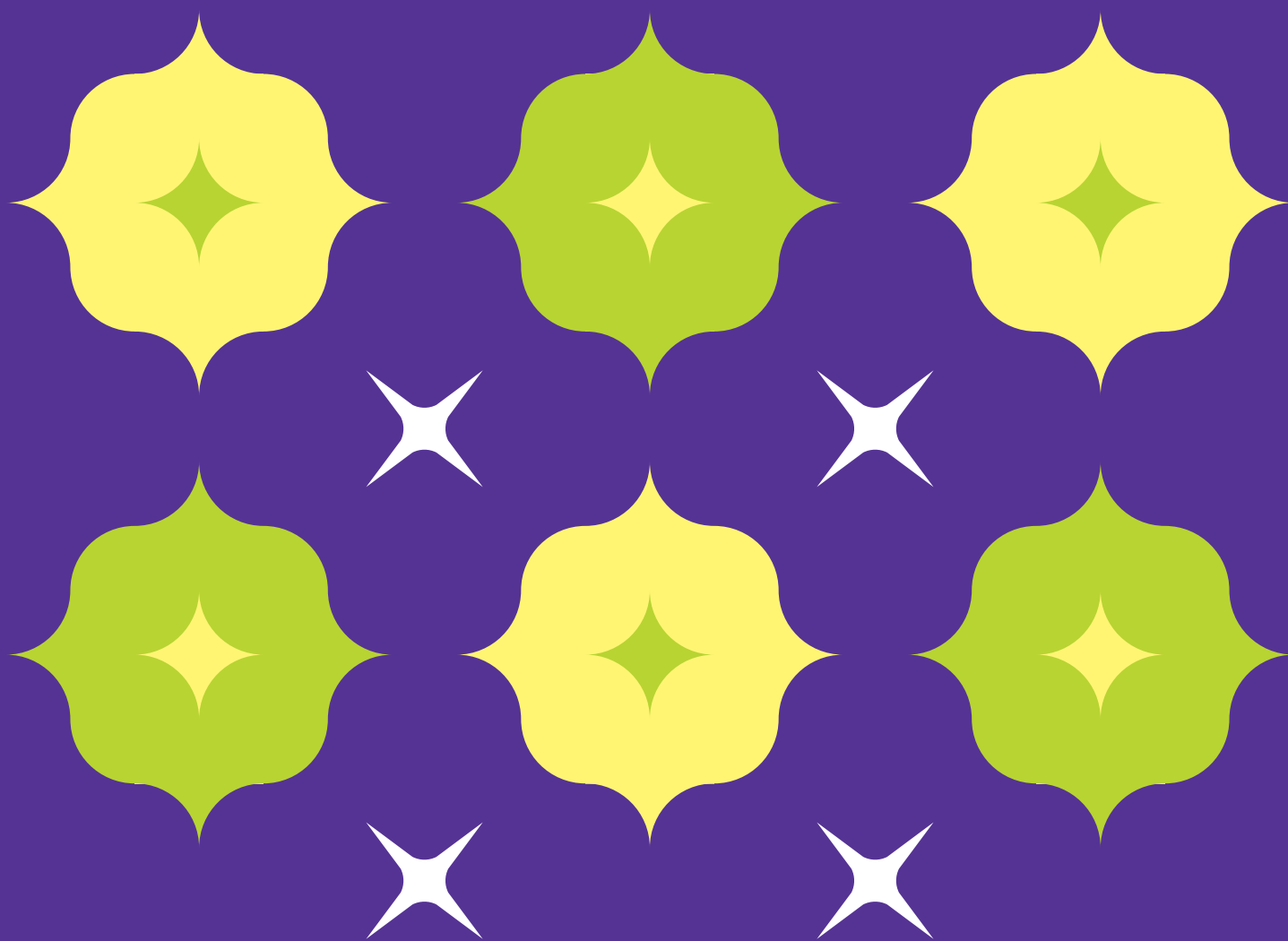


06

2022/09



TOPICKS

肩が痛い!～五十肩ってなに?～ / 診療ホットライン

認知症に負けない脳を育てよう / 季節の知恵袋

荷物も軽く、心も軽く♪ アメニティレンタルサービス / 院内探検隊!

T・Iクリニック長崎～乳腺外科・婦人科～ / あなたのまちのお医者さん



肩が痛い！ ～五十肩ってなに？～

50代の方が肩関節痛を訴えると、俗に「五十肩になった」ということがあります。医学的には「肩関節周囲炎」と呼びます。肩関節周囲炎は40～60代に多くみられ、特別な原因がなく肩関節の加齢現象が関連していると考えられています。症状は肩関節が痛み、関節の動きが悪くなります。レントゲン検査などを行い、圧痛の部位や動きの状態をみて診断します。多くの場合は運動療法（体操指導やリハビリテーション）や薬物療法などの保存療法によって改善することができますが、自然に治ることもあります。

