

新規の受診  
入院相談は

地域医療福祉連携室  
019-684-1151



外来案内 平成29年8月現在

■内科(内)・呼吸器内科(呼)・糖尿病内科(糖)・内視鏡内科(内視)・総合診療科(総合)・アレルギー外来(ア)

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	大川原真澄 (内・呼・糖)	山内広平 (呼・ア) 大川原真澄 (内・呼・糖)	及川侑芳 (内・呼)	秋山真親 (内・呼)	大川原真澄 (内・呼・糖)	大川原真澄 (内・呼・糖)
	午後	上原さつき (内・血)		山下雅大 (内・呼)		水野友貴 (内・呼)	

■外科(外)・乳腺外科(乳)・肛門外科(肛)・リハビリテーション科(リ)  
漢方外来(漢)・形成外科外来(形)・褥瘡外来(褥)・総合診療科(総合)

	月	火	水	木	金	土	
外科	午前	非常勤 (外・形・褥)	菊地大輝 (外・乳・肛・リ・総)	伊藤浩信 (外・乳・リ・漢)	菊地大輝 (外・乳・肛・リ・総)	伊藤浩信 (外・乳・リ・漢)	伊藤浩信 (外・乳・リ・漢)
	午後		下沖収 (外・乳・総) 第1、4火曜午後				

■婦人科(婦)・更年期外来(更)

	月	火	水	木	金	土	
婦人科	午前	西谷巖 (婦・更)	西谷巖 (婦・更)	西谷巖 (婦・更)	西谷巖 (婦・更)	西谷巖 (婦・更)	
	午後						

■皮膚科(皮)

	月	火	水	木	金	土	
皮膚科	午前						
	午後			岩手医大 (皮)		岩手医大 (皮)	

病院案内

当院をご利用される皆さまにご乗車いただける、無料送迎バスを運行しておりますのでお気軽にご利用ください。

運行日・運行ルート	月・水・木・土	火・金
病院行き	① 大釜駅 8:30→滝沢ニュータウン→病院 8:43	大釜駅 8:30→滝沢ニュータウン→病院 8:43
	② 穴口 8:52→滝沢駅→分れ→湯舟沢→病院 9:35	穴口 8:52→滝沢駅→分れ→免許ヶ丘→柳沢→湯舟沢→病院 10:12
	③ 滝沢市役所 10:20→滝沢ニュータウン→病院 10:27	滝沢市役所 10:20→滝沢ニュータウン→病院 10:27
帰り	月～金 大釜駅方面 11:40 発、一本木方面 12:00 発	
	土 大釜駅方面 11:10 発、一本木方面 11:30 発	

※詳しい乗降場所・時間については運行表をご確認ください。運行案内はホームページ及び病院受付前にございます。  
※外来休診日(第二・三土曜日、日・祝祭日、お盆、年末年始)は連休となります。



〒020-0664  
岩手県滝沢市鶉飼笹森 42 番地 2  
医療法人社団松誠会  
**滝沢中央病院**  
盛岡駅より県交通バス、滝沢営業所行(滝沢ニュータウン経由)にて25分、一本柳バス停にて下車、徒歩5分。  
TEL 019-684-1151  
FAX 019-684-2458  
HP. www.syouseikai.jp  
mail info@syouseikai.jp



滝沢中央病院 検索

無料送迎  
ワゴン運行中!!



TAKIZAWA CENTRAL HOSPITAL  
**滝沢中央病院** だより

vol.8  
2017/8

お知らせ

◇診療時間  
午前9:00～12:00  
午後14:00～17:00

◇受付時間  
午前8:30～11:30  
午後13:00～16:30

◇休診日  
日曜、祝祭日  
土曜(第2・第3)  
お盆  
年末年始  
(12/30～1/3)

◇診療日等  
診療日及び診療時間については都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

◇その他  
・訪問診察  
・訪問看護  
・訪問リハビリテーション  
・予防接種  
・健康診断  
企業健診、人間ドック  
生活習慣病予防健診  
各種がん検診 等

