

東浦平成病院広報誌

2022 AUTUMN

03

TAKE FREE

ひがしうら



東浦平成病院のリハビリに魅せられて



地域からの信頼 に答える病院を目指します



1

総合医療福祉センターの 役割を担う

総合医療福祉センターの役割を担い、地域のみなさんに必要な医療を提供してまいります。地域のトータルヘルスケアに貢献する専門施設も充実しており、医療・看護はもちろん、介護・リハビリテーションにも重点を置き、長期療養生活にも対応できる環境を整えています。

2

積極的なリハビリテーションで 在宅復帰を支援

さまざまな疾患をもつ患者さんに対して積極的なリハビリテーションを提供しています。また、回復期リハビリテーション病棟を設置し、365日、早朝から夜間まで集中的にリハビリテーションを実施することで、患者さんの早期回復・早期退院をサポートいたします。

3

さまざまなニーズに対応

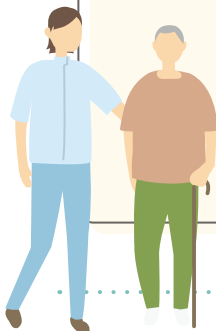
当院は、通所・訪問サービスなどの在宅サービスから健診など、地域のみなさんのさまざまなニーズに対応しています。地域の総合医療福祉センターとして、予防・治療・リハビリテーションの一貫した医療サービスを提供いたします。

4

チーム医療を実践し 最良の医療と介護を提供

患者さんに関わるすべてのスタッフでチーム医療を展開しています。専門多職種からEBM※に基づいた意見を積極的に出し合うことにより、適切な医療や介護を提供いたします。患者さんとの関わりは地域連携室(入院の窓口)にお問い合わせをいただいた時点から始まります。

※Evidence-Based Medicineの略。根拠に基づく医療を指す。



-診療科目-

内科(総合診療)・循環器内科・
消化器外科・外科・脳神経外科・
脳神経内科・整形外科・小児科・
耳鼻咽喉科・皮膚科・リハビリテーション科・
放射線科・眼科・心療内科



-健診-

人間ドック
特定健診・特定保健指導
乳がん健診
バス健診



-病棟-

回復期リハビリテーション病棟 ... 60床
医療療養病棟 104床
障害者施設等一般病棟 59床



-在宅サービス-

訪問看護・訪問リハビリテーション・
通所リハビリテーション(デイケア)・
東浦介護医療院・
介護老人保健施設ケアホーム東浦・
居宅介護支援事業所

東浦平成病院の リハビリに魅せられて



東浦平成病院顧問 小山 隆司 医師

兵庫県立淡路医療センター院長(2015年4月～21年4月) / 日本外科学会専門医・指導医 / 日本消化器外科学会専門医・指導医 / 消化器がん外科治療認定医 / 日本腹部救急医学会認定医・特別会員 / 近畿外科学会評議員 / 日本臨床外科学会評議員

淡路島3市の高齢化率は38.2%（※）と県下一であることを、みなさんご存知でしょうか。淡路島は、高齢化がとて進んだ地域です。

医療は大きく、「急性期医療」と「慢性期医療」に分けられます。急性期医療では、重篤な病気に対し手術やカテーテル治療をはじめとした専門的な治療が行われます。一方慢性期医療では、病気の急性期を脱した患者さんに、在宅復帰を目指してリハビリテーションを含めた治療を行ったり、自宅で療養中、一時的に状態が悪くなった患者さんに入院してもらい、治療を行ったりします。当院で行っているのは、この慢性期医療です。淡路島のような高齢化が進んだ地域において、慢性期医療はなくてはならない存在です。私は以前、外科医として28年間急性期医療に携わってききましたが、手術の後に寝込んで筋力が落ち、歩けなくなってしまう患者さんをたくさん見てきま

した。手術でがんは取れたのに、歩いて家に帰れない。執刀医にとつて、こんなに悔しいことはありませんでした。

このような患者さんに必要なものこそ、リハビリテーションです。ところが、日本の多くの急性期病院には、リハビリスタッフが不足しています。私は残念な気持ちを抱えたまま、日々を過ごしていました。

