



はなやま

はなやま 21号 もくじ

- ①看護部長からのあいさつ
- ②健康長寿延伸センターの活動
- ③坂上浩一先生、橘田祐樹先生、伊藤啓太郎先生からごあいさつ

慶友整形外科病院 看護部長 上嶋仁美 からのごあいさつ

2020年4月1日に慶友整形外科病院看護部長を拝命いたしました、上嶋 仁美です。幼少の頃より埼玉県で育ち、これまで埼玉県立病院である小児医療センター、循環器・呼吸器センター、リハビリテーションセンター、精神科医療センターで勤務してまいりました。今回ご縁があり、ここ館林での生活をスタートいたしました。どうぞよろしくお願いたします。

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大という全世界的な危機の中でのスタートとなりました。そのため、これまでの私自身の経験を活かし、少しでも感染対策に貢献できるようにと大変緊張感のある日々を過ごしてきました。一生忘れることがない出来事になりました。当院では、「まごころをこめて、整形外科専門病院として安全で質の高い医療を行うとともに地域の健康向上に寄与いたします」と病院理念にありますように、厳しい状況にあっても整形外科専門病院として「絶対に手術が中止にならないように、また緊急の患者さんを受け入れられるように」と全職員で協力し、仕事を離れた生活さえも自粛するなど取り組んできました。当院看護部は「常に患者さんの立場に立ち、専門的な知



識や技術、豊かな感性を持って良質な看護を行う」ことを理念としています。看護職は患者さんに一番近いところで関わる職種です。コロナ渦にあっても、患者さんが安心して治療を受けられるように、私たちは理念に基づき「安全に」「確実に」「誠実に」看護を実践しています。日本は超高齢少子社会、人口減少へと進んでいます。また、

医療においては高度な技術の導入が進むことで、これまでと同じ看護では通用しなくなることが懸念されます。今回の新型コロナウイルスから得た教訓でもあります。5年先、10年先を見据えた看護師の育成、そして当院が大切にしてきた患者さんお一人おひとりが、住み慣れた地域で自分らしく暮らすことを支えていけるような人間性豊かな看護師を育てていきたいと考えています。整形外科専門病院として地域の医療、健康生活に貢献できる看護を実践し、頼りになる病院であり続けることを目指して努力してまいります。当院を利用される皆様、療養・入院生活でお困りの事がありましたら、どうぞ看護師に声をおかけください。当院で働く看護師達は「皆様の頼りになる存在」でありたいと考えています。

慶友健康寿命延伸センターの活動

慶友健康長寿延伸センター長 岩本 潤



わが国は超高齢社会（高齢化率：28.1%）であり、高齢者医療の益々の充実が求められています。「平均寿命」とは「0歳時における平均余命」を表している期待値のことで、「健康寿命」とは「日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間」のことです。「平均寿命」と「健康寿命」はともに延伸し続けていますが、その差は依然として男性で9年、女性で12年あります（図1）。すなわち、これだけの期間、高齢者は自立して暮らすことができないのが現状です。高齢化の進行に伴い、運動器（骨、筋肉、神経、関節など）の障害が原因で、要介護・寝たきりとなる高齢者数は増加しています。平成28年国民生活基礎調査により、介護が必要となった原因として、骨折・転倒が第4位、関節疾患が第5位です（図2）。両方を合わせて運動器疾患としますと、第1位となります。したがって、運動器疾患は要介護の大きな原因となるといえます。日本では現在、100歳以上の方が6万人以上おり、年々増えています。百寿社会であるわが国の課題は「健康寿命の延伸」であり、「人生100年時代」を生き抜くためには運動器の健康が重要です。

図1. 平均寿命と健康寿命(2016年)

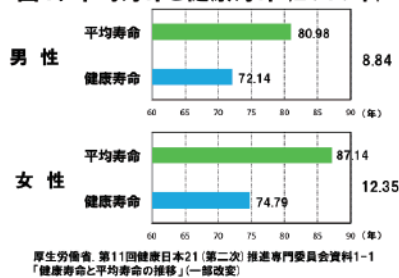
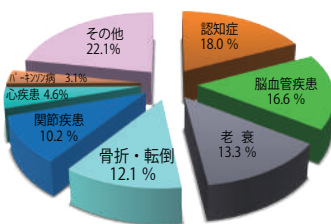