少し前は、自分が還暦を迎えることなんて、想像もできませんでした。しかし人は必ず年を取ります。腕は伸びなくなり、膝も痛い、眼は霞み、耳鳴りもする。他の人がなることは、自分もなる。でも今の時代60歳なんてまだまだ若い。できないことなんてない。なにか記念になることをしよう。じゃ100kmマラソンだ。そんなわけで岩手銀河100kmマラソンに出ることにしました。走ることが趣味で、フルマラソンは何回か走っているものの、100kmは想像もできない距離だ。しかも途中で峠もある。タフなレースになるだろうが、一回で完走したい。何回もチャレンジできない。ネットや雑誌から完走のための情報を得る。走る距離を伸ばし、スクワットを行い、腹筋、背筋、体幹も鍛える。一番の心配は、ふくらはぎや太ももが攣ることと膝に痛みが出ることだ。そのため底の厚いシューズを買い特注のインソールを敷いた。高機能タイツもはく。足の攣りに即効性のある芍薬甘草湯も持った。準備は整った。レース前日、電車でお出立の北上へ。受付をしてゼッケンをもらい、前夜祭に出た。全国から来ている。隣の関西弁の若者は和歌山県からで、銀河は3年連続出場。弁当とビールを渡される。え、明日は2時前に起きて、4時から走り出すのに飲んで大丈夫なの。びびる小心者の小生の周りでは、ビールのおかわりしてるし、日本酒の利き酒コーナーでは行列もできて。猛者たちである。そういう人たちが出る大会なのだ。緊張している自分が情けない。鬼剣舞を見ながらビールを飲んだ。睡眠も十分とり、さあスタートだ。薄曇りで、小雨が時々降る天候。長く走るための絶好の条件だ。



大川原真澄院長

これなら脚が攣りにくい。50kmまでは淡々と走った。体力も脚力も残っている。ここからが本番。峠は登りも下りもきっぱり歩いた。脚力を温存する。ゆるやかな坂になり、また走り出す。65kmのレストステーションに到達し、先が見えてきた。湯田名物のビスケットの天ぷらと牛乳寒天をいただき、コーラを飲む、元気が出た。銀河高原からは長い下り、太ももが痛い。鷲宿温泉を抜けたころには晴れてきて、岩手山がくっきり見えてきた。ついに帰ってきた。あと少し、みんなスマホで写真を撮っているが、そんな余裕はない。まだ油断はできない、何が起るかかわからない。街中に入り、残り1kmの表示を見て、ここで初めて完走を確認。雄叫びあげながらゴールに駆け込んだ。やった、11時間以上もかかったが、100km走り切った。充実感でいっぱいだ。応援してくれたみんなありがとう。焼肉と生ビールをおいしくいただきました。完走できたのは、小雨という条件の良い気象と温かい応援、そして最後まで、おいしく食べて、飲めたことだと思う。最後まで体力を維持できた。100km走るとは100歳までの人生に似ている。半分までは何も起こらない。しかし無理していると後半に響く。ここからは山あり、谷ありだ。足も膝も腰も痛い、眼も霞む。胃腸の調子も悪くなる。食欲も落ちる。みんなの声援を受けて前を向き、景色に癒され、おいしいものに突進し、食べて元気になる。あきらめそうになりながら、自分を励まし、ゴールを目指す。苦しいことも多いが、それが100km(100歳)というものだ。応援して下さった皆さん、本当にありがとう。(実は結構楽しかったので、また出ます。)