そんなある日、島内でリハビリテーションの勉強会に参加しました。勉強会で最も印象的だったのが、東浦平成病院の医師とリハビリスタッフによる報告でした。脳血管障害の後遺症で重度の麻痺があり、歩けなかつた患者さんが、献身的な治療とリハビリテーションによって機能が回復し、自立した生活を送れるようになったというものです。この時は、リハビリテーションの重要性を再認識しました。数年後、東浦平成病院を見学する機会があり、リハビリテー

ションの設備と、100名を超えるリハビリスタッフの充実ぶりに目を見張りました。すっかり魅せられた私は、退職後の新たな進路として、当院への入職を決意したのです。

これからは予防医学の時代で、そのなかで重要性を増すのがリハビリテーションです。歳をとると嚥下機能が落ち、肺炎の原因になります。加齢とともに体が弱ってくる状態を「フレイル」と呼びますが、フレイルの予防には運動療法は有効です。嚥下リハビリテーションや運動療法は予防医学には欠かすことができず、健康寿命の延伸にも役立ちます。

私の夢は、淡路島を高齢者医療の先進地域に、ひいては健康長寿の島にすることです。その第一歩を東浦の地から踏み出したいと思っています。そのためには、地域のみなさんご協力が必要ありません。どうかよろしくお願いします。

スポーツ \ 第2回 / リハビリテーション



当院で行っているさまざまなリハビリテーションについて解説する本コーナー。今回は、スポーツリハビリテーションを紹介します。

スポーツ リハビリテーションとは

スポーツリハビリテーションとは、競技を無理なく安全に続けるためのリハビリテーションです。スポーツによるけがや障害に対して、専門の知識を持つ理学療法士が、担当医と相談しながら運動療法や物理療法などを実施します。手術後は早期にリハビリテーションを開始するなど、競技復帰に向けてさまざまなサポートを行っています。

スポーツをけがなく続けるために必要なこと

- ① 柔軟性や筋力など体の基礎
- ② 安定して運動するためのバランス能力
- ③ 投げる・跳ぶなどの競技に応じた動作を正しく行う能力

当院のスポーツリハビリテーションの特長

- 小児科医と連携し、小児専門のリハビリテーションを実施しています。
- スポーツに特化したさまざまな資格を持ったセラピストが、傷害の治療や予防、パフォーマンスアップまで幅広く支援します。地域の部活動やクラブ活動で、トレーナーとしても活動しています。
- スポーツ時の動作における問題点を探ることで、再発防止（けがをしにくい体づくり）を目指します。



けがをしにくくなるよう、フォームのアドバイスも行います。

プロ・アマ選手、学生さんまで、幅広く受け入れています。



広々としたりハビリテーション室。リハビリ機器も充実しています。

保護者のみなさまへ

お子さんが「膝やかかとが痛い」と言っているのを、「単なる成長痛」で片付けていませんか。子どもは「休むと怒られる」「試合に出られなくなる」と痛みを隠すことも少なくありません。「成長期障害」は成長痛とイコールではなく、痛みにはほかの原因が隠れていることがあります。放置せずにご相談ください。

選手のみなさまへ

肩・肘が痛くて思いきりボールを投げられない、足が痛くて全力で走れない……このような症状はありませんか。当院のスポーツリハビリテーションは、痛みを取り除くだけでなく、再発防止とさらなるパフォーマンスの向上を目的としています。もし気になることがあれば、受診をおすすめします。

5名の
理学療法士が
サポート
します！

子どもの睡眠について

小児科 岡 達二郎 医師



最

近、「睡眠」が注目を集めています。睡眠をテーマにした書籍の出版が相次ぎ、テレビ番組などのメディア

で取り上げられることも増えてきました。

米国国立睡眠財団は、2015年、3〜18歳までの子どもに推奨する睡眠時間について発表しました。3〜5歳が10〜14時間、6〜12歳が9〜11時間、13〜18歳が8〜10時間です。

