

生駒市立病院だより

2022年9月



病院だよりの内容

- ・ 新型コロナウイルスに関するお知らせ / 新型コロナワクチン接種のご予約
(面会禁止・オンライン面会・お見舞いメール)
- ・ オンライン医療講演・出張医療講演のご案内
(出張医療講演の受付を開始しました)
- ・ 2022年度 生駒市立病院 健康フェスティバル開催のお知らせ
- ・ 医師紹介 ~内科~ -健康寿命を延ばそう-
- ・ 7月生まれの赤ちゃん
- ・ 9月 外来診療予定表

Vol.40



@生駒市 たけまるくん #0133



生駒市立病院

指定管理者 医療法人徳洲会

〒630-0213 奈良県生駒市東生駒 1-6-2

TEL 0743-72-1111

<https://ikoma.tokushukai.or.jp/>



このQRコードでホームページにアクセスできます

入院患者様への面会禁止について

新型コロナウイルス感染症の奈良県内発生状況を鑑み、感染拡大防止対策として当面の間、**面会禁止**とさせていただきます。入院患者様への感染を防ぐ為、ご協力をお願い致します。ご家族様、関係者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解いただきます様よろしくお願い致します。

**入院患者様へのお荷物を受付にてお預かりさせていただきます。
病棟へのお届けが遅れる場合がございます。予めご了承ください。**

入院中の患者様とのコミュニケーションにぜひご利用下さい

当院では、「オンライン面会」の運用を実施しております。

□ご利用方法

- オンライン面会可能日：火曜日・水曜日・木曜日（祝日・年末年始 除く）
- 面会時間：① 14：30～14：40 … 1名
② 15：00～15：10 … 1名

オンライン面会は、Zoom 若しくは FaceTime を使用します。

※FaceTime は ios 端末（iphone や ipad などの Apple 製品）をお持ちの方に限らせていただきます。

□ご注意いただきたいこと（予めご了承ください）

- 面会希望日の 5 日前 17 時に予約を締め切ります。
- 患者様の状態や病棟業務の都合上、ご希望に添えない場合がございます。

その他、ご家族様、関係者の皆様から患者様にメッセージをお届けする事ができる「お見舞いメール」も引き続きご利用いただけます。

※当院のホームページ・LINE 公式アカウントから「オンライン面会」の申込み、「お見舞いメール」を利用いただけます。

地域医療連携室より介護施設等の皆様へ



施設入所に必要な患者面談等は、オンラインを利用して行っております。
患者本人の意思確認や、病棟看護師からの引継ぎ事項もオンラインで行っています。
是非ご利用ください。地域医療連携室までご連絡ください。

オンライン面会



お見舞いメール



新型コロナワクチン接種のご予約について

当院では新型コロナワクチン接種 1 回目から 4 回目までのご予約可能です。

詳しくは予約受付センター（0743-83-1210）までお問合せください。

- 当院にご来院の方：予約受付センターにお越しください。
月曜日～金曜日 9：00～12：00 / 14：00～17：00（※祝日を除く）
- お電話での受付（0743-83-1210）＜電話が繋がりにくい場合は、恐れ入りますが時間を置いてお掛け直しください。＞
月曜日～金曜日 14：00～17：00（※祝日を除く）

5歳～11歳のご予約も可能です。



オンライン医療講演のご案内

締め切り：前日の 15 時

オンライン医療講演の視聴には事前に申し込みが必要です！



日時：9月14日（水）14：00～15：00

テーマ：「当院で行っている入退院支援について」

講師：地域医療連携室 退院調整看護師 宅見あゆみ

On-Line

日時：9月27日（火）14：00～15：00

テーマ：腎臓病教室「慢性腎不全の治療」 「腎臓病と運動」

講師：腹膜透析指導看護師 谷口美加子 理学療法士 鈴木大剛

On-Line

【ご視聴を希望の皆様へ】

当院ホームページ又は、LINE 公式アカウントからお申込みいただけます。

視聴には Zoom を使用します。

スマートフォン、タブレット端末から視聴される場合は、Zoom アプリのインストールが必要です。

パソコンの場合は、当院からの申し込み返信メールに記載されている URL からご視聴ください。



ios 端末



Android 端末

出張医療講演のご案内

5月より出張医療講演の申し込みを開始しています。

ご希望の場所・日時にお伺いし、医療スタッフが講演会をさせていただきます。

※場所・日時に制限有り

自治体様・企業様・各サークルなど、皆様からの申し込みをお待ちしています。

気になる事など質問にもお答えさせていただきます。

お申し込みは当院ホームページ

もしくは、こちらの QR コードから



看護部 Instagram(インスタグラム)開設のお知らせ

7月1日より 生駒市立病院 看護部のInstagramを開設しています。

研修の様子や日頃の看護部の活動を皆さんに発信していきたいと思ひます。

是非 フォロー・いいね をお願いいたします。



当院主催のイベント情報などをお届けする LINE にぜひ登録をお願いします。

※イベントの再開や、当院の状況を皆様にお知らせします。

LINE
公式アカウント

QRコード



ID 検索

@197dbxux 検索

友達募集中！！



@生駒市 たけまるくん #0133

お問い合わせ先 地域医療連携室

2022年度 生駒市立病院 健康フェスティバル開催のおしらせ

3年振りの開催！

とき:2022年11月6日(日)

