

十三健康かわら版

平成27年11月 / 第32号

□ 診療科紹介 <呼吸器内科>

呼吸器内科部長 白石 訓

平成22年より十三市民病院に呼吸器内科を開設し、6年目となりました。呼吸器内科専門医師も増員し、より一層地域の皆様に信頼される呼吸器内科を目指して参ります。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

私たち呼吸器内科は現在4名の専門医師（白石、洲鎌、呉家、桑原）により、呼吸器疾患全般の診断と治療を行っています。具体的には、気管支喘息・COPD（肺気腫）の診断と治療、胸部レントゲンでの異常陰影に対する気管支鏡検査、急性・慢性呼吸不全に対する在宅酸素療法や人工呼吸療法、睡眠時無呼吸症候群に対するCPAP（気道内陽圧換気）療法、原因不明の胸水貯留症例に対する局所麻酔下胸腔鏡検査、ニコチン依存症に対する禁煙外来、肺結核・肺非結核性抗酸菌症の診断と治療などに力を入れています。

また、間質性肺炎、アスベスト関連肺疾患、肺真菌症、気胸、肺サルコイドーシス、過敏性肺臓炎などの比較的稀な疾患に対しても診断・治療を行っています。当院は日本呼吸器学会、日本呼吸器内視鏡学会の認定施設を取得しています。

2014年度の主な診療実績としましては、気管支鏡 66件、局所麻酔下胸腔鏡検査 7件、在宅酸素療法の新規導入 26件、睡眠時無呼吸検査 15件などです。主な入院症例数としましては、肺炎 107件、特発性間質性肺炎 23件、肺癌 56件、肺結核 189件、肺非結核性抗酸菌症 13件、気管支喘息 17件、肺真菌症 5件などです。救急患者様も随時、迅速に対応しております。

長引く咳や坂道を上がると息が切れるなど、心配な事がございましたら、どうぞお気軽に御相談ください。患者様と相談しながら懇切丁寧に、診断・治療をしていきます。



いきいき健康セミナー開催

「ロコモ予防体操」 ～あなたのロコモチェック～

リハビリテーション科主査 清水 健治

7月22日のセミナーでは、運動能力の指標として最近注目されている「ロコモ度テスト」と「ロコモ予防体操」を参加者の皆さんと一緒に行いました。雨天にも関わらず、たくさんの方にご参加を頂き、ありがとうございました。お話した内容を簡単ですがご紹介させていただきます。



◆ロコモってなに？

「ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）」の略称です。骨・関節・筋といった運動器官になんらかの障害が起こって、日常行っている立ち上がる動作や、歩くといった移動する能力に低下をきたした状態をいいます。「ロコモ」という概念は2007年に日本整形外科学会が提唱したもので、皆さんの運動機能が低下しないよう予防し、健康寿命を延ばすことを目的にしています。



◆初めに「ロコモ度チェック！」

下記7つのうち1つでも心当たりがあれば、運動機能の低下を示しています。

運動能力に気づくための指標です。皆さんいかがですか？

- 片足立ちで靴下がはけない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けてあるけない
- 家のやや重い仕事（掃除機の使用・布団の上げ下ろしなど）が困難である
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難である

◆次に「ロコモ度テスト！」

実施にあたり関節に疾患のある方や痛みのある方は十分ご注意ください。

1. 「立ち上がりテスト」(左図①)

70 cm台からの立ち上がりを行い、それが出来れば次は片足で行います。

片足が困難なら両足で30 cm台、20 cm台、10 cm台と行います。

片足で40 cm台もしくは、両足で20 cm台の高さから立ち上がれない方は

ロコモの状態と判定されます。(但し70歳以上の方は両足10 cm台で合格)



2. 「2ステップテスト」(左図②)

大股で2歩進んだ距離を測り、身長で割ります。数値が

1.1未満の方はロコモと判定されます。

例) 2歩進んだ距離が165 cmで、身長150 cmの方なら1.1です。



3. 「ロコモ25」

身体状況や生活状態に関する質問で、困難度判定します。

☆今回のテストでは、ご参加頂いた9割の方がロコモと判定されず、運動能力を維持されていました。いつまでも自分で立ち座りし歩くことが出来るよう、ロコモ度チェックで身体管理をして下さいね。

淀川区民まつり企画参加してきました～o(^-^)

良い天气に恵まれ賑やかで楽しいおまつりでした



十三市民病院コーナーへようこそ (^_^)



ハンドマッサージ中！
気持ち良かったわ (^_^)

ハンドマッサージ 42 名 赤ちゃん人形抱っこ体験 52 名
妊婦体験 16 名とたくさんの区民のみなさんに参加して頂きました
ありがとうございました(^o^)

～開催のご案内～

いきいき健康セミナー

第 7 回 「薬の飲み合わせの話」

～あなたは大丈夫？薬と健康食品・食べ物の飲み合わせ～

平成 27 年 11 月 24 日（火）午後 2 時～午後 3 時

薬剤部主査 川端 昌康

第 8 回 「生活習慣病と食事（糖尿病）」

～バランスの良い食事って、どんな食事～

平成 27 年 12 月 25 日（金）午後 2 時～午後 3 時

管理栄養士 山中 昇

第 9 回 「アンチエイジングの為にストレッチ体操」

～老化に負けない身体作りのために～

平成 28 年 1 月 19 日（火）午後 2 時～午後 3 時

理学療法士 越智 智久

開催場所：当院 2 階 集団指導室

予約不要・参加費無料

クリスマスコンサート

オーケストラ「響（ゆら）」

平成27年12月10日（木）午後3時～4時



開催場所：当院1階整形外科待合前ロビー

予約不要・参加費無料



当院へのアクセス

電車

- ・阪急神戸線「神崎川」駅から
南東へ約8分
- ・阪急「十三」駅から
北西へ約12分

大阪市営バス

- ・JR大阪駅前～約20分
- ・阪急宝塚線三国駅前～約10分
69系統「榎木橋」行きで「十三市民病院」下車すぐ
69系統「大阪駅」行きで「十三市民病院」下車すぐ

初診の受付

月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

診療科		月	火	水	木	金
内科		藤井	白石	日浦	今村	洲鎌
		井坂	松浦		宮野	呉家
		小松 (循環器)	小松 (循環器)	小松 (循環器)		柴田 (循環器)
消化器内科		大庭	倉井	山口	青木	上田
小児科		平林	谷本	藤岡	平林	藤岡
外科		貝崎	堀	高塚	堀	高塚
		※塚本		貝崎		枝川/梅野
整形外科	午前	伊達	交代制	寺井	榎原	坂和
		交代制				
産婦人科		田中	交代制	森下	中田	本久
泌尿器科		安達	安達	交代制	河野	安達
		河野	河野		北本	北本
眼科		森脇	森脇	交代制	砂田	森脇
		三宅	洪里		三宅	砂田
耳鼻咽喉科			箕輪	松本		交代制
皮膚科		村上	前川		田口	

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

※外科：塚本医師（月曜日）は、12月から火曜日に変更になります。

編集

大阪市立十三市民病院
広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北 2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>