

三朝温泉病院広報誌 — misasa —

みささ

2023.1

vol.49



特集

産後ケア外来チーム 5年間の歩み

スタッフを通して知る
三朝温泉病院の『今』

栄養管理室長
津田 淑子

misasa's NEWS

- モルック大会
- りんご狩り
- オータムコンサート

拝啓、読者のみなさまへ

鳥取県中部医師会
会長
安梅 正則

産後ケア外来チーム 5年間の歩み

ある理学療法士の奮闘と産後ケア外来
発足までのみちのり



START

始まりは1人の
理学療法士が体験
した悲劇から...



STEP1

長男を妊娠中
(妊娠6ヵ月頃)
右のおしりに痛み
が出現!

STEP2

理学療法士として
の知識を活かし、自ら
ストレッチを開始!
しかし...痛みが増強

一回休み

さらに...
産後すぐから炊事以外の
家事を再開し、腰痛・肩
こりの症状が産後6ヵ月
以降も続くことに

STEP3

産前産後の
失敗をもとに
勉強をする
ことを決意

STEP4

勉強をすすめるうちに
産前産後リハビリテーション

≡ペリネケア≡

の大切さを体感

2つすすむ

ペリネケアとは?

ペリネとはフランス語で「骨盤底筋」
を意味し、欧米諸国では「骨盤底筋は
女性にとって大切な部分」という考え
が広がっています。女性は出産の有無
にかかわらず、骨盤底筋のケアが大切
とされていますが日本ではまだ一般的
には知られていません。

STEP5

平成27年3月
三朝町ウェルカム
Baby教室の講話・
体操指導を開始

STEP6

平成27年4月
三朝温泉病院に
入職

STEP7

平成27年10月
三朝町6ヵ月検診で
相談事業を開始

STEP8

平成28年～
三朝町ネウボラ※
推進会議に参加
※出産育児支援

産後ケアの大切さが認知され、
三朝町から業務委託を受ける

STEP9

平成29年6月
産後ケア外来(産後ケア
健診)の開設に伴い
リハビリテーション科で

ウィメンズヘルス
チームを編成!

STEP10

平成30年6月
三朝町ねんね
クラスでの体操指導
を開始

CONTINUE

産後ケア外来の
指導内容や、
利用されたお母さんの
声をご紹介

NEXT PAGE



そもそもなぜ産後のリハビリが必要なの？

Q 妊娠・出産で体はどう変化する？ ▶▶▶

妊娠中は10ヶ月かけて赤ちゃんをお腹の中で育みます。そのためにお腹が大きくなるだけでなく、呼吸が浅くなり重心が変化して反り腰になりやすくなります。出産では普段動かない骨盤の関節が動きやすい状態となり、赤ちゃんの頭が通過することで骨盤底筋は損傷して力が入りにくくなります。出産後は急激にホルモンバランスが変化し、一時的に更年期と同じような状態になるといわれています。

産後ケアの重要性

昔から「床上げ3週間」といわれるように、産後の安静は重要です。安静期間で子宮は回復できますが、妊娠・出産で弱くなった腹筋や骨盤底筋は変わらず、赤ちゃんの抱っこや授乳など同じ姿勢を繰り返すことで腰痛や肩こりが起きます。産後の身体の痛みと産後のうつの発生には関係があるともいわれており、産後リハビリテーションは子育て支援としても重要な位置づけであると考えます。



完全
予約制

受診の流れ

実施日 毎週金曜日13:30～(診察からリハビリテーション終了まで約1時間半)