ところ:生駒市立病院

開催概要が決まり次第、ご案内させていただきます！

※中止となる場合がございます。

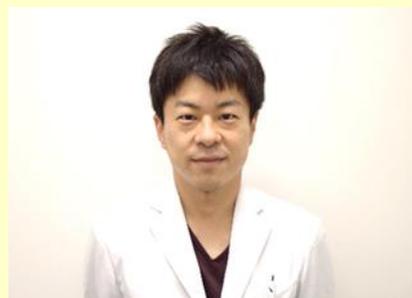
医師紹介 ～内科～

2022年4月から生駒市立病院に赴任しました。
出身は大阪府ですが、前年度まで4年間、
山形県の庄内平野に位置する、庄内余目病院に
勤務していました。庄内地方は高齢化率が全国でも有数
(36.1%)の地域です。

ご高齢の方の特徴として、様々な体の不調をきたしやすく、
内科疾患に限っても複数の慢性疾患を治療されている方が多いです。

現代医療は専門分化が高度になってきていますが、ご高齢の方を総合的に診られるように
なりたいと考え、4年間研鑽を積んできました。特に75歳以上の高齢者は、医療の問題だけ
でなく介護や終活（人生の終わりのための活動の略）を意識する時期になってきます。

病院は病気を治療する場というのが基本ですが、当院の各専門職種と連携して、一人ひとりの
患者さんの背景も踏まえて診させていただきたいと思います。物忘れが多くなった、食事が減
ってきた、飲み込みの力が弱くなった、なども気軽にご相談ください。



内科 ～健康寿命を延ばそう～

「健康寿命」とは、日常生活が制限されることなく自立して生活できる期間を指します。年齢を重ね、「体力が落ちた」、「食が細くなった」など感じることはありませんか？今回は健康寿命を延ばすために欠かせない「フレイル」「サルコペニア」の予防と対策についてお伝えします。

フレイルとは

「高齢者の筋力や活動が低下している状態（虚弱）」のことで、健康と要介護状態の中間の状態と言えます。低栄養や筋肉量の減少、口腔機能の低下など身体的な要因だけでなく、認知機能の低下、抑うつなどの精神的要因や、閉じこもり、孤食、コミュニケーションの減少など社会的要因もあります。歳のせいと考えられていたフレイル状態は、正しい対策を講じることで健康な状態に回復する可能性があり、予防・対策の重要性が注目されています。

サルコペニアとは

ギリシャ語の「筋肉」を表す“サルコ”と、「喪失」を表す“ペニア”を組み合わせた言葉で、握力や下肢筋・体幹筋など「全身の筋力低下が起こること」、または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど「身体機能の低下が起こること」を指します。筋肉の減少に着目しているサルコペニアも、フレイルの一因となります。

フレイル・サルコペニアの予防と対策

栄養・運動・社会参加が3つの柱です。

1. 栄養

食事が確保できない場合は、少量でエネルギー、タンパク質を補うことができる栄養補助食品の併用を検討しましょう。市販されているものと、医師の処方による経腸栄養剤の2種類があります。市販されているものは液状やゼリー状など形態も様々で、味も豊富に揃い、自分に合ったものを見つけやすいです。

2. 運動

ウォーキングやプールでの歩行などの有酸素運動や、レジスタンス運動がお勧めです。レジスタンス運動とは、筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返し行う運動のことです。

3. 社会参加

社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいつながってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見つけることが大切です。

おわりに

寝たきりなど不健康で制限された期間を短くし、健康的で充実した人生を送るためにも健康寿命を平均寿命に近づけていくことが大切です。フレイル・サルコペニア予防に取り組むことにより、いつになっても楽しい快活な生活を実現しましょう。

サルコペニアのセルフチェック

【測る時のポイント】

1 親指と人差し指で指輪っかをつくる

2 利き足ではない方のふくらはぎの最も太い部分を囲む
*ギュッと締め付けない!

3 指が届き、隙間ができた場合サルコペニアの可能性が高い

低 ← サルコペニアの可能性 → 高

飯島勝矢 監修 東京大学高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブック 2016

レジスタンス運動の具体例



1種目を2~3セット、週2~3回を目安に行いましょう。

Hello Baby

3372G Boy



3206G GIRL



2806G GIRL



2914G Boy



3051G Boy



3138G GIRL



2916G GIRL



2836G GIRL



2718G GIRL



2684G GIRL



2962G GIRL



3070G Boy



2740G Boy



7月生まれの赤ちゃん

Hello Baby

36186 BOY



33506 GIRL



24966 GIRL



34386 BOY



32586 BOY



36126 GIRL



29926 GIRL



31306 GIRL



32286 BOY



27406 GIRL



29246 BOY



28426 BOY



ご出産おめでとうございます。お子様の写真とメッセージは順次掲載させていただきます。

7月生まれの赤ちゃん

□診療受付時間（記載時間以外の受付は、時間外診察の対応となります）

午前診	8:00 ~ 12:00
午後診	診療開始の30分前から ※診療（開始 終了）時刻が、各診療科・曜日で異なります。予定表欄をご確認ください。
夕診	16:30 ~ 19:00

