

病院広報誌第19号

ko-da-ma

発行日 / 平成21年11月20日

こだま

◆骨折に

ついて

(寝たきりにならないために)

佐渡総合病院
整形外科医長

生 沼 武 男



◎骨折の原因

骨折の主たる原因は転倒してしまうことにあります。高齢者になるにつれ脚の筋力は衰えるため、つまずきやすくなります。

歩行能力が最も低下するといわれる大腿骨頸部骨折は、近年増加しており、島内でも一年間で140件にもなります。島内の65歳以上の200人に1人の割合です。特に膝が悪かったり、関節が硬かったりすると、転倒の際に足がひねられやすくなり骨折につながります。

◎骨折を防ぐには

膝が悪い人はまず膝を直す、そうでない方は片足立ち訓練を何かにつかまりながら行うことによって、脚が鍛えられますので、一日に10回程度施行して下さい。それが無理な方やふらついて危ない方は、坂道の登りをしっかり歩く、少し歩幅を拡げてしっかりと歩くことが大切です。歩いたり立ったりが難しい方は、座った状態でも出来る膝をしっかり伸ばす運動を行って下さい。脚の筋力低下は転倒につながります。日頃から習慣として行うようにして下さい。

敷居や畳の縁につまづく方が結構たくさんいます。ゆっくりで良いですので、ひきずるように歩くのは避けて、しっかり脚を上げて歩くように心がけてほしいと思います。しっかり脚を上げることは筋力の維持にも有効です。転倒予防のため、骨折を防ぐためにも普段から心がけましょう。

救急外来を受診される方へ

看護部

当院では事故等によるケガや体調が急変した救急患者さんを受け入れる為に救急外来を夜間、休日24時間体制で開いております。

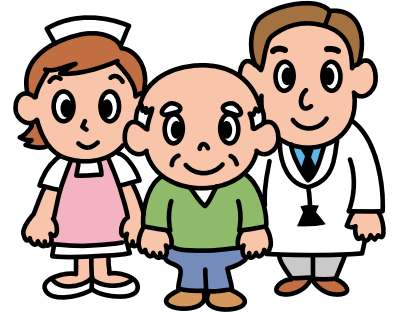
★病院へ来る前に

まず、お電話でご連絡ください。TEL0259-63-3121(代表)

救急外来受診の旨をお伝えいただくと、救急外来に電話を回します。その後看護師が対応します。

次の事をお聞きしますのでお伝え下さい。到着するまでに症状に合わせた準備ができます。

- ・お名前、住所、年齢、患者番号
- ・いつからどんな症状ですか？
- ・以前に当院に受診したことがありますか？何科にかかっていますか？
- ・ご来院されるまでどのくらいの時間がかかりますか？



★病院に来たら

休日受付または時間外・夜間受付で受付手続きをして救急外来へお越しください。

* 受診時にお持ちいただくもの

保険証・診察券(お持ちの方)をお持ちください。

また服薬中の薬がある方は、薬の内容が分かる書類または薬をご持参ください。

また以下の事についてご了承ください。

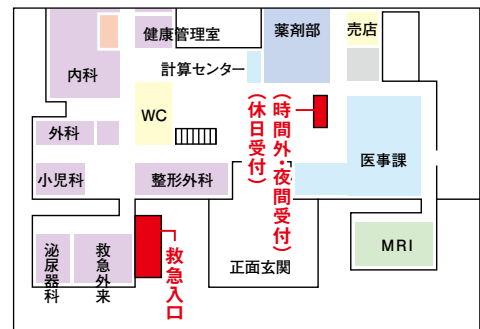
①. 診察をお待ちいただく事があります。

重症度の高い患者さんが優先されます。必ず来られた順番に診察できるとは限りません。

②. お薬の処方最低限です。

夜間、休日の処方とは応急処置の為、原則として1日分のお薬しか出しません。翌日の専門科の受診を勧められた方は必ず受診なさるようにお願いします。

なお、救急外来の医師は当番制ですので、専門分野以外の場合もあります。ご了承ください。



【お願い】

救急外来は夜間・休日外来とは違い、急病に対する応急処置をする外来です。救急医療を円滑に行う為、何日も前から症状が出ている場合は必ず平日の外来診療時間に受診ください。

また「以前から服用している薬が切れるので追加が欲しい」といった予測可能なことの時間外への持ち込みはご遠慮ください。特に、心臓や呼吸器・神経系など長く服用されている方は夜間や休みの間に薬が切れなにかご確認ください。

新任医師 赴任の挨拶



外 科 しま だ よし ぶみ
島 田 能 史

10月からお世話になっております。特に大腸肛門の疾患を専門にしています。よろしくお願いたします。



内 科
10月よ
しそうで



整形外科
よろし

理容師の カットボランティア



6F病棟師長 望月結花

当病棟に入院している患者さまの多くは長期にわたっての入院の方がほとんどであり、また、外泊、外出もなかなか思うようにできない状況にあります。長い入院生活の中において、気分転換を行う事は非常に重要なことですが、限られた環境においては限界もあり、日々工夫しながらケアにあたっています。カットボランティアの方の来院は、患者さまはじめスタッフも常に心待ちにしています。頭髪を整えるということだけでなく、さっぱりとした清涼感や気分転換にもなり、患者さまの笑顔に繋がっています。

