

第 78 回 日赤いきいき健康塾



小川部長

いつまでも動ける体でいるために

— あなたはその自信がありますか —

平成 28 年 7 月 23 日(土)、浜松赤十字病院研修ホールを会場に当院の小川真司リハビリテーション科部長が『健康寿命とリハビリテーション』と題して、第 78 回「日赤いきいき健康塾」を開催しました。

小川部長は平成 24 年に当院に赴任。入院患者さんが、元の日常生活を取り戻すために必要不可欠なりハビリテーション部門の責任者として日々の診療にあたっています。

講演では、いつまでも動ける体でいるために留意すべきことを 6 つのポイントから解説しました。私たちの日常生活において、できることを少しずつ取り入れて健康寿命を延ばして行きましょう。

●リハビリテーション科って？

患者さんや障がいのある方のお体の状態が少しでも良くなり生活をしやすいようになっていた

その後、状態に応じて日常生活に必要な動作訓練を行います。この訓練を理学療法士などが担当します。

●健康寿命と平均寿命

日本人の健康寿命は男性 72.7 歳、女性 74.2 歳で平均寿命と男性 9 年、女性 13 年の差があります。健康寿命を延ばしてこの差を縮めることが、健やかな老後を過ごすためのポイントです。



各科外来担当医一覧表		赤文字は女性医師です。					浜松赤十字病院 2016年8月1日現在	
		月	火	水	木	金	備考	
総合内科	午前	佐藤・村越	浮海・村越	永田	中野・神谷	田村	・原則として紹介状の持参や予約が必要となります ・午後は救急・紹介患者のみ ・栄養指導・専門外来は予約制 ・禁煙外来実施(完全予約制) ・フットケア外来(予防) (完全予約制、内科外来までお問い合わせ下さい) ・ペースメーカー外来実施(月1回、予約制)	
循環器内科	午前	俵原	神田	浮海	松成	俵原		
(心臓・血管・高血圧)	午後	田村・松倉		尾関	尾関			
不整脈外来	午後					漆田		
消化器・肝臓	午前	高井	杉原達 三並(隔週)	杉原達	杉原達	高井		
	午後	下山	則武(肝臓)		片山			
呼吸器	午前		佐藤	中野				
	午後		高林(糖尿) 矢島 (第2・4 12:00~)	矢島(第2・4)		鈴木優・高林 鈴木優 (15:00まで)		
内分泌・代謝	午前							
腎臓内科	午後			辻				
リウマチ・膠原病	午後		小川久					
血液内科	午前	小林						
漢方外来	午後	小林						
睡眠時無呼吸外来	午後					渡邊(第1・3) 俵原 (13:00~15:00)		
神経内科	午前	黒田(第4)						
精神科	午後			山岡(第1・3・4・5)				
外科	I	午前	西脇	代永	西脇	清野	・再来は予約制 ・金曜日は奥田院長外来診察日 ・第2木曜日呼吸器外科は10:00~ ・ストーマ外来(月~金の9:00~11:00まで)	
専門外来	午前	清野 (乳腺・甲状腺)	伊藤(食道・胃) 安藤	西脇 (肝・胆・脾)	代永(大腸・肛門) 呼吸外(第2)	伊藤 奥田 (大腸・肛門)		
	午後			相良・鈴木実 (血管外科)	小谷野 (血管外科)			
創傷治療センター	午後	小谷野・ 相良・鈴木実					完全予約制 (予約受付時間 月~金の14:00~17:00まで)	
脳神経外科	I	午前	鈴鹿	小松 (9:00~)	鈴鹿	中江 (9:30~)	・再発は予約制 ・水曜日は紹介患者のみ完全予約制 ・予約以外は担当医師外となる場合があります ・初診受付は11:00まで ・初診受付は紹介患者のみ(予約制) ・再来は予約制 ・義肢・装具のお問い合わせは整形外科まで	
	II	午前	伊藤圭 (9:30~)		交替制 (10:00~)			
整形外科	I	午前	古橋(第1・3・5) 宮城(第2・4)	杉浦	鈴木基	杉浦	完全予約制 紹介患者のみ	
	II	午前	荻原	宮城	古橋	荻原		
	III	午前	牧野			宮城		
リハビリテーション科	午後	小川真 (相談外来)		小川真(ボツリヌス) 小川真(神経生理)			完全予約制 紹介患者のみ	
形成外科	午前	岡本	岡本	岡本	岡本	岡本	・診療開始9:00~ ・火曜日(午前)は受付10:00まで ・木曜日(午前)は受付11:00まで 再来は予約制	
	午後		杉村	杉村	杉村	杉村		
皮膚科	午前	鈴木倫	鈴木倫	鈴木倫	鈴木倫	鈴木倫		
泌尿器科	午後	鈴木倫					佐々木(月1回;第4金)完全予約制	
	午後	城代			石黒	佐々木(第4)		
産婦人科	午前	北村	北村	北村	北村	北村(第1・3) 茂庭(第2・4)	・再来は予約制 ・午前は妊婦健診実施	
	午後		杉原一					
耳鼻咽喉科	午前	林		林(第1・3・5)			火曜日の補聴器外来予約制	
眼科	午後		大和谷		望月		完全予約制	
	午前	鈴木寛		立花	成瀬	武内		
小児科	I	午前	柴田	柴田	成瀬	柴田	・専門外来は予約制 ・アレルギー(月3回;第2・4月と第1火) ・循環器(月1回;第4火) ・内分泌(月2回;第2・4金) ・神経(月2回;第2・4金) ・健診(月2回;第1・3月)	
	II	午前	成瀬	成瀬		朝比奈		
	I	午後	健診 (第1・3) 田口(第2・4) (アレルギー)	田口(第1) (アレルギー) 石川(第4) (循環器)	予防接種			中川(第2・4) (内分泌)
	II	午後						
歯科口腔外科	午前	山本	山本	山本(第2・4)	山本	山本	完全予約制 (予約受付時間 月~金の8:30~17:00まで)	
	午後	山本		山本(第2・4)	山本	山本 インプラント		
放射線科	午後					交替制		
健康管理センター							完全予約制 お問い合わせ先・・・放射線治療室まで(内線2077) 人間ドック、生活習慣病、特定健診、各種健康診断等、お気軽にご相談ください。 お申し込みは 053(401)1140直通(予約制)	