2022年9月

診療科		月	火	水	木	金	土	
午前	内科	I	後藤 智親	後藤 智親	瀬角 裕一	瀬角 裕一	瀬角 裕一	後藤 智親
		II	伊藤 壽章	中川 久恵	高野 真美	伊藤 壽章	清水 隆雄	金田 幸三
		III		高野 真美		中川 久恵	高野 真美	岡田 知也
		消化器内科	後藤 智親	後藤 智親		後藤 智親 (受付～11:30まで) (初診のみ)		
		循環器内科	松浦 泰彦	亀山 敬幸 (血管外科)	松浦 泰彦	亀山 敬幸 (血管外科)	松浦 泰彦	
	外科	I	遠藤 清	三木 克彦	遠藤 清 (中伏殿)		三木 克彦	三木 克彦
		II	三木 克彦 (化学療法)		高岸 智子 (消化器・乳腺・肛門)		高岸 智子 (消化器・乳腺・肛門)	高岸 智子 (消化器・乳腺・肛門)
		III	高岸 智子 (消化器・乳腺・肛門)					
		血管外科		亀山 敬幸		亀山 敬幸		松浦 誠(10・24) (心臓血管外科)
	形成外科	I	木原 雅志	堀内 あい	木原 雅志	中西 新	木原 雅志	
II		担当医						
皮膚科	I	椋樺 圭子 (9:30～) ※ (初診受付11:00迄)	椋樺 圭子 (9:30～) ※ (初診受付11:00迄)	椋樺 圭子 (完全予約制)	椋樺 圭子 (9:30～) ※ (初診受付11:00迄)	椋樺 圭子 (9:30～) ※ (初診受付11:00迄)		
	II	※診察状況に応じ、受付時間に変更になる場合があります。						
整形外科	I	神谷 正人	平方 栄一 (受付:11:00まで) ※人数制限あり	大川 隆太郎 (9:30～)	正覚 展央	坂元 英廣 (受付～11:00まで) ※総人数以上に限らせて頂きます。 ※来院時ご注意ください。	担当医	
	II	名島 将浩(14) (受付～11:00まで)						
	がん治療相談外来 (院内標榜)		藤原 一央					
	小児科	白瀧 素子(12) 岩井 義隆(26) 釜谷 悠莉(5)	金子 直人	白瀧 素子 金子 直人(21)	岩井 義隆 金子 直人(8)	釜谷 悠莉	金子 直人(10・17) 岩井 義隆(3・24)	
腎臓 泌尿器科	I	高井 朋聡	木村 孝平	高井 朋聡	高井 朋聡	高井 朋聡	宮崎 稜介	
	II	宮崎 稜介		宮崎 稜介	宮崎 稜介			
	III			東 治人(7・21) (予約制)		平野 一(9・30) (暫不全外来)		
	産科	松尾 愛理	今村 正敏	松尾 愛理	佐本 玲子	今村 正敏	交代制	
	婦人科	山本 嘉一郎	小林 八郎	山本 嘉一郎	担当医	佐本 玲子	交代制	
	脳神経外科	鶴野 卓史	鶴野 卓史	鶴野 卓史	鶴野 卓史	川口 正一郎		
午後	ペイン(痛み)外来 (院内標榜)			辻川 洋				
	皮膚科		美容外来 (14時～16時) 完全予約制		美容外来 (14時～16時) 完全予約制			
	整形外科	神谷 正人 (予約制)		戸川 大輔 (14時～17時)	正覚 展央 (予約制)			
	外科	遠藤 清 (完全予約制)		遠藤 清 (完全予約制)				
	腎臓泌尿器科		枝川 右 (13:30～15:30)					
	小児科	アレルギー外来 (予約制) (14時～16時)	予防接種 (予約制)	1ヶ月健診 (予約制) (14時～16時)	1ヶ月健診 (予約制) (14時～16時)	予防接種 (予約制)		
	産婦人科		佐本 玲子 (14時～16時)	山本 嘉一郎 (14時～16時)		佐本 玲子 (14時～16時)		
夕診	一般診療	松浦 泰彦 担当医	担当医	担当医	担当医	担当医		
	小児科		金子 直人(27)					
	産婦人科	山本 嘉一郎		今村 正敏				



お問い合わせ、ご意見等はお電話にてお願いします。

※都合により休診や担当医の変更がある場合がございます。ご了承ください。

※救急の場合は診療時間外でもお越しください。

発行日 2022年9月 第1週
発行 生駒市立病院
編集 広報委員会 / 編集責任者 総務課 楠本靖臣
発行責任者 遠藤清