一方、総務省が行った社会生活基本調査(2011年)によると、10〜14歳の子どもの平均睡眠時間(平日)は8時間12分です。また、厚生労働省が行った21世紀出生児縦断調査によると、4歳6カ月の子どもにおいて、最も多い就寝時刻は21時台(50・1%)、次いで22時台(21・9%)であり、21時前に就寝する子どもは5人に1人以下しかいないことが明らかになりました。この結果から、日本の子どもの睡眠時間は不足気味であると言えます。

睡眠時間は、学習意欲や学習の成果に影響を及ぼすことがわかっており、全国学力調査(2013年)において、睡眠時間を8時間以上取っている児童(小学6年生)の正答率が高いという結果が出て

います。

また、成長期にある子どもたちにとっては、睡眠不足により成長ホルモンが十分分泌されず、発育が遅れ、自律神経が乱れてイライラしやすくなります。つまり睡眠不足は、子どもの問題行動を引き起こしてしまうのです。こうした状況は生活習慣を見直すと問題行動が減少することから、専門家の一部では「発達障害もどき」と呼ばれています。

睡眠への影響を考えるうえで、子どものスマートフォンの使用についても検討することが大切です。これについては、次回くわしく述べたいと考えています。

睡眠障害は科学的に検証されており、介入することで改善が期待できます。当院の小児科では、乳児から高校生まで幅広い年代に対して、睡眠に関する相談を受けています。まずは睡眠覚醒リズム表を記載するところから始め、本人、家族に睡眠に関する生活の注意点を説明し、場合により薬物治療を行っています。

子どもの睡眠についてお困りのことがあれば、小児科までご相談ください。

このコーナーでは、
当院を支えるさまざまな
お仕事について紹介します。
今回取り上げるのは、医師事務作業補助者です。

ひがしうら お仕事紹介

第1回 医師事務作業補助者

医師事務作業補助者とは

医師には診察以外にも、多くの業務があります。医師事務作業補助者(医療クラーク)は医師の負担軽減を目的として、診察室で事務作業を代行しています。これにより、

医師は患者さんと向き合う時間を多く確保することができるのです。医師事務作業補助者は、医療の質の向上と医師の働き方改革において、欠かせない役割を担っています。



外来でのお仕事

診療情報提供書、診断書などの書類を作成したり、診察記録や検査結果、処方せんのオーダーなどを代行入力したりするほか、診察前には必要な書類を用意して、診察がスムーズに進められるよう準備しています。患者さんの診察室への案内、診察後の説明も業務の一つです。

病棟でのお仕事

病棟のナースステーションに常駐して、入院患者さんの回診記録、医師の指示の代行入力などを主に行います。検査や処置が必要な患者さんを毎日確認し、医師が病棟での業務をスムーズに行えるようにサポートするほか、カンファレンスの管理も行います。

ひがしうら NEWS



家具はすべて
オーダーメイド



完全
バリアフリー対応



壁・床も
一新しました

リフォームしました！
東浦介護医療院
2022年春、東浦
介護医療院は一部設
備・内装をリフォーム
しました。
今後もより良い医
療・介護サービスを提
供してまいります。

工事へのご理解とご協力、ありがとうございました。





誰でも
簡単

健やか

レシピ

theme 淡路島の食材を使った季節のレシピ

メニュー

たまねぎ餃子

1人分あたり---628kcal
タンパク質---22.7g
脂質---24.9g
炭水化物---61g
塩分---1.5g



作り方

- ① たまねぎ、にんじんは皮をむき、みじん切りにする。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wのレンジで約1~2分加熱し、粗熱を取る。しいたけは軸を取り、みじん切りにする。
- ② 別のボウルに豚ひき肉、塩・こしょうを入れ、粘り気が出るまで手で混ぜる。Aを加え、さらによく混ぜる。
- ③ ①を加えて混ぜ、おろししょうが、ゴマ油を入れて軽く混ぜる。
- ④ ③を15等分して、餃子の皮にのせ、端を水で湿らせてから折り畳み、ひだを寄せながら包む。残りも同様にする。
- ⑤ フライパンを中火で熱してサラダ油を引き、④を並べて焦げ目がつくまで焼く。お湯を加え、蓋をして蒸し焼きにし、水分がなくなったら火を止める。香り付けにゴマ油を垂らす。
- ⑥ 【たれ】を合わせる。
- ⑦ 器に盛り、好みで茹でた豆苗(分量外)、たれを添える。