1 紹介または電話で問合せ

2 受診日の調整

病院からお電話をして産後ケアの日程調整を行います。

3 受診当日

問診票を事前に記入し、来院。病院の外来受付で問診票を提出してください。

4 医師の診察

整形外科医の診察の後、必要に応じてレントゲンの撮影を行います。

5 産後リハビリテーション

理学療法士が体の状態に合わせた運動や育児動作の提案を行います。またリハビリと同時に問診と産後うつ予防のチェックも行います。

指導内容の一例

腱鞘炎で受診されたお母さんの場合

Before



チェックポイント①

首がすわる前の赤ちゃんを抱っこするため、左の前腕と手首に力がいっています。

After



チェックポイント②

赤ちゃんは足が伸びています。

指導後の改善点

赤ちゃんの背中を丸く、重心がお母さんと近くなるようにします。

ココがポイント③

赤ちゃんの頭を上腕で支えるようにすることで手首を使わずに抱っこすることができます。

腱鞘炎だったが、抱っこの仕方を指導してもらい、症状が楽になりました。

体が軽くなり、その後の指導もして頂きとても助かりました。

利用された方の声

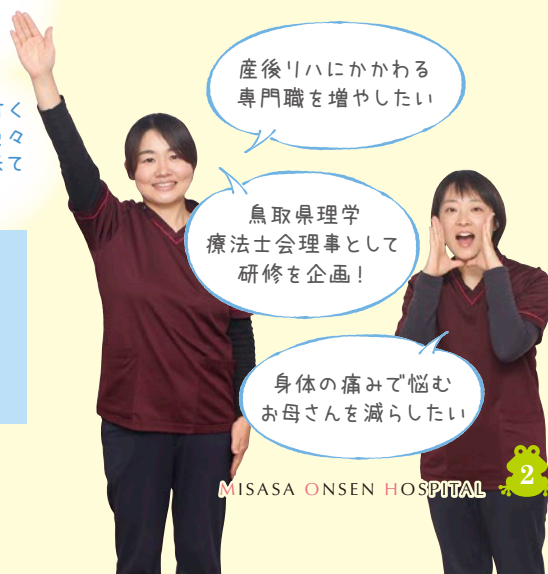


子供がぐずっても安心して見てもらえたので助かりました。

丁寧で分かりやすく大満足でした。色々聞くことが出来て良かったです。

ペリネケアの普及を目指して

今後のウィメンズヘルスチームの目標・野望



産後リハにかかわる専門職を増やしたい

鳥取県理学療法士会理事として研修を企画！

身体の痛みで悩むお母さんを減らしたい

継続してさらに予防

自宅でも
ストレッチ

3分でわかる！
骨盤底筋体操

三朝温泉病院公式のYoutube



スタッフを通して知る 三朝温泉病院の『今』



食を通して健康を支える管理栄養士

偶然目にしたフレーズで管理栄養士へと導かれた津田さん、その経緯と管理栄養士になった今についてお話を伺いました。

— 管理栄養士の仕事は多岐にわたりますが、なぜ病院での仕事を選んだのですか？

実は、もともとは栄養士の仕事の認識があまりなく、医療の現場で働きたいという思いの方が最初に湧き、そこから管理栄養士を目指しました。なので病院で働きたいという思いは最初から強かったです。

— 旅客の仕事をしていながら医療職に興味が湧いた理由となぜ管理栄養士をめざしたのか教えてください。

旅客の仕事において腎移植で海外へ渡航される方、搭乗中に救急搬送された方など医療を必要とされる方が多々ありました。そうした関わりの中、医療従事者の方と一緒にお客様のサポートをさせていただくことがあり、患者さんに寄り添いかつ迅速に対応する医療従事者の姿を見て医療職は常に必要とされる仕事であると実感しました。自分も何か力になりたいという気持ちと共に、しだいに医療の現場で働きたいという気持ちも芽生えてきました。

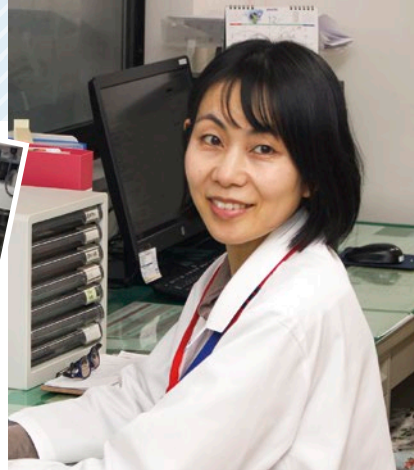
そんな時たまたま“食を通じて健康を支える栄養士”というフレーズを目にしました。治療に加え予防もできる、これだ！と直感しました。また、海外でのSARSの流行により仕事量が減ってきた事も転職への後押しとなりました。旅客の仕事も人と関わることが好きで始めた仕事、栄養士も一人の患者さんと長く関わることができ、それも魅力でした。