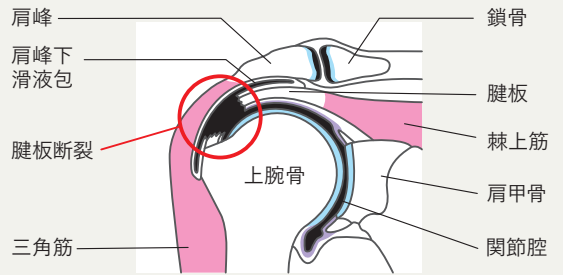
似たような症状をきたす疾患のうち重要なのが肩腱板断裂です。肩関節の奥に筋肉の腱が集まって板状となった腱板（けんばん）と呼ばれる部分があります。肩腱板断裂は、加齢による腱板の変性（すり減るように傷んでくる）が背景にあり、腱板をすりつぶすような動きの繰り返しや外傷が加わって発症します。MRI検査や超音波検査で診断されます。

MEDICAL
HOTLINE

診療 ホットライン

こんな時にはご用心！

■肩腱板断裂



肩関節周囲炎として治療していても、肩を上げる力が弱い、上げるときに痛みが強い、肩を動かすと異常音を感じるなどの症状が持続すれば、肩腱板断裂の可能性もあるため整形外科医に相談してください。様子を見ていても症状が改善しない場合は、肩関節専門の医師により、関節鏡という細い管を関節に入れて、切れた腱板をつなぎ合わせる手術を行うこともあります。

肩関節専門の医師を探すときは、ホームページ等で専門分野を紹介していることがあるので、それを参考にしてみてください。



[整形外科 主任診療部長 朝長 匡]

教えて！先生 すこやか 広場

【ロコモティブ
シンドローム】



Q 「フレイル」、「サルコペニア」、「ロコモティブシンドローム」…最近よく聞く言葉ですがどう違うのですか？

A サルコペニアとは、主に全身の筋肉量が減って筋力や運動機能の低下が進行する状態のことです。これに対して、フレイルは筋力や運動機能だけではなく精神面も低下してしまっている状態をいいます。

一方、ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、サルコペニアと共通することが多いですが、大きな違いとしては、サルコペニアは筋肉量の減少のみに焦点をあてているのに対し、ロコモは、筋肉はもちろん骨や関節の機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態であることを指します。

Q ロコモ予防のために、特に気を付けるべきことは何ですか？

A 予防のために大切なことは、適度な運動・バランスのとれた食事です。また、特に気をつけてほしいのは、運動が3日坊主にならず継続できるよう、無理のない目標設定をすることです。どんな運動をしたらいいのかわからないのか、食事のバランスをどうしたらいいのかわからないのかは、かかりつけの先生に相談したり、日本整形外科学会のHP「ロコモ ONLINE」を参考にしたりしてみてください。



HPはこちら！

“ロコトレ”でロコモ予防！

いつまでも元気な足腰でいるためにと考案された『ロコトレ』。右のQRコードを読み取り、動画を見ながら、当院のリハビリスタッフと一緒にやってみませんか？



YouTube

※本動画は、日本整形外科学会「ロコモ ONLINE」を参考に作成しています。



[リハビリテーション部 理学療法士 白木 剛志]



あなたのまちのお医者さん

女性の皆さまにとって、高い専門性と親しみやすさを備えたかかりつけ医です。

■開業日

2022年5月、大浦町で117年続いたいまむらウイミズクリニックの姉妹院として開院。乳腺・婦人科をはじめ、女性のお悩みに広く対応したいと考え、オープンしました。

■医院の特徴

乳腺外科・婦人科とそれぞれ女性専門医(姉妹)が在籍し、西九州新幹線が開業する長崎駅前という好ロケーションのクリニックです。専門性の高さ・受診のハードルの低さと、美容診療も安心して受けられるのが特徴です。



〒850-0043
長崎県長崎市八千代町 1-8
ロフィス長崎駅東通 1-2F

T・Iクリニック長崎
～乳腺外科・婦人科～

渡海 由貴子先生(写真右)

今村 亜紗子先生(写真左)

■患者さんについて

乳腺・婦人科に関するあらゆる疾患の患者さんが受診されます。陥没乳頭手術や医療脱毛、思春期の月経に関するご相談は特に多いと思います。市外・県外からもおいでになります。

■趣味

渡海先生：ピアノ、フラメンコ
今村先生：観劇(特に宝塚)

診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:30-13:30	○	○	○	○	○	○
15:00-18:30	○	-	○	-	○	-

休診日：火曜・木曜・土曜午後、日曜、祝日
診療科目：乳腺外科、婦人科
TEL.095-811-2233



荷物も軽く、心も軽く♪

アメニティレンタルサービス



入院に必要な身の回り品が病院内でレンタルできることをご存じですか？ コロナ禍で面会制限がある中、ご家族が遠方の方など、準備や持ち込みが大変な現状があるかと思えます。アメニティサービスでは、おむつや日用品などを貸し出しており、ベッドまでお届けしています。患者さんだけでなくご家族の負担軽減に繋がるサービスになっていますので、一つの選択肢としてご検討ください。