ついに還暦

**標榜診療科**  
内科・糖尿病内科・呼吸器内科  
内視鏡内科・外科・乳腺外科・肛門外科  
皮膚科・婦人科・リハビリテーション科

**特殊専門外来**  
漢方外来・更年期外来・総合診療科  
形成外科外来・褥瘡外来・血液外来  
アレルギー外来

**診療時間**

月～金	9:00～12:00 14:00～17:00
土 ※第2.3休	9:00～12:00

診療科により診療時間・診察日が異なります。詳しくは裏面をご確認ください。

**基本理念**  
よりそう医療・やさしい看護・ささえる福祉

**基本方針**  
～私たちは実践します～

- ◎安心・満足できる医療を提供します
- ◎地域の皆様の健康を支えます
- ◎誠実かつ真心をもって接します
- ◎患者様の声に耳をかたむけます

# Topics 1

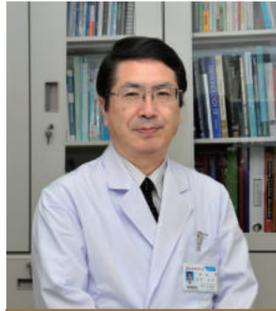
## 内科医師着任の挨拶

### ご挨拶

4月から医療法人松誠会にお世話になることになりました。前職の岩手医大呼吸器・アレルギー・膠原病内科の頃から滝沢中央病院はよく存じ上げていました。医局の先生方が多数外来診療や当直でお世話になっており、感謝しておりました。当医局の同門である大川原先生が滝沢中央病院院長として活躍されておりますが、当医局とのご縁はこれにとどまらず、岩手医大呼吸器・アレルギー・膠原病内科の前身である第三内科の初代教授である光井教授が退官後に医局員と一緒に、滝沢中央病院の前身の病院で診療されたとのことで、ご縁感じてお世話になることになりました。

私は大学を卒業後、気管支喘息を中心に診療してきました。その後間質性肺炎を中心とした慢性肺疾患、慢性閉塞性肺疾患に研究、臨床の分野を広げて、更に肺がんや在宅酸素療法を必要とする慢性呼吸不全の患者さんも多く診察するようになりました。6年前の東日本大震災の時には在宅酸素療法中の患者さんが酸素の供給をなくして、病状の悪化をきたした例も見られました。

このことをきっかけとして、災害弱者である在宅酸素療法患者さんの会を作って年に一回、患者さんや家族の皆さんに、在宅酸素療法の上質な継続や医療補助の申請方法などを勉強する集まりを続けてきました。高齢化社会の中で呼吸器疾患だけでなく、現代の医療は新しい介護制度を内包して大きく多層化、個別化が進化する時代を迎えています。



呼吸器内科・アレルギー外来  
山内広平  
Kohei Yamauchi, MD

今後、滝沢中央病院や老健施設圭友にて、これまで培ってきた呼吸器診療を中心に地域診療や高齢患者の介護診療に関わり、医療法人松誠会の医療活動に貢献できればと考えております。

▶毎週火曜日午前に診察を行っております◀

# Topics 2

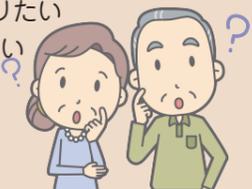
## お薬相談室

### ポリファーマシー

最近、耳にするようになったポリファーマシー。みなさまはどんなふうにとらえているのでしょうか。たくさんのお薬を処方されていると思われる方がほとんどでしょうか。確かに、高齢の方は、複数の慢性疾患を有するために多剤併用となることが多く、薬物有害事象や服薬管理上の問題を起こしやすくなります。薬物有害事象は薬剤数にほぼ比例して増加し、薬剤数が6剤以上になると、転倒リスクが高くなることも知られています。つまづきやすくなったりしていませんか？ また、多剤を併用する患者さまはアドヒアランスが低下していることが多いといわれます。飲みづらいお薬はありませんか？実は飲み忘れが多く、飲み残しがあつたりしませんか？

### こんなことでお困りではありませんか？

- ・たくさんのお薬を服用していて、不安や心配が多い
- ・薬の「副作用」や食品との「飲み合わせ」を知りたい
- ・薬物治療で不安かかりつけ医師・薬剤師に伝えたい
- ・薬の正しい飲み方・使い方が知りたい
- ・お薬がたくさん残って処分したい
- ・飲み忘れが多い
- ・「飲みにくい」薬がある
- ・お薬の事で気になること…



ここまでお話すると、多剤併用こそが必要悪だと考えられてしまいそうなのですが実際のところはどうでしょう。薬剤の数が少なく処方されていても投与すべき薬剤が処方されていなかった場合はどうでしょう？まったく症状が改善せず、満足できるものではないでしょう。逆に薬が多かったとしても、必要な薬がきちんと処方されていて、症状が安定していれば、患者さまにとって満足できるものではないでしょうか。