— 直感に間違いはなかったそうですね。管理栄養士として今思う事は？

近年の診療報酬改定では、管理栄養士の参画を求めるものが増えてきています。管理栄養士の介入が治療・予防に貢献していることに対して評価が得られたものだと思います。最近よく耳にするフレイルも、その予防には栄養が大きく関わっており、その必要性を再認識しているところです。一方でコロナ禍においての指導や教室の実施が難しい状況で、患者支援をどう行うか悩ましいところです。さらにエネルギーや物価の上昇など変化が目まぐるしい近年、給食提供を続けていくのにもさまざまな難しさを感じていますが、栄養管理室や委託業者のスタッフと共に工夫や知恵を絞りだし、安心・安全な給食の提供を心がけていきたいと思っています。

— 最後に医療職としてのやりがいを感じる時は？

食を通して「その人にとっての元気を取り戻していただく」をモットーとしており、患者さんに介入することで少しでもベターな状況になれば嬉しいですし、少しは役に立てた気がしてやりがいを感じます。「食事療法の感じが何となくつかめてきた」「指導を聞けて良かった」などのフィードバックは素直に嬉しいです。



栄養管理室
栄養管理室長

つだ よしこ

津田 淑子

大学卒業後空港旅客業務に4年間従事したのち、栄養士を目指し養成施設に入学。総合病院での実務経験を経て、管理栄養士の資格を取得。平成23年当院入職。平成31年主任に昇任。今年度より栄養管理室長となる。日本糖尿病療養指導士の資格を持つ。

栄養のスペシャリスト 違いは？ 管理栄養士と栄養士

栄養士

管理栄養士

栄養士は養成施設の卒業と同時に取得
栄養士の資格取得後国家試験(※)の合格が必要

※管理栄養士養成施設、栄養士養成施設により受験資格が異なります。

医療チームの 一員としての管理栄養士

食を通して「その人にとっての元気」を目指して

患者さん一人ひとりに合わせた、食事の提供や栄養指導、栄養管理を行います。病院での管理栄養士の栄養指導や管理、生活習慣病の改善指導は診療報酬の算定の対象となっています。

健康長寿に向けて必要な取組

フレイル(虚弱)予防にとって栄養は欠かせません。食と運動の2軸が変わることが大切です。



互助会3大イベント開催報告！

コロナ禍で近年イベントがほとんどできておらず、寂しい状況でしたが、今年は感染対策のもと3つのイベントを開催しました。

● モルック大会

10月
29
[土曜日]

三朝町総合スポーツセンターにてモルック大会を実施しました。モルックとは『モルック』と呼ばれる木の棒を投げて、『スキttl』と呼ばれる数字の書かれた木の棒を倒して点を取っていくスポーツで、年齢や体力にかかわらず誰でも楽しめる人気となっています。モルックは初体験者ばかりでしたが、ルールも簡単でチームごとに和気あいあいと順位を競い合いました。景品、お弁当のお土産付きで職員家族も参加し久しぶりに皆でスポーツを通じて交流を深めました。



● りんご狩り

11月
12
[土曜日]

北栄町にある“阪本観光りんご園”にりんご狩りに行きました。阪本観光りんご園では、涼香の季節、秋映、陽光、シナノスイート、ふじなど様々な品種が栽培されており、参加した時期はぐんま名月とふじの2種類のりんごが味わえました。赤くておしりが黄色いものが熟れた目安だそうです。天気も良く職員の家族もたくさん参加し、ほのぼのとした時間を満喫しました。互助会からのお土産もあり、りんごやりんごチップスを持ち帰り、おうちに帰っても家族と美味しいりんごを味わいました。

● オータムコンサート

11月
18
[金曜日]

倉吉交流プラザ視聴覚ホールにてオータムコンサートを開催しました。地元中部を中心に音楽活動されている元劇団四季のアクターで、現在はヴォーカル講師を務める加納薫さんと加納さんを師事する川下はるかさんのお二人によるミュージカルソングショー。「美女と野獣」「ライオンキング」の聴き馴染みのある曲やミュージカル「ウィキッド」からは初めて聞く曲など全16曲を披露。ラストは元気よく「マンマミーア」のDancing Queenで盛り上がりミュージカルの舞台を彷彿させる歌声と演出に贅沢な時間を過ごしました。



外来診察案内 受付時間 ① 8:30～11:00 ② 8:30～10:30 外来予約専用TEL 0858-43-2476 [受付 平日12:00～17:00]