利用申込

*受付時間：平日11:00-17:00

*受付窓口：1階診断書窓口奥、患者図書室「ひだまり」横のカウンターへお越しください。

[協力：株式会社アメニティ]

季節の知恵袋



認知症に負けない脳を育てよう

9月21日は世界アルツハイマーデー

アルツハイマー型認知症は、認知症の中で最も多く、異常なタンパク質が脳に溜まり正常な脳神経細胞を壊し、脳が萎縮してしまう認知症です。しかし、“認知予備力”※を高くしておくことで、脳の萎縮が始まっても、認知症の発症を遅らせることができると言われていています。

※ 認知予備力

脳機能の一部が変性や損傷を受けた場合、そのダメージを補う脳の予備能力

目指すはシスター・メアリー

678名の修道女を対象に行われたアメリカの認知症追跡調査研究「ナン・スタディ」から、シスター・メアリーのお話を紹介します。彼女は中学卒業後修道院に入り、84歳まで数学教師を務め、101歳で亡くなるまで積極的に奉仕活動を行っていました。死後の解剖では、脳の質量は正常の半分で、認知症の病変も見られましたが、亡くなる直前の認知機能テストで高得点を獲得、周囲とのコミュニケーションも問題なかったのです。

彼女は若い頃から規則正しい生活や知的活動を行い、人との繋がりを持ち続けていました。

このように、認知予備力は、知的活動や適度な運動、他人との会話など、脳に刺激を与えることで鍛えられます。私たちも、シスター・メアリーを目標に認知予備力を高めていきましょう。

認知予備力を高めるには

- ・ご近所や友人との交流
- ・新しいチャレンジ(スマホへの挑戦も)
- ・同時進行
しりとりしながら散歩
複数の料理を同時に作る等



[認知症看護認定看護師 川原 隆]

「ありがとう」の言葉が私の原動力

私たち看護補助員(ナースエイド)は、看護師や他職種の方たちと協力し、患者さんの入院生活の質を高めるお手伝いをさせていただいています。

以前、突然目が見えなくなり、光が見える程度だとおっしゃる患者さんを担当し、食事介助やシャワー介助、車椅子移乗などをお手伝いさせていただきました。突然目が見えなくなり、音と光と感触でしか状況が分からないというのは、計り知れない不安があったと思います。それでも「今日は何時までおると」とか、介助した際には私の方を見て笑顔で「青木さんありがとう」とおっしゃってください、いつも明るく元気でいらっしやいました。食事も最初は介助していましたが、作業療法士の方の協力もあり、食器の場所を伝えるとご自身で食べられるようになりました。私は、患者さんの病気と向き合う姿に元気と勇気をいただきました。

[看護補助員(ナースエイド) 青木 春菜]



そして、当院でのナースエイドとしての経験をきっかけに、よりよいサポートができるようステップアップしたいと考え、1年前、介護福祉士の資格を取得しました。働きながらの勉強はとても大変でしたが、周囲の方の応援と、現場での経験があったからこそ取得することができたのだと思います。

これからも、介護福祉士としての専門性も発揮しながら、患者さんの入院生活がより良いものになるようサポートしていきます。

INFORMATION

お知らせ掲示板

10月から初診時・再診時選定療養費の料金が変わります

令和4年度診療報酬改定を受けて、厚生労働省の定めにより、初診時・再診時選定療養費の料金の改定を行います。ご理解ご協力のほどよろしくお願いたします。

初診時選定療養費

他の医療機関から当院あての紹介状がなく初診で直接受診する場合

令和4年9月まで	→	令和4年10月から
5,000円(税込)		7,700円(税込)

再診時選定療養費

当院主治医から他の医療機関への紹介を勧められたが、引き続き当院での診療を希望し、再診で受診する場合

令和4年9月まで	→	令和4年10月から
2,500円(税込)		3,300円(税込)

選定療養費とは?

医療機関相互の役割分担と業務連携の推進を目的として厚生労働省が制定した制度です。

他の医療機関からの紹介状を持たずに当院を受診した場合、診療費とは別に追加負担として別途お支払いをお願いしています。

受診のご案内

[診療時間] 8:45～17:00

[受付時間] 予約のある方 予約時間にあわせてお越しください。
予約のない方 月曜～金曜 8:30～11:00

[休診日] 土曜/日曜/祝日/年末年始
※救急は随時受け入れています。

面会のご案内

- ・現在、新型コロナウイルス感染症対策として、原則として面会をお断りさせていただいております。
- ・入院患者さんへの荷物のお預かりは、1階面会受付へお尋ねください。(平日・土日祝13時～17時、原則週2回まで)
- ・初診で紹介状をお持ちでない方は、選定療養費として別途5,000円(※10月から7,700円に変更)をいただきます。
- ・再診予約時間の変更は、平日の14時～16時にお電話ください。(お電話口で診療科をお伝えください。)
- ・正面玄関は8時から開錠します。
- ・外来診療担当医表はHPに掲載しています。右のQRコードからご覧ください。



外来診療担当医表

電話でのお問い合わせ 095-822-3251 (代表)



発行・編集

長崎みなとメディカルセンター 総務課 広報担当