



# 謹賀新年



## 新たな年を迎えて

理事長 山本好信

新年明けましておめでとう  
ございます。皆様には新たな年  
を迎えられたこと、心よりお慶

び申し上げます。

一昨年初、中国武漢市より発生し世界中に蔓延したと報道されています「新型コロナウイルス」の収束の目処がたない今日、世界中で6000万人の感染者がいるとされ、我が国でも第3波の到来により全国的に陽性患者数が増加、和歌山県下で毎日のように陽性者数が発表されています。

一方、経済活動の低下による各企業の収益減が報道され、経済復興を図るため「種々の補助金、GOTOトラベル、GOTOイート」などの政策が発表されてきましたが、まだまだ厳しい経済状態が続いています。

当院でも行政からの要請により、昨年2月から「発熱外来」を開設し、100名以上の対象患者さんの検査チケットを受け入れてきましたが、この業務に対応していただいている担当者の方々には大変ご苦労をおかけしています。ようやく昨年11月には「室内陰圧装置、発熱患者さん用待合室」などが整備され、当院のコロナ感染対策も整ってきました。

しかし他の医療機関と同様、患者さん減の状態はまだまだ続くと思われませんが、昨年4月より「病棟編成の検討（地域包括ケア病床の増床変更）や「診療体制の充実（訪問診療、乳腺外来の増加、さらに本年春から通院化学療法体制・心臓リハ）などの院内整備を行っています。

今後とも、少子・高齢化社会に向け「地域包括ケアシステム」を基本とした地域医療計画」に応じた医療体制を整備し、さらに本年の介護保険改正に対応した介護保険部門の充実も図らなければなりません。

本年もさらに厳しい環境状況が予想されますが、どうか全職員が一丸となって取り組んでいただくことをお願いいたします。日頃の健康管理に注意し、それぞれの持ち場での活躍を期待しています。



# そろそろ運動不足になっていませんか？



新型コロナウイルスの影響が長引く中、外来でも“散歩など外出する機会が減った”、“運動する施設に行けなくなった”というお話を聞かせてもらう機会が多くなりました。

そろそろ運動不足になっていませんか？

そこで、今回はお家の中でもできる運動、ストレッチ、筋肉関係のお話を書いてみます。(関節、身体の動きを含めて“筋肉”と表現しています)

最近インターネット、書籍などで、“お家でできる”、“簡単にできる”、“誰でもできる”等… 様々な言葉で運動が紹介されています。

でも？大抵はすらっとした若くて綺麗な？お姉さんがモデルさんになっていて、“いやそれは誰もができないでしょう？”というような運動でもにこやかにポーズングされています。

確かに、紹介されている運動のほとんどが効果的と思われる。

ただ、脊柱管狭窄症、五十肩、変形性膝関節症など…もともと持病を抱えている方が多い中“全ての人”に効果的な運動はなく、皆さん個々の状態に合わせた“良い運動”その“強度”、“時間”を見つけていただくことが大切です。

筋肉に関していくつかポイントを挙げてみます。

身体を支える、身体を動かすことを考えれば、“筋力は出来るだけ

しっかりしているほど良い”ということを前提とした上で

- ① 筋力を鍛えるにはかなりの負荷をかけなければ筋力アップは難しい
- ② 筋肉は主に関節、体幹を動かすもので、筋肉の硬さが、身体の硬さにつながる
- ③ 筋肉の柔軟性が保てるということは、血流もよくなって痛みが出にくくなり、運動しやすさも上がる(動作がスムーズに行える)
- ④ 日常生活の同じ動作では使っていない筋肉、動きが結構存在する
- ⑤ 使っていない筋肉の状態を良くしてあげることで(筋肉総動員で身体を動かせ)痛みや運動動作が楽になることが多い



このポイントを考えると、持病のある方は、“**筋肉を増強する**”より、(出来るだけ多くの)**“筋肉を柔らかくする”**が第一目標になります。

あまり運動ができない状態でも、しっかりストレッチをすることで困難である動作のかなりの部分は補えます。

実際に(筋肉を柔らかくする)ストレッチを頑張っていたと痛みが生じてきます。

これは筋肉、筋膜レベルで感じ取った痛みが脳に伝わり、それ以上の可動をやめさせようとしてストップをかけている状態です。

脳の“悪魔のささやき”？に負けて(^)この状態でストップしてしまうと、筋肉本来のストレッチにはなりません。

簡単には“う〜〜ちょっと痛いけどなんとか頑張れる”強さのストレッチを、30〜60秒間続けていただくと、少しずつ(関節を含め)筋肉が柔らかくなってきます。

ひとつずつの筋肉を柔らかくしながら、あまり使っていない筋肉、すなわち“その方向へ動かすのは結構硬い、痛みがでる”と思われる方向のストレッチを見つけて、出来るだけたくさんの筋肉をほぐしてみてください。





