日本人は男女ともに高血圧を有する方が多いと言われています¹⁾。高血圧は脳卒中を発症する危険因子の一つと考えられています²⁾。実際に、日本人を対象とした研究でも、高血圧を有する人はそうでない人と比較して1.6～1.8倍脳卒中になりやすいことが報告されています³⁾。つまり、脳卒中の予防には高血圧を改善することが重要であるといえます。

では、高血圧の改善にはどんなことが有効でしょうか？もちろん薬の力が重要ではありますが、それに加えて生活習慣を改善することが推奨されています⁴⁾。具体的には、食事（1日に摂る塩分の量を意識する、脂っこいものを減らす）や適正体重の維持、運動、節酒や禁煙が有効とされています。では、どんな運動を、どのくらいの強さで、どのくらいの頻度で実践すれば良いのでしょうか？高血圧治療ガイドライン2019⁴⁾では、軽めの有酸素運動（ウォーキングや軽いジョギング）を毎日30分間または1週間に180分以上行うことが推奨されていますので、この量を目安に運動してみましょう！ただし、心臓が悪い方や腰や足に痛みがある方は、必ずかかりつけのお医者さんに運動の量や注意点について相談してくださいね！



1) 国民生活基礎調査の概要：Ⅲ世帯員の健康状態

2) 脳卒中治療ガイドライン 2021

3) H.Yatsuya, et al. Risk and population attributable fraction of stroke subtypes in Japan, Journal of Epidemiology, July 15, 2023

4) 高血圧治療ガイドライン 2019

すずかけインフォメーション①

健康講座 実施報告

2023年11月11日に健康講座を行いました。感染対策のため事前予約という形にいたしました。一般の方だけでなく、入院中の患者さんにも多数ご参加いただきました。

実施後のアンケートでは、健康体操が人気でした。もっと体操の時間を多くして欲しいという要望もありました。皆様のお声を元に、地域の皆様や患者さんに喜んでいただける企画を検討してまいります。ご参加ありがとうございました。



すずかけインフォメーション②

再来受付機を設置しました

患者さんの受付時間短縮と手続きの簡略化のため、待合スペースに再来受付機を設置いたしました。現在は、外来リハビリテーションを受ける患者さんが利用できるようになっています。よりスムーズな受診ができるよう、これからも様々な取り組みを行っていきます。