材料(15個分)

- ・豚ひき肉80g
- ・塩・こしょう各少々
- ・たまねぎ1個
- ・にんじん20g
- ・しいたけ2枚
- ・おろししょうが小さじ1
- ・ゴマ油少々

A

- ・片栗粉大さじ2
- ・砂糖小さじ1
- ・しょうゆ小さじ1
- ・餃子の皮15枚
- ・水(のり付け用)適量
- ・サラダ油大さじ1
- ・お湯大さじ1
- ・ゴマ油少々

【たれ】

- ・酢大さじ1
- ・こしょう少々

コレがポイント!

淡路島で育ったたまねぎは、一般的なものと比べて糖度が約1.5~2倍と高く、甘いのが特長です。果肉がみずみずしくて柔らかく、シャキッとした歯ごたえも魅力。また、たまねぎに含まれるアリシンという成分には、血液をサラサラにして、疲労を回復させる効果が期待できます。豚肉と組み合わせることで、ビタミンB₁の吸収力が上がり、スタミナアップに役立ちます。

外来担当表 (2022年9月現在)		月	火	水	木	金	土
内科 (総合診療)	午前	小笠 延昭 尾崎 孝次	富本 英樹 尾崎 孝次	富本 英樹	尾崎 孝次 吉田 康郎	吉田 康郎	小笠 延昭
	午後	尾崎 孝次	尾崎 孝次	小笠(第2・4) 小山(第1・3・5)	藤川 和也	小山 隆司	西村 明儒
外科	午前	小笠 延昭 尾崎 孝次	尾崎 孝次	—	尾崎 孝次	—	小笠 延昭
	午後	尾崎 孝次		小笠(第2・4) 小山(第1・3・5)	藤川 和也		—
リハビリ テーション科	午前	今城 保	今城 保	今城 保	今城 保	今城 保	西村 明儒
午後							
消化器外科	午前	—	—	—	—	—	—
	午後	—	—	—	—	小山 隆司	—
整形外科	午前	—	—	西澤 勇一郎 (17時まで) (受付は16時30分まで)	—	—	担当医
	午後	—	—	—	—	—	—
脳神経外科	午前	—	—	蒲 惠藏 (第2火曜翌日・第5水曜休診)	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
脳神経内科	午前	—	—	—	—	—	—
	午後	—	—	—	★宮崎(第2木曜14~17時) ★垂髪(第4木曜14~17時)	—	—
循環器内科	午前	—	—	—	岩崎(第1・3) ★今西(第2)・★山下(第4・5)	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
皮膚科	月 9~15時 三木 康子 日 北村 尚久 (月1回※) (※)くわしくはお問い合わせください						
耳鼻咽喉科	午前	北山 勇人	北山 勇人	—	北山 勇人	北山 勇人	北山 勇人
	午後					—	
小児科	午前	岡 達二郎 (一般小児)	岡 達二郎 (一般小児)	岡 達二郎 (一般小児)	岡 達二郎 (一般小児)	岡 達二郎 (予約外来)	岡 達二郎 (一般小児)
	午後	岡 達二郎 (13~15時 予約外来) (15~17時 一般小児)	—	岡 達二郎 (13~15時 予約外来) (15~17時 一般小児)	—	岡 達二郎 (13~15時 予約外来) (15~17時 一般小児)	—

★兵庫県立淡路医療センターより診療応援



- 受付時間 【午前】8:00~12:00【午後】12:00~17:00
- 診療時間 【午前】9:00~12:00【午後】15:00~17:00
- 休診日 日曜祝日・年末年始
※詳細についてはWebの休診のご案内をご確認ください

〒656-2311 兵庫県淡路市久留麻1867

☎ 0799-74-0503

☎ 0799-75-2323

🌐 higashihp.jp ✉ info@higashihp.jp

【車】東浦ICから車で約10分 無料駐車場(150台収容)
※満車の場合がございますのでご了承ください。

【淡路市コミュニティバス】久留麻停留所下車 徒歩約5分もしくは東浦平成病院前下車