これだけでも色々な生活動作がかなり楽になります。

ストレッチだけでなく、運動までできる方に、もう少し話を書いてみます。

(以前にも書きましたが)“ゴツイ身体バレリーナさん”を見られたことありますか？

いらっしゃいませんよね？

“**いろんな方向運動**”を練習されるバレリーナの方は、それ程大きな太い筋肉でなくても身体の動きを十分に発揮できる、しなやかで素晴らしい筋肉を持っています。

“**いろんな方向運動**”ができる!!は“**バランスの良い身体**”ということですからおそらく？世の中の皆さんがバレリーナさんだったら？

転倒を含めてのお怪我や持病がグンと減り、失業する整形外科医が増えます(^^)

“**いろんな方向運動**”が分かりづらい場合は、**大げさに!!**(←ここが大事です)ラジオ体操をしてみてください。

第1、第2を3回くらい大げさに!!やっていただくと良いです。

ラジオ体操はかなり良くできていて一生懸命やればとてもバランスの良い運動です。

もし難しければ寝た状態でもできる範囲、すなわち“寝たままラジオ体操”をしてみてください。

(誰かに見られるとちょっと恥ずかしいかも知れませんが…(^^))

〈運動=歩行(散歩)と考えていらっしゃる方が多いのですが…〉

歩行はもちろん身体を支え、血の巡りを良くし、(外なら日光も適度に浴びられ)基本的にはすごく良い運動ではありますが…

(ここまで読んでくださった方ならお解りのように)

筋肉のストレッチとしては、“少し痛い”と感じるまでの負荷はかかっていませんし、歩行だけでは使われる筋肉は限られ、同じ方向運動を続けることになりますから、“できるだけ多くの筋肉”、“**いろんな方向運動**”を考えると物足りない運動となります。

もちろん、強弱をつけたインターバルトレーニングをしっかりとやっていただければ“歩くための筋力”をアップすることは可能ですが、余裕のある方は歩行に当てる時間の3分の1で構いませんので、寝たままでもできる“**硬いところストレッチ**”や“**いろんな方向運動**”“使っていない筋肉を目覚めさせ運動”をしてみてください。

持病を抱えていらっしゃる方は、できない運動、やってはいけない運動もあります。

どの部位のストレッチをやれば効果的か？どこまで、どの運動をやっていいのか？

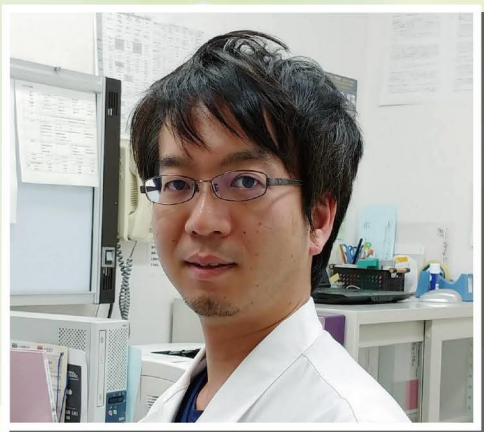
そのあたりを考えさせていただくのが医師、リハビリの先生の仕事となります。

(ちなみに当院のリハビリの先生方は私より詳しくったりします(^^))

身体を動かす時に痛みがあり、動作制限などお身体が硬くなっている場合は、原疾患のチェックセルフリハビリテーションの効果的なやり方等、一度お近くの整形外科を受診してみてください。







循環器内科  
西口 毅 医師



## 高血圧や糖尿病や脂質異常症はなぜ重要なのか？についてお話しをしたいと思います。

元気な人が突然、胸を押さえて苦しんで倒れる。すぐさま救急車が呼ばれ、大病院へ搬送されて、緊急カテーテル手術を受ける。テレビでよく見そうな場面ですね。

これは急性心筋梗塞の患者さんのよくあるケースで、多くの患者さんがカテーテル治療等を受けて、一命を取り留めています。また残念ながら助からない方もいらっしゃいます。ここで一つ勘違いしやすいことがあります。一見、急性心筋梗塞は今まで健康な人が、運悪く突然発症したようにも思いますが、実は多くの場合そうではありません。

