



諸國理事長が出演します

RSK 山陽放送テレビ、夕方の人気情報番組「RSK イブニング 5 時」(月～金 17 時 00 分～)に諸國理事長が出演します。放送日をお知らせします。ぜひご覧ください。

諸國理事長の担当コーナー
「諸國先生の元気のもと足から！」(RSK 山陽放送制作)

◇ 10 月 6 日 (木) 17 時 00 分～

～当院では岡山大学病院 乳腺・内分泌外科教授、土井原博義先生の診察を行っています。～

乳腺疾患、甲状腺疾患が気になる方はご相談ください。

診察をご希望の方は当院外来受付、またはお電話で診察のご予約を承ります。

◇ 10 月の診察日 - 1 日 (土)、22 日 (土)

◇ 予約受付電話番号: 086-272-4088

・岡山市乳がん検診のお知らせ

◇ 乳がん検診の費用

・視触診のみ 800 円 ・視触診とマンモグラフィー 2,500 円

※ いずれもクーポン券対象者の方は無料となります。マンモグラフィーは乳腺・甲状腺外来の日に女性放射線技師が担当します。

検診申込みのご予約は外来受付、またはお電話にてお申込みください。

◇ 予約受付電話番号: 086-272-4088

乳腺・甲状腺外来の費用について

次に、乳腺・甲状腺外来の費用の目安についてお知らせします。

(治療内容、撮影枚数等により金額は変動いたします。ご了承をお願いいたします。) ◇ 3 割負担の方 [] 内は 1 割負担の方

例 1) 初診で乳腺エコーを実施 1,860 円 [620 円]

例 2) 初診でマンモグラフィーを実施 2,430 円 [810 円]

例 3) 初診で乳腺エコーとマンモグラフィーを実施 3,480 円 [1,160 円]

※マンモグラフィーは女性放射線技師が対応いたします。

乳腺・甲状腺外来の診察のご予約は外来受付、またはお電話にてお申込みください。



土井原 博義先生



東芝製マンモグラフィー「Pe・ru・ru」

●基本理念●

患者さんの声に耳を傾け、こころ通じあう医療
- 皆様の笑顔のために -

●基本方針●

患者さんの視点に立った安全で質の高い効率的なサービスの提供
医療・看護・福祉および健康増進のトータルヘルスケアサービスの提供

～編集後記～

9 月初旬、台風 12 号は岡山県を直撃、大雨により河川が氾濫し県内 31 万人の避難勧告、その他農作物などに大きな被害をもたらしました。当院では予定していた「さいわい健康講座」が台風の影響により中止となり、参加ご希望をいただいていた方々におわび申し上げます。今後も秋雨前線の影響を受け降水量が多くなることが予想されます。十分にお気をつけください。さて、「さいわい健康講座」は 11 月開催案内を掲載しております。どうぞお気軽に外来受付までお申し込みください。(S)

医療法人社団操仁会
岡山第一病院
(日本医療機能評価
機構認定病院)
岡山市中区高屋343
電話:086-272-4088



さいわい

医療法人社団 操仁会
岡山第一病院広報誌
第 26 号
平成 23 年 9 月 15 日発行

ごあいさつ



理事長 諸國 眞太郎

自然災害に縁の少ない岡山に台風 12 号が直撃しました。避難勧告が出て多くの方が自然の脅威を改めて感じたのではないかと思います。岡山第一病院に通院されている患者さんの中でも冠水などで生活への思わぬ支障がでた方もおられるようです。お見舞い申し上げます。

原発事故、震災復興で国民の信頼が得られなくなったっていた菅首相が退任して野田新内閣が誕生しました。「どじょうが金魚のまねをしてもしょうがねえじゃん」と身の丈に合った政治を目指しているようです。私は「とんびから生まれた鷹のような」政治家を待ち望んでいるのですが、皆さんいかがでしょうか？

第一病院は亀山英之名誉理事長をはじめ外科医を中心に医療サービスを提供してきましたが、内科医師、原口総一郎先生を副院長に迎え親切丁寧な診療をモットーとして医療サービスの内容も充実しています。また、皮膚科の診察日も増やしましたのでご利用ください。今後とも患者さんの声に耳を傾けながら職員一同一丸となってサービスの向上に努めてまいります。