女性の方などは、「どんな風にしようかしら」とカット前よりウキウキとした気持ちになるようです。カットボランティアの方の技術は髪だけでなく、患者さまの心の中の「暗い気持ち」もカットで消し去ってくれているようです。今後もどうぞよろしくお願いたします。

つえつえほ～ をご存知ですか？



医事課

障害のある方や高齢者など、つえを利用している人が、事務手続きをするときなどに杖を置く場所に困ることがあると思います。病院の中でもいろいろな所で困ると思います。そんな時に使ってほしく、当院では、「つえつえほ～」を試験的に「事務の会計窓口」で2ヶ所、設置してあります。

是非、確かめてください。ほかにもあったら便利な場所がありましたら、教えてください。少しでも患者さまが、利用しやすい病院になるために、小さなことからいろいろ取り組んでおりますので、ご意見をお待ちしております。



科 真田明子

りお世話になります。冬の佐渡は厳
すが、頑張りたいと思います。



外 科 渡邊隆興

10月からお世話になります。佐渡は初めて
です。明るく元気をモットーに頑張ります。
よろしくお願ひします。

科 山岸健太郎

くお願ひします。



産婦人科 茅原誠

佐渡の周産期並びに婦人科領域の医療に少
しでもお役に立てるように頑張ります。宜し
くお願ひします。

JA新潟厚生連 佐渡総合病院 外来診療担当医師一覧表

<http://www.sadoso-go-hp.jp>

(平成21年11月現在)

診療科目		月	火	水	木	金	外来受付時間
整形外科	一 診	生沼 武男	山岸健太郎	小熊雄二郎	生沼 武男	大学より	8:00~11:00
	二 診		大学より		大学より	交替 小熊・山岸	
	三 診						
形成外科		11/16月曜日					
外科	一 診	交替 渡邊・島田	佐藤 賢治	島田 能史	渡邊 隆興	佐藤 賢治	8:00~11:00
	二 診	親松 学	渡邊 隆興	親松 学	親松 学	島田 能史	
	乳腺外科	親松 学			親松 学		
小児科	一 診	岡崎 実	岡崎 実	大塚 岳人	大塚 岳人	岡崎 実	予 約 制
	二 診	大塚 岳人	庄司 康寛	中村 久乃	庄司 康寛	庄司 康寛	
	健 診		大塚 岳人		庄司 康寛		
内科	一 診	中村 元	山田 八郎/霜鳥 正明	中村 元	霜鳥 正明	山田 八郎	<div style="background-color: #f8d7da; width: 15px; height: 10px; display: inline-block; margin-right: 5px;"></div> は午前中 のみの 診察です
	二 診	岩田 文英	フットケア外来	伊藤 崇子	岩田 文英	真田 明子	
	三 診	真田 明子	北嶋 俊樹	岩田 文英(隔週)	八木澤久美子	北嶋 俊樹	
	四 診	種田 宏司	東海林 俊之	種田 宏司	服部 晃	東海林 俊之	
	五 診	佐藤 宗広	小林 義昭	鈴木 啓介	小林 義昭	鈴木 啓介	
	六 診	胸部外来				肝臓外来・	
		禁煙外来 (隔週)	百都 健	佐藤 宗広	百都 健	睡眠時無呼吸 外来	
内視鏡	大学より	佐藤 宗広	大学より	東海林 俊之	大学より		
皮膚科	佐々木嘉広	佐々木嘉広	佐々木嘉広	佐々木嘉広	佐々木嘉広	8:00~11:00	
神経内科	三瓶 一弘	関根 有美	真野 篤	三瓶 一弘	真野 篤	睡眠無呼吸外 来は不定期な のでお問い合わせ 下さい。	
脳神経外科	川崎 昭一	本間 順平	川崎 昭一	休 診	本間 順平		
産婦人科	婦人科	石田 道雄	横尾 朋和	石田 道雄	横尾 朋和		茅原 誠
	妊婦健診	茅原 誠	茅原 誠	横尾 朋和	石田 道雄		石田 道雄
泌尿器科	一 診	村山慎一郎	村山慎一郎	村山慎一郎	村山慎一郎		村山慎一郎
	二 診	大学より	大学より				
心臓血管外科	大学より						
耳鼻咽喉科	土屋 昭夫	土屋 昭夫	土屋 昭夫	土屋 昭夫	土屋 昭夫		
	一 診	大学より	休 診	大学より	大学より	大学より	
	二 診	山井 聡	休 診	山井 聡	山井 聡	山井 聡	
歯科	一 診	岡本 祐一	岡本 祐一	岡本 祐一	岡本 祐一	岡本 祐一	予 約 制
	二 診	小松 繁樹	小松 繁樹	小松 繁樹	小松 繁樹	小松 繁樹	
矯正歯科			大学より				

※受付時間について、緊急の場合この限りではありません。



編集後記

佐渡でもインフルエンザが流行しています。健康管理に気を付けてこの冬を乗り切りましょう。

今回は救急外来の受診の仕方についての記事を載せました。皆様が気持ち良く受診できるよう努力しておりますのでご協力をお願いいたします。(桑原・渡部)