私は、急性心筋梗塞は、火山の噴火や大地震に似ていると患者さんに説明します。みなさんは名草山と富士山、いつか噴火しそうなのはどちらだと思いますか？

答えは富士山ですよ？なぜそう思うのでしょうか？

それは、富士山は私たちの見えないところで静かにマグマを貯めていることを知っているからです。

実は急性心筋梗塞の患者さんも、知らない間に心臓にマグマを貯めていたのです。

では急性心筋梗塞にとってのマグマとは何でしょうか？答えは、タバコ、高血圧、糖尿病、脂質異常症等です。もうおわかりですね？心筋梗塞はたまたま運の悪い人になる病気ではないのです。

タバコや高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病が長年積み重なり、心臓にマグマを貯めに貯めた結果、最後に大噴火したというわけです。

逆にいうならば、心筋梗塞になる前にタバコをがんばって止めてみる、生活習慣に気をつけてみることで、心臓のマグマが貯まらなくなります。

つまり心筋梗塞は、皆さんの気持ち一つで予防できる可能性がある病気なのです。

どうでしょうか？もしあなたがタバコを吸っているのならば、今日からタバコを止めてみませんか？ちょっと体重が増えてきているなら、少し運動したり、油ものを控えてみたりしてはどうでしょうか？きっと将来いいことがあると思います。



### 外来診療担当医師案内

区 分		月	火	水	木	金	土
診療日	午前一診(9:00~)	西口 毅					
	夜間診察(17:00~)				西口 毅		



### 外来診療担当医師案内

令和3年1月現在

区分		月	火	水	木	金	土
内科	午前一診(9:00~)	※西口 毅	※山本 秀之	※武内真知子	※太田 明廣	※濱西 徹	太田 明廣 (第2・第4)
	午前二診(9:00~)	※遠藤 仁	※井畑 淳子	※小川 洋司	※川口 素世	※院 長	当番医
	夜間診察(17:00~)	太田 明廣	山本 直之	濱西 徹	西口 毅	遠藤 仁	
糖尿病専門外来	午前診察(9:00~)		※井畑 淳子	※濱西 徹		※濱西 徹	
血管外科	午前診察(9:00~)			遠藤 仁	遠藤 仁	遠藤 仁	
	午後診察(13:00~)	遠藤 仁		手術日	遠藤 仁		
外科	午前診察(9:00~)	★山本 直之					
整形外科	午前診察(9:00~)	山本 剛史	山本 剛史	山本 剛史	福井 大輔	山本 剛史	山本/西 (第1・3・5)(第2・4)
	夜間診察(17:00~)		山本 剛史				
泌尿器科	午前診察(9:00~)		吉田 利彦	吉田 利彦	吉田 利彦	吉田 利彦	
眼科	午前診察(9:00~)	臼井 恵子	臼井 恵子	臼井 恵子	住岡 孝吉	臼井 恵子	雑賀司珠也 臼井 恵子
	午後診察(14:00~)		住岡 孝吉 若西 宏樹		手術日	石川 伸之 <sup>注①</sup> 臼井 恵子 <sup>注②</sup>	
乳腺外科	午前診察(10:30~)	※西口 春香				※西口 春香	
	午後診察	※西口 春香 (14:30~)	※尾浦 正二 (14:00~)			※尾浦 正二 (13:30~)	
皮膚科	午前診察(9:00~) (受付は11:00まで)				神人 正寿		医 大 (第2・第4)
血液内科	午前診察(9:00~)					※医 大	
神経内科	午前診察(9:00~)		※医 大				
検査	胃(内視鏡)	○	○	○	○	○	
	大腸(内視鏡)		○		○		
	腹部エコー	○	○	○	○	○	
	心エコー	○	○	○	○	○	

眼科火曜日 午後診療は黄斑外来。医師はしばらく変則となります。

「注①」印は黄斑外来。「注②」印はコンタクトレンズ外来、第3のみ義眼外来。「※」印は基本的に予約制のため、予約優先となります。

「★」印の診療時間は上記のようになっておりますが随時診療可能ですのでお気軽にご相談ください。

### 小児科診療受付時間

担当医師/吉益 哲【日本小児科学会専門医】



診療受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
15:00~16:00 (予防接種(要予約))	○	○	△	○	○	△
16:30~18:30	○	○	△	○	○	△