10月外来診療のお知らせ

※ 土曜日の総合診療は 1 日・15 日・29 日は江田院長、8 日・22 日は中西医師が担当いたします。

診療科	診察室	診察受付時間	月	火	水	木	金	土
総合診療	診察室①	9:00~12:30	江田	—	江田	中西	江田	(※参照)
		15:00~17:30	中西	江田	江田	中西	中西	—
内科	内科診察室	9:00~12:30	原口(総)	原口(総)	原口(総) 12時まで	原口(総)	原口(総)	原口(総)
		15:00~17:30	原口(総) 午後5時まで	原口(総)	—	原口(総)	原口(総)	—
循環器科	診察室③	9:00~12:30	—	—	赤木	—	—	—
		15:00~17:30	—	—	赤木	—	—	—
整形外科	診察室②	16:30~17:30	—	—	佐藤 (12日・26日)	—	—	—
皮膚科	診察室②	9:00~12:30	原口(裕)	—	原口(裕)	—	原口(裕)	原口(裕)
乳腺・甲状腺 外来	乳腺・甲状腺 診察室	9:00~12:30	—	—	—	—	—	土井原 (1日・22日)
		9:00~12:30	—	特定健診 禁煙外来	—	特定健診 禁煙外来	—	—
特定健診 巻爪外来 禁煙外来	—	15:00~17:00	特定健診 禁煙外来	巻爪外来	—	特定健診 禁煙外来	—	—
		9:00~12:00	—	諸國	—	—	—	諸國 (1日・15日・ 29日)
一般診療	—	9:00~12:00	—	—	—	—	—	—
		15:00~17:30	—	—	—	—	—	—

さいわい健康講座のご案内

※ 参加のお申し込みは岡山第一病院で随時承っております。

※ お申し込み電話番号 086-272-4088

開催日時	場所	演題・講演者
◇平成 23 年 11 月 5 日(土) 13:30~14:30	岡山第一病院 外来待合ロビー	「便利な介護用品の紹介」 講演者 日本基準寝具㈱ 福祉用具専門相談員 日下 満夫 様

さいわい健康講座当日のお申し込みも受け付けております。お気軽にお申し込みください 担当/奥山、石井

原口副院長の記事が、レディア (山陽新聞社発行) に掲載されました。

Ledya Home Doctor

レディアホームドクター

透析患者の大半が糖尿病
透析患者で一番多いのは糖尿病で、全体の43.5%です。推測される日本人のCKD患者数は約1330万人。成人の8人に一人が

2004年末現在、世界の透析人口は130万人とされています。日本の透析患者数は29万7126人(2010年12月)で、毎年約3万人が透析を新たに始めています。世界の透析患者の約5人に一人が日本人という計算で、岡山県内でも2010年12月現在、4426人の方が透析治療を受けています。

CKDとは「Chronic Kidney Disease」の頭文字で、慢性腎臓病を指します。病気の原因にかかわらず、尿タンパクが出ていたりなどの腎疾患の存在を示す所見がある病態、または中等度以上の腎機能低下の病態のいずれかが3カ月以上持続する場合に「CKD」と診断されます。

尿タンパク所見や腎機能低下する慢性腎臓病が3カ月以上持続

診察室
CKD(慢性腎臓病)について



早期発見が重要
生活習慣の改善で予防に努めて

職場の健診や住民健診などで尿タンパク陽性を指摘されても、自覚症状がないので放っておく人が多いのが現実です。しかし尿タンパクが陽性の人は、陰性の人の2倍以上の速さで腎機能が低下してしまうので、まずは早期発見に努めることが大切です。

かかりつけ医にも相談を

最近では、かかりつけ医と専門医の連携が深まり、腎臓病患者を守ろうという働きかけが積極的に行われています。健康で長生きできるよう、日ごろから腎臓を大切にしましょう。