図2. 介護必要となった原因
(平成28年国民生活基礎調査)

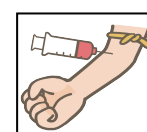
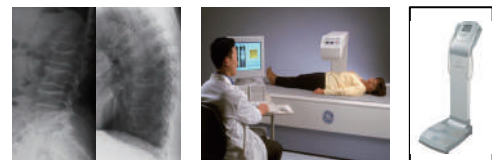


健康寿命の延伸について考える場合のキーワードは、「フレイル」、「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」、「サルペニア」、「骨折・転倒予防」です。フレイルは「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱化が出現した状態」と定義され、多くの高齢

者が中間的な段階（フレイル）を経て徐々に要介護状態に陥るとされています。しかし、フレイルは、適切な介入が行われれば、健常近くに返れる可逆的な状態であるとされています。ロコモは「運動器の障害による移動機能（立ち上がり、歩行などの移動にかかわる機能）の低下した状態」と定義され、移動機能の低下が進行すると介護が必要になるリスクが高くなるとされています。サルコペニア（加齢性筋肉減少症）は「身体的な障害や生活の質の低下および死などの有害な転帰のリスクを伴うものであり、進行性および全身性の骨格筋量および骨格筋力の低下を特徴とする症候群」と定義されます。サルコペニアはフレイルやロコモの終末像と考えられます。また、「骨折・転倒」は要介護・寝たきりの引き金となることはよく知られた事実です。

慶友整形外科病院では、運動器疾患の予防や治療を専門的に行っており、慶友健康寿命延伸センターでは、「フレイル」、「ロコモ」、「サルコペニア」、「骨折・転倒予防」に焦点をあてて、高齢者の人生の質を高める健康管理や医療介入を考え、高齢者の運動器の健康を応援するための活動を行っています。外来では「健康長寿外来（メディカルチェック）」と「健康長寿教室（運動療法）」を行っています。健康長寿外来では、骨粗鬆症検査（脊椎のレントゲン、骨密度測定、血液・尿検査）、ロコモ度テスト（立ち上がりテスト、2ステップテスト）、サルコペニア検査（四肢骨格筋量、握力、歩行速度の測定）、アンケートなどを行い（図3）、運動療法（主として、移動機能低下の予防と骨折・転倒予防を目的としています）を希望される方々には、4ヵ月間の運動教室に参加していただいております。また、病棟では「慶友リエゾンサービス」を立ち上げ、骨折・脊椎・関節手術のため入院された高齢の患者さまに対して、医師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士・作業療法士・健康運動指導士、地域連携室が多職種で医療介入を行っています。

図3. 健康長寿外来(メディカルチェック)



立ち上がりテスト
2ステップテスト
握力
歩行速度
アンケート
etc

➡ 運動教室(4ヵ月コース)

宇沢整形外科の外来の受付に、健康長寿外来のパフレットを置かせていただいております。また、骨粗鬆症看護外来でも、看護師から健康長寿外来の案内をさせていただいております。館林・邑楽郡を中心とした地域において、「人生100年時代」を生き抜くためのお手伝いをさせていただきたいと考えておりますので、是非とも我々の健康寿命延伸の活動にご参加いただきますよう、よろしくお願いいたします。「フレイル」、「ロコモ」、

「サルコペニア」、「骨折・転倒予防」に関する講義も行っております。「人間の命は短い。しかし、その短い人の命を救う医術の道には永遠の生命があり、過去から現在、未来へとつづく（人間の経済・宇沢弘文より）」。慶友健康寿命延伸センターも活動寿命100年を目指しています。

ロコモトレーニング

「健康寿命の延伸」には運動器疾患が問題となると言われています。我々が館林在住65歳以上の高齢者に対しロコモティブシンドローム（以下ロコモ）検診を実施した結果、ロコモに該当する人は82.7%と高い結果でした。ロコモは移動機能が低下した状態とされ、進行すると介護が必要となるリスクを高めるとされています。