「お薬相談室」では、このようなお薬についての問題について、「減らすこと」を目標にするのではなく、患者さまやご家族の意向や価値を尊重し、効果と満足度ができるだけ得られるようなお手伝いを目指しています。

お薬に関することで、日常お困りのことがございましたら、どうぞお気軽に相談ください。私たち薬剤師がお待ちしております。



# Topics 3

## ロコモ・サルコペニア・フレイル

### 最近よく耳にする3つの心身状態とチェック方法をご紹介します。

#### ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

筋肉や骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害によって移動機能の低下をきたして、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態になったりすることです。ロコモを予防するには『筋肉ケアを意識した適度な運動』と『筋肉・筋力をアップさせる食事によるケア』を自分の状況に応じてバランスよく続けることが必要です。

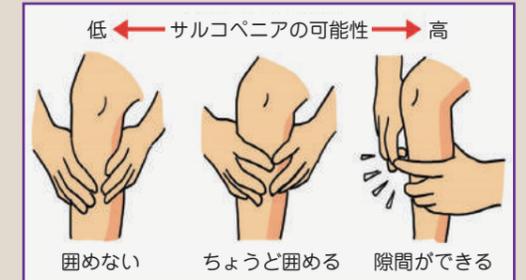
- ロコモティブシンドロームチェック！  
1つでもあてはまったら要注意！ロコモの疑いがあります。
- 片足立ちで靴下がはけない。
  - 家の中でつまずいたり、滑ったりする。
  - 階段を上るとき、手すりが必要である。
  - 横断歩道を青信号で渡りきれない。
  - 15分ぐらい続けて歩くことができない。
  - 約2kgの重さの買い物を持って帰れない。
  - 家事の中で重い仕事（掃除機をかけるなど）が困難になった。

#### サルコペニア

加齢に伴って筋肉が減少する病態です。ギリシャ語の肉(sarco)&減少(penia)の意味で、加齢性筋肉減少症とも呼ばれています。サルコペニアが進行すると転倒、活動度低下が生じやすくなり、要介護状態につながる可能性が高くなります。サルコペニアに陥らないためには適度な運動とバランスのとれた食事、生活習慣の見直し、積極的な社会活動への参加、慢性疾患の管理を行い、心身の健康を維持することが大切です。



サルコペニアチェック！（指輪っかテスト）  
親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い所を囲みます。隙間ができたら筋肉量が低下している可能性があります。



#### フレイル（Frailty: 虚弱）

高齢になって筋力や体力が衰えた段階のことです。健康と病気の間中間的な段階です。高齢者で、サルコペニアと呼ばれる筋肉が減少していく状態が続き、生活機能が低下してくるとフレイル現象に陥ります。運動やバランスの良い食事をする事で防いだり、遅らせたりすることが可能だと言われています。

- フレイルチェック！  
3つあてはまったら要注意！フレイルの疑いがあります。
- 握力が弱くなった（重いものを持ち運ぶことが難しくなった）
  - 歩くのが遅くなった（横断歩道を青信号で渡りきれない。）
  - 体重が減った（1年間で2～3kg減っていたら注意）
  - なんだか疲れやすくなった
  - 身体活動レベルが低下している（趣味の活動などに出かけたりしなくなった）

# Topics 4

## 健康講座について

### 糖尿病について

5月27日、4回目となる『知って得する健康講座Ⅰin滝沢中央病院』を開催しました。今回は、糖尿病をテーマにして、①糖尿病ってどんな病気？（薬局長：中村節子）②運動不足と糖尿病の関係～たしかめよう身体年齢～（理学療法士：阿部悦美）の2つをお話させていただきました。

運動不足は筋肉量を低下させるだけではなく、糖尿病発症リスクも高めるという話に、参加された皆様は、自分の身体年齢はどのへんにあるか実際に体を動かしてみたりと、終始楽しく過ごされていました。

この健康講座は、定期的に無料で開催されています。第5回は9月2日に①糖尿病のお食事②糖尿病のお薬を予定しています。どなたでも参加いただける内容になっておりますので、お気軽にご参加ください。