腎臓病を予防するには、生活習慣の改善が重要です。減塩やバランスのとれた食事(脂質制限)はもちろん、禁煙や適度な運動に努め、糖尿病や高血圧のある人は医療機関で治療を受けることが大切です。腎機能が低下すると、タンパク質の摂取制限や貧血管理などが必要となる場合があります。ちなみに血圧の具体的な治療目標は130/80mmHg未満(尿タンパク陽性の場合は125/75mmHg未満)です。



原口 総一郎 先生
岡山第一病院 副院長兼診療部長
岡山大学医学部医学科卒業、九州厚生年金病院、佐賀大学医学部附属病院、佐世保済済病院腎臓内科部長・内科部長を経て、2011年より現職。日本内科学会認定内科医、日本腎臓学会専門医、日本透析医学会専門医・指導医など取得専門医多数。

岡山市中区高屋343 TEL:086-272-4088
URL: <http://www.okayama-daiichi.jp>

リハビリテーションへの取り組みについて



理学療法士
福田 高二郎

皆様、はじめまして。今年の7月末、岡山第一病院に入職しました理学療法士 福田高二郎と申します。31歳です。まだまだわからないことばかりのため、日々奮闘中です。今回は岡山第一病院の中でどのようなことを行っているか、また疲れにくい身体をつくる体幹トレーニングについて私の簡単な自己紹介も含めながらご案内します。

～岡山第一病院で取り組んでいること～

現在は、入院の患者様と通所リハビリテーションの利用者様、そして訪問の利用者様にサービスを提供させていただいております。それぞれフィールドが違うと、リハビリテーションの進め方や手段が異なり難しいと思うことも多々あります。しかし、それもこの職種の醍醐味である、と捉え楽しみながら仕事をしていきたいと思っています。それでは、それぞれのリハビリテーション進め方、手段、などに特性があります。ぜひ参考にさせていただきたいと思います。

- 入院でのリハビリ ほぼ毎日リハビリを行います。自宅退院を目標にリハビリを進めます。
- 通所リハビリ 利用者様が週に何回か通所リハビリに通ってこられたときに行います。ご家族の方の介護のご負担を軽減する効果があります。
- 訪問リハビリ 利用者様のご自宅まで私が訪問しリハビリを行います。ご家族の方と二人三脚で日常生活がよりよく過ごせるようがんばっています。

～将来的に目指したいこと

将来的に目指したいことは、一言でいうとオールマイティな理学療法士になることです。整形分野や中枢神経分野だけでなく、ジャンルにとらわれない、どんな患者様が来ても対応できるような理学療法士を目指したいと考えています。

～体幹トレーニングについて～

私自身のことですが、最近の健康診断でメタボ予備軍の数値がでました。自分の健康のことをそろそろ考えなければならぬ年頃?になってきました。手始めに散歩とトレーニングなどを始めてみようと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、まず毎日体重計に乗る事で自分の現状を把握しておくことが大切なことです。体幹トレーニングはほとんどの方が対象となりますので皆様におすすめします。そもそも体幹とは、頭、首、四肢を除く胴体部分のことをいいます。この胴体部分を意識しながら座る時に背すじを伸ばす、ゆっくりと大きく呼吸することで横隔膜をよく動かすなど、簡単な事から始められます。お腹をへこますことだけが目的ではありませんが効果として、疲れにくい身体、ケガをしにくい身体をつくることができるでしょう。

■イスに腰掛けてどこでもできる体幹トレーニング



(1) イスに浅く腰掛けます。この後床から少しずつかかとを浮かせた状態をキープします。



(2) 下腹の筋肉を使い、2秒かけて上げ、同じく2秒かけて下ろします。それを10回、繰り返します。



(3) スタートポジションは(1)と全く同じです。イスを両手でつかんで身体を安定させます。



(4) 2秒かけてひざを胸のほうに引き寄せ、2秒かけて脚を戻します。これを10回繰り返して行います。

以上、体幹トレーニングの一部ですがいかがでしたでしょうか。私は、リハビリテーション科におりますのでご質問などがありましたらいつでもお気軽にお声掛けください。

(理学療法士 福田 高二郎)