### 医療法人 曙会 和歌浦中央病院

■編集発行 広報委員会 ■お問い合わせ先 総務課

〒641-0054 和歌山市塩屋6丁目2-70 TEL.073-444-1600

メールアドレス jimukyoku@wachuohp.or.jp

ホームページ

和歌浦中央病院

検索

# 医療法人 曙会 施設一覧

## 和歌浦中央病院

〒641-0054  
和歌山市塩屋6丁目2番70号  
電話：073（444）1600  
FAX：073（441）3101

## 介護老人保健施設 和歌川苑

〒641-0055  
和歌山市和歌川町5番44号  
電話：073（446）2400  
FAX：073（446）5100

## 訪問看護ステーション コスモス

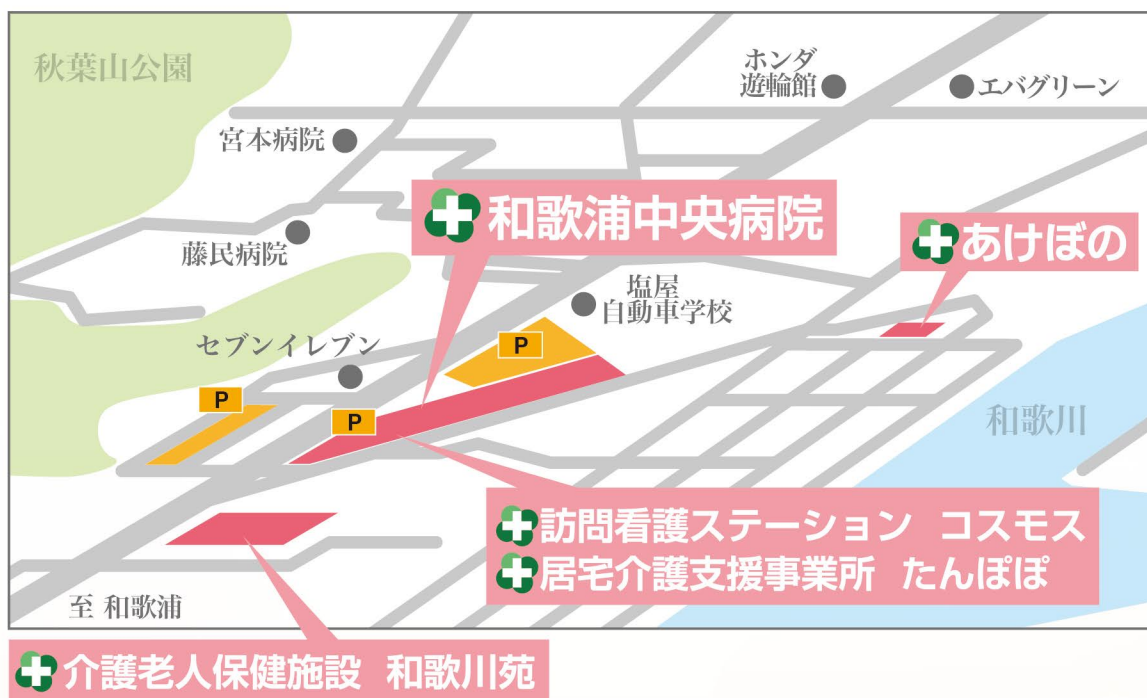
〒641-0054  
和歌山市塩屋6丁目2番70号  
電話：073（448）2125  
FAX：073（441）3105

## 居宅介護支援事業所 たんぽぽ

〒641-0054  
和歌山市塩屋6丁目2番70号  
電話：073（448）6022  
FAX：073（448）5258

## サービス付き高齢者向け住宅 あけぼの

〒641-0055  
和歌山市和歌川町3番1号  
電話：073（444）2800  
FAX：073（444）3015



## 理念 基本方針

地域の皆様から「親しまれ、信頼され、選んでいただける法人」を目指します。

- ・私たちは、患者さま利用者さまの立場に立ち、良質で安全な医療・介護・福祉の提供に努めます。
- ・私たちは、患者さま利用者さまの権利を尊重し、満足と納得いただける医療・介護・福祉の向上に貢献します。
- ・私たちは、地域の医療機関・介護福祉施設と連携し、地域住民皆さまの健康・福祉の向上に貢献いたします。
- ・私たちは、医療人・介護人・福祉人としての責任と自覚をもち、常に研鑽に励み、資質の向上に努めます。
- ・私たちは、和の心を大切に、一致協力して、安定した経営基盤を持つ、働きがいと誇りのもてる法人をめざします。