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一診	竹田	塩	光延	青木美(午前) 高原(午後)	塩
	二診	青木美	青木智	竹田(午前)	藤田	青木智
	三診	芦田	芦田(午後)	芦田(午前) 鳥大医師(午後)	芦田(午後)	藤井(11時～)※注1
リハビリテーション科		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
整形外科・ リウマチ科 ※注3	一診	深田	森尾	深田	石井	森尾
	二診	石井	藤原	藤原	加藤	リウマチ外来
	三診	福嶋	—	福嶋	—	加藤
神経内科	一診	—	—	—	—	瀧川(午前)※注2
ドック		—	—	人間ドック(塩)	人間ドック(竹田) 腰痛ドック(藤原)	脳ドック(瀧川)

※注1 睡眠時無呼吸・呼吸器外来

※注2 現在、神経内科の診察は再診の方のみとなり、初診の受付は行なっていません。

※注3 令和3年10月1日より整形外科の受付時間は8:30～10:30に変更いたしました。

令和5年1月1日～



妊娠と骨粗鬆症

～産後の腰痛、実は骨粗鬆症が原因かも？～

リハビリテーション科診療部長 加藤 芳弘

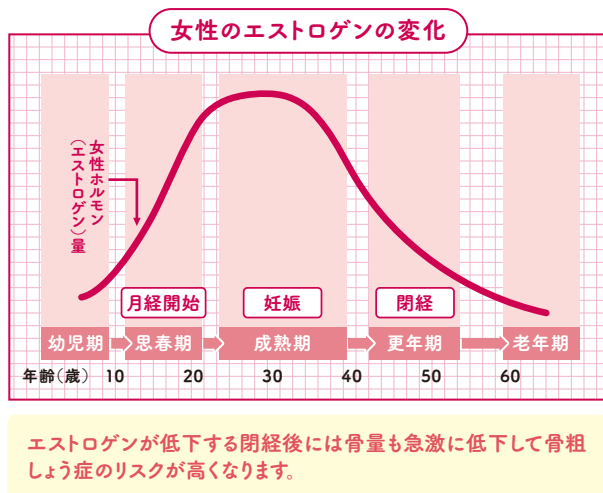


骨粗鬆症とは加齢により骨が脆くなり骨折しやすくなる骨の病気です。加齢と閉経によるホルモンバランスの変化によって起こる病気です。骨が脆くなるとわずかな衝撃で骨が折れやすくなってしまいます。稀にですが若年女性が妊娠後、骨粗鬆症によって骨折を起こすことがあります。今回は妊娠と骨粗鬆症についてのお話です。

妊娠後期より、母体から胎児へカルシウムの供給がはじまります。また、母乳にもカルシウムが含まれますので、妊娠後期～産後に骨が少し弱くなる時期があります。正常妊婦において、

産後に妊娠前の骨密度に回復するまで、離乳時期にもよりますが、1年～1年半かかるといわれています。妊娠後骨粗鬆症の有病率は人口100万人あたり5人程度と推定されており、リスク因子として、遺伝(家族歴)、やせ型(低栄養)、骨折歴、薬剤(ステロイド)などが挙げられます。

妊娠後骨粗鬆症のガイドラインは存在しませんが、産後の長引く腰痛や、骨折を繰り返す場合は、検査や治療が必要になることがあります。適切な栄養と運動を行い、赤ちゃんのためにも骨粗鬆症の予防を心がけましょう。



この味が好き!

患者さんに人気の給食レシピです♪

当院のおススメ給食メニューをご紹介します。
栄養バランスのとれた食事をご家庭でも!



今回の
テーマ

ビタミンEと生姜で冷え性予防! かぼちゃの生姜風味煮



■ 材料 (3~4人分)

- かぼちゃ 400 g (1/4)
- 砂糖 大さじ2
- 酒 大さじ1
- ④ 薄口しょうゆ 小さじ2
- 生姜 5g
- ※生姜はおろし生姜でもよいです。

■ 作り方

1. 生姜は千切り、かぼちゃは3~4cm角に切る。
2. 鍋に皮を下にしたかぼちゃ、④、水150ccを入れ、中火にかける。
3. 沸騰したら弱火にし、10分~15分火が通るまで煮る。★火を止めた後冷める間に味が入ります。

冷え性予防には生姜
は加熱すること!

おろし生姜などの生の生姜には解熱効果のあるジンゲロールが含まれ、加熱すると、ジンゲロールが血流を高め熱を作り出すショウガオールへ変化します。

MEMO

Wの栄養素で血行を改善!