しかしロコモは運動により予防・改善が可能とされ、運動を継続的に実施することにより歩行速度や膝の筋力の改善がみられたという報告もあります。

今回、ロコトレを中心にした運動を紹介します。ご自身の体調に合わせて無理のない範囲で実施してみてください。

健康寿命延伸センター 加藤啓祐



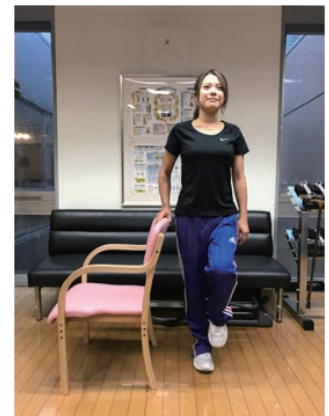
⑤ 体幹伸展

軽く何かを支えおじぎをします。支えと反対の手を上げ対側の足も上げ、その状態を10秒保持します。目線は常に前を向くようにします。左右2回を目安に行います。



① スクワット

両足を肩幅に開き立ちます。膝が前に出ない様に注意しながら、椅子に座るよう体を下に沈めます。特に下から上に戻る動作はゆっくりと行うよう心がけましょう。10回を目安に行います。



② 片脚立位訓練

必ず何かつかまるものがある場所で行います。軽く片脚を上げてその状態を保持します。姿勢をまっすぐ保つよう心がけます。30秒を目安に行います。



④ ヒールレイズ

両足で立った状態で踵をゆっくり上下させます。特に上げた踵を下ろすときはゆっくり行うように心がけましょう。ふらつかないように軽く持ちながら行いましょう。10回を目安に行います。



おうちで
出来る体操



③ ランジ

脚をゆっくり前に踏み出します。前の脚にしっかりと体重を乗せるように意識して行います。体重をかけて5秒保持しゆっくり元の姿勢に戻ります。5回を目安に行います。

新任医師紹介

● 坂上 浩一（さかうえ ひろかず）



平成16年群馬大学卒 足利赤十字病院 群馬大学医学部附属病院集中治療部・麻酔科蘇生科助教
高崎総合医療センター麻酔科医長を経て令和2年4月当病院勤務

日本麻酔科学会指導医 麻酔科標榜医

2020年4月より、麻酔科医として勤務しています坂上です。

普段は入院・手術部門のある慶友整形外科病院で、手術を受ける患者様の全身麻酔を担当しています。

出身地は館林であり、群馬大学医学部を卒業して麻酔科医になりました。これまで群馬大学病院や足利赤十字病院、高崎総合医療センター等で麻酔管理や集中治療室（ICU）で重症患者管理を行ってきました。

今年度から当病院で出身地域の医療に貢献できる機会を頂きました。

これまでの経験を活かして、安全で苦痛の少ない麻酔を心掛けていきます。

● 橘田 祐樹（きった ゆうき）



平成18年慶応大学卒 静岡市立清水病院、済生会中央病院、那須赤十字病院、済生会宇都宮病院を経て
令和2年4月当病院勤務 日本整形外科専門医

令和2年4月に済生会宇都宮病院より異動し当院に赴任致しました。東京都出身ではありますが、静岡県・栃木県・神奈川県に赴任した経歴があり、今回群馬県に初赴任致しました。転勤せず骨をうずめるつもりです。人工関節置換術を専門にしており、主に股関節を治療しております。筋肉を切らない最小侵襲手術（MIS）にて人工関節置換術（THA）をしております。手術ありきの治療ではなく、患者さんそれぞれに合った最適で確実な治療を目指して日々努力しております。

● 伊藤 啓太郎（いとう けいたろう）



平成27年慶応大学卒 横浜市立市民病院 慶応義塾大学病院 けいゆう病院 佐野厚生総合病院を経て
令和2年4月当病院勤務

令和2年4月より当院に赴任いたしました。主に頸椎や腰椎などの脊椎疾患を担当いたしますので、お困りの症状がございましたらご相談いただければと思います。

昨年度は、佐野厚生総合病院に所属し、脊椎外傷や脊椎疾患、四肢外傷などを担当いたしました。今年度も両毛地域の医療や全国からいらっしゃる患者さんのお力になれるよう頑張ります。

どうぞよろしく願いいたします。

Information