糖尿病教室 8月の予定

年間を通じて毎週開催している糖尿病教室は、どなたでもご参加いただけます。専門スタッフがわかりやすくお話ししますので、お気軽にご参加ください。参加費は無料です。

【日 時】 毎週水曜日 14時30分～15時30分 14時15分～受付

【会 場】 2階 研修ホール（人数制限はありません）

※当日参加OK！ご予約していただいた場合は、資料を配付いたします。

日程表	14時30分～15時00分	15時00分～15時30分
8月3日(水)	講師 ビデオ テーマ 運動療法のすすめ2 こんなお悩み ありませんか？	リハビリテーション科医師 小川 糖尿病神経障害
8月10日(水)	講師 ビデオ テーマ 運動療法のすすめ3 私にもできる 運動療法ってあるの？	管理栄養士 宮分 レッツ！減塩！
8月17日(水)	講師 ビデオ テーマ 運動療法のすすめ1 初めの一步	理学療法士 奈良 糖尿病の運動療法 ～座学編～
8月24日(水)	講師 ビデオ テーマ 運動療法のすすめ2 こんなお悩み ありませんか？	視能訓練士 中山 糖尿病から目を守る (糖尿病眼手帳プレゼントつき)
8月31日(水)	講師 認定看護師 伊藤 テーマ 糖尿病と心不全	循環器科医師 松成 糖尿病と循環器

※講師およびテーマについては諸事情により変更になる場合があります。

お問合せ・ご予約は 内科受付までお願いいたします。

TEL(053)401-1111(代表)

納涼祭 中止のお知らせ

暑中お見舞い申し上げます。

永年にわたり、浜松赤十字病院と地域の皆様との交流の場のひとつとして開催をしてまいりました「浜松赤十字病院納涼祭」は、食品衛生上の問題等を考慮し、露店での提供を制限した昨年度に続き平成28年度は開催を見送らせていただくことになりました。

既にお問い合わせをいただくなど開催を楽しみにしておられた皆様には心からお詫びを申し上げます。

今後は、より一層地域の皆様との交流が促進されるような新たな催しを検討してまいります。その詳細が決まった折には、改めてこの紙面でお知らせいたします。

第78回 日赤いきいき健康塾



多くの皆様にお越しいただきました

それには次の点に留意しましょう。

●健康寿命を阻害する因子とは

脳梗塞等の病気や年齢を重ねることによって筋力の衰えをはじめ生活力が低下します。そして、さらに様々な病気や怪我を招くことになってしまいます。

●健康維持は正常な歩行から

①足をリズム良く動かし、重心の動揺の少ない姿勢で歩きましょう。

②無理な姿勢で長時間歩くことは体を（関節や心臓）

を痛めてしまいます。杖や装具などを装着し無理のない姿勢で歩きましょう。

③杖を使う場合は、よい方の足側の手で持ちましょう。

（悪い方の足の負担を減らします）

●歩行障害の原因と予防

筋肉、筋力の低下、骨の変形
巻き爪、手術が必要になることがあります。

日頃から、運動や体操をして筋力の低下を予防しましょう。また、体に痛みがある場合は病院を受診しましょう。

●転倒予防のポイントは軽い体操

日常生活に軽い運動を取り入れることが大切です。ウォーキングも歩くだけでなく階段を上ったり無理のない程度の負荷を掛けると効果的です。ただし、激しい運動をする必要はありませんので、1日、20分～60分の運動を週に3日～5日継続して行いましょう。