寒い冬を迎え感染対策の換気に加え今年はさらに節電にも気を配っている方も多いかと思います。冷える感じるこの時期今回のレシピは2つの食材のWの栄養素で血行を良くします。血行が悪くなると冷えだけでなく、頭痛や凝りの原因にもなります。かぼちゃには、末梢の血流を良くするビタミンEが豊富に含まれています。また、生姜に含まれるショウガオールは、血流を高め、身体の深部の熱を作り出す働きがあります。体を動かすことと合わせ、血行を良くして寒さを乗り切りましょう。

拝啓、読者のみなさまへ ~ 中部医師会長からのメッセージ ~



応援してます!

鳥取県中部医師会 会長 安梅 正則

令和4年7月に中部医師会会長に就任しました安梅正則です。温泉病院との縁は深く、国立三朝温泉病院時代の昭和52~53年頃医学生時代に故米田英一郎副院長の勧めで5病棟(結核病棟)で胸部X線写真の読影~模写をしていました。さらに医師となって昭和54年から週一回診療+当直をするようになりました。その冬、当直中、結核患者が大咯血し死亡し初の死亡宣告・診断書作成をしました。救急処置は勉強していたはずなのに手も足もでない状況に後で猛反省したことを覚えています。昭和59年~平成5年まで在籍し内科のみならず整形外科的な勉強もさせてもらい感謝しています。

さて、三朝温泉病院は中部医師会の傘下にあり私が病院開設者となっております。医師会理事(総務)と病院幹部との運営会議で温泉病院の現状~将来に関して協議を行っています。クラウドファンディングで浴室を改造したりスマート脳ドックを始めたりする企画力には感心しております。

温泉病院は温泉を利用したリハビリなどで脳血管障害や整形外科的術後患者の機能回復を図っていることなど高く評価されます。加えて訪問看護・在宅リハ等も併設されており、高齢者の虚弱化を防ぎ在宅生活の維持を図ることができます。

患者さんからのアンケート調査を見ておりますが、職員さん達の対応の良さなどの意見を拝読するにつけ、温泉病院の素晴らしさを医師会の会員のみならず、一般住民にも広めていく事が鳥取県中部医師会会長としての責務と考えております。今後の温泉病院の発展を楽しみにしております。



学会発表／講演／誌上発表

誌上発表

令和4年7月～12月

掲 載 紙	表 題	著 者
中部医師会報 No.99	急性腎障害(AKI)のバイオマーカーとしての特に尿中IV型コラーゲンと尿中NGALの比較検討 P.34～35	竹田晴彦 他
中部医師会報 No.99	地域連携室のあゆみとこれから	藤井かおり
Osteoporosis International 33, pages1445-1455 (2022)	Effect of coordinator-based osteoporosis intervention on quality of life in patients with fragility fractures: a prospective randomized trial	R. Okuda1・M. Osaki2・Y. Saeki3・T. Okano4・K. Tsuda5・T. Nakamura6・Y. Morio7・H. Nagashima8・H. Hagino1,2

学会発表

令和4年6月～12月

演 題	学 会 名	年月日	開催地	演 者
股関節周囲炎の3例	第77回山陰整形外科集談会	6月25日	米子市	深田 悟、森尾泰夫、加藤芳弘、福嶋寛子、藤原正通、石井博之
当院の頸椎MRIについて Philips編	第15回Tottori BIRTmeeting	8月27日	WEB	中松裕輔
インソールを用いた補高の実際と効果	第10回日本運動器理学療法学会大会	9月24日、25日	WEB	別所大樹、深田 悟
慢性疼痛を抱えた事例に対する作業に基づく関り～作業機能障害と首尾一貫感覚に着目して～	第18回鳥取県作業療法学会	11月5日、6日	鳥取市	松本周三
下半身麻痺の患者の間歇的自己導尿手技の確立～行動変容ステージを通して学んだこと～	第16回鳥取県看護研究学会 ～経験から未来につなぐ知と心～	11月12日	鳥取市・WEB ハイブリット開催	古藤あずさ
認知症により見当識障害のみられる患者の看護～リアリティオリエンテーションを心掛けて～	第16回鳥取県看護研究学会 ～経験から未来につなぐ知と心～	11月12日	鳥取市・WEB ハイブリット開催	長田亜希
鳥取県中部地区CDEの取り組み～協働を目指して～	日本糖尿病学会 中国・四国地方会	11月12日	広島市	森 倫子
運動療法と痛み教育、いきいきノートを併用し、慢性痛の緩和が図れた一症例	第32回リハビリテーション研究会 inYonago	11月26日	米子市	荒石章夫、大室恵未、深田 悟
医療法、電離則の一部改正についての対応	2022年度鳥取県診療放射線技師学会大会 がん検診研究会「医療用放射線安全管理セミナー」	12月4日	WEB	島本 勇
前方インピンジメントによる人工股関節頻回脱臼の1例	第78回山陰整形外科集談会	12月17日	松江市	加藤芳弘、石井博之、森尾泰夫、福嶋寛子、藤原正通、深田 悟

講 演

令和4年7月～12月

演 題	講演会名	講演日	講演場所	講演者
健康体操について	丸山町健康サロン	7月13日	倉吉市	山根隆治
介護技術指導	介護労働講習会	7月13日、8月23日 9月12日、10月17日	鳥取市	山根隆治
運動の素朴な疑問	第3回中部糖尿病セミナー	7月24日	WEB	山口洋司
運動指導の実際～患者さんに運動してもらうためのコツ～	「医師とメディカルのための」 第28回鳥取県東中部糖尿病セミナー	9月3日	倉吉交流プラザ	山口洋司
SOCを用いた介入	心理学と作業療法	9月9日	WEB	松本周三
高次脳機能障害 介護現場で知っておきたいこと・出来る取り組み	鳥取県社会福祉協議会 社会福祉従事者向け研修	9月16日、11月25日	WEB	井尾政美
職場の腰痛健診と腰痛予防について	第2回鳥取県医師会産業医研修会	9月18日	倉吉未来中心	森尾泰夫
姿勢と健康	まちの保健室	9月21日	鳥取看護大学	山根隆治
フレイル対策について	倅谷地区いきいきサロン	10月2日	倅谷公民館	別所大樹
関節痛予防について	いきいき健康講座	10月13日、25日、27日	北栄町	山根隆治
多剤併用療法が有効でなかった症例に対するゾルツァイの効果	日常診療に於ける糖尿病臨床講座	10月14日	倉吉市中部医師会館	竹田晴彦
糖尿病の基本的「き」と最新情報を知ろう	三朝町食生活改善推進事業「糖尿病予防学習会」	10月19日	三朝町文化ホール	山口洋司、森 倫子、津田淑子
健康づくりと身体活動	食生活改善推進員養成講座	10月26日	北栄町	山根隆治
死ぬまで自分の腎臓で生きるコツ 知って防ごう糖尿病腎症	湯梨浜町糖尿病性腎症予防講演会	10月28日	アロハホール	森 倫子
子供の足と靴について	三朝町5歳児健診後援会	11月15日	三朝町	別所大樹
糖尿病と糖尿病性腎症重症化予防について	北栄町糖尿病性腎症予防講演会	11月16日	大栄健康増進センター	森 倫子
糖尿病と重症化予防のコツ～運動編～	糖尿病・糖尿病性腎症重症化講演会	11月16日	大栄健康増進センター	山口洋司
糖尿病治療に携わるナースが伝授！ 生活習慣改善のコツ	三朝町糖尿病・腎臓病予防講演会	12月1日	三朝町総合文化ホール	森 倫子
健康体操指導	大原健康サロン	12月8日	倉吉市	山根隆治
実践しやすい運動習慣	糖尿病・糖尿病性腎症重症化講演会	12月12日	大栄健康増進センター	山口洋司
糖尿病を予防する食生活	糖尿病・糖尿病性腎症重症化講演会	12月12日	大栄健康増進センター	津田淑子
糖尿病の運動療法	鳥取県糖尿病療養指導士認定試験 受験資格取得のための講習会	12月18日	倉吉体育文化会館	山口洋司



病院理念

安全、安心で良質な医療を提供し、常に地域から信頼される病院

〒682-0197 鳥取県東伯郡三朝町山田690 TEL：(0858)43-1321 FAX：(0858)43-2732
E-mail：ishikai@hosp.misasa.tottori.jp URL：http://www.hosp.misasa.tottori.jp/

三朝温泉病院
公式Instagramページ



日常の出来事から診療
に関するお知らせまで、
随時更新しています。