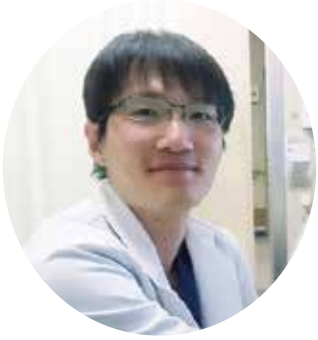
広報
たちばな
第31号
平成30年5月1日発行

（財）日本医療機能評価機構認定病院
橘病院
整形外科専門病院
TACHIBANA HOSPITAL
http:www.tachibana-hospital.jp



皆さん、初めまして。2017年10月から赴任いたしました川越　秀一と申します。主な経歴としましては、鹿児島大学医学部卒業後、宮崎県立宮崎病院で2年間の研修医期間を過ごし、2016年4月に宮崎大学医学部付属病院整形外科に入局いたしました。今年から、医師としては5年目、整形外科医としては3年目となります。ここへ来て半年経ちましたが、整形外科医としてまだまだ未熟であり、日々スタッフの方々に支えられながらなんとか仕事をこなしている状態です。この場を借りて御礼申し上げます。

さて、簡単ではございますが自己紹介させていただきます。鹿児島県出身で、父が鹿児島大学卒の整形外科医であることから、幼少期は父の移動に合わせ鹿児島市はじめ小林、鹿屋、奄美大島など転々としておりました。父が開業するタイミングで宮崎県日南市油津へ移動し、そこで小学生時代を過ごしました。もともと父方が日南市飫肥出身で、祖母も日南に在住している関係もあり、年末や盆などよく日南へ帰省しております。中学、高校は鹿児島県私立志學館高校で過ごし、野球部に所属しておりました。野球は好きで、現在も整形外科医局の野球部に所属しております。なんと、今年は毎年開催される整形外科野球大会で九州予選2位（1位は熊本大学）で、本戦への切符を掴んでおります。高校2年ごろから本格的に医師を目指すようになり、1年の浪人期間を経て、鹿児島大学医学部に入学いたしました。研修医の2年間で特に面白いと感じたのは整形外科、小児科でした。結果、整形外科医となりましたが、整形外科の領域は子供から高齢者まで幅広く、非常にやりがいを感じております。

宮崎大学整形外科に入局してから現在まで、様々な症例を経験させていただいておりますが、これからも外来診療、手術と経験を積み、まずは専門医取得を目指し頑張ろうと思います。そして、行く行くは柏木先生や花堂先生のようなspecialityを持ち、都城はじめ宮崎の医療に貢献できればと思います。

最後に、妻と2歳の娘と都城に住み始め、都城の人たちが快活で温かく、食べ物も美味しく、とても住みやすい町であることを実感しております。

皆様方には、都城の先輩としてこれからもいろいろアドバイスいただければ幸いです。その分、しっかりと恩返ししたいと思いますので、今後ともよろしくお願いいたします。

研修医時代（上段右から2番目）

有酸素運動

有酸素運動とは・・・充分な呼吸を確保しながら行う負荷の軽い全身運動。

有酸素運動の効果

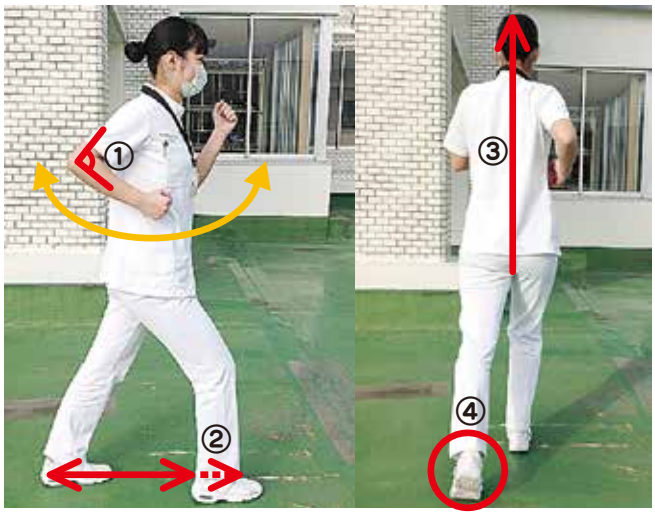
有酸素運動を行うことにより①心肺機能や代謝の向上、②中性脂肪やLDLコレステロール、体脂肪を減らす、③安静時血圧の低下、④慢性疾患(心臓病、高血圧、Ⅱ型糖尿病、骨粗鬆症など)の予防、⑤更年期障害における不定愁訴の改善など、他にも多くの健康促進効果が期待できます。有酸素運動の代表的な運動といえばウォーキングや歩行浴、エアロバイクなどがあげられますが、これらの運動は肩が上下し呼吸が苦しくなる程の負荷で行う必要はありません。かといって息も上がらないような楽な運動でも効果はありません。有酸素運動における負荷の目安としては、自身が感じる「少しきつい」もしくは「少し息が上がり、汗ばむ」程度の負荷で1日20分を目標にするのが良いです。出来れば毎日行うのが望ましいですが週3日でも十分効果があるとされています。運動が苦手であれば掃除やガーデニングなど、とにかく継続できる内容で体を動かすことが重要です。そこで今回、手軽に行える有酸素運動を2つ紹介しようと思います。

ウォーキング

「ただ歩く」のではなく「効果的に歩く」

①手は軽く握りしめ、肘は90°に曲げ、腕を大きく振る。
②いつもより少しだけ大股で歩く。
③背筋をのばす。
（胸を張るというよりも、身体が真上に伸びるイメージで。）
④踵から着いてつま先で地面を蹴る。
（後ろにいる人に足裏を見せるように地面を蹴る。）

この4つを意識して歩いて下さい。日誌を付けたり、歩くコースを変えたり、一緒に歩く仲間を見つけるのも継続のコツになります

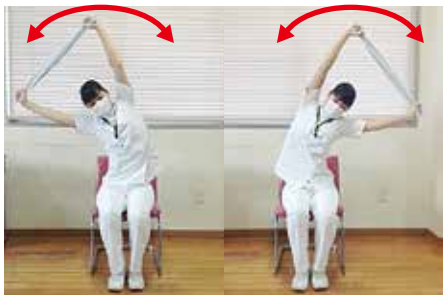


タオル体操

有酸素運動の効果以外にも、姿勢改善、肩こり腰痛の解消など全身の調整運動にもなります。ストレッチ効果もあるので、筋肉が動きやすくなり代謝改善や怪我の予防なども期待できます。タオル１本あれば屋内でも座った姿勢でも行えるのでお勧めです。

①上下

②左右



③半円

④縦回転

⑤肩の後ろで上下

栄養科だより

今回は、NSTの対象患者でも多い、「低栄養」についての話題です

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康なからだを維持するために必要な栄養素が足りていない状態です。

高齢になると、噛む・飲み込む能力や消化機能の衰え、買い物に行く手段などがなく、満足に食材をそろえる事が出来ない、などの問題が生じます。その結果、十分な栄養や水分が取れなくなることがあるため、体重の変化などに注意が必要です。

低栄養になると、下記のようなことが起こりやすくなります。

- 気力がなくなる
- 筋肉量や筋力の低下
- 認知機能の低下
- 免疫力や体力の低下
- 骨量の減少
- 骨折の危険増　など

☆ 低栄養を予防するためには ☆

1. 1日3食規則正しく定食型の食事をとりましょう。

欠食してしまうと、1日に必要な栄養が不足してしまいます。

2. 主食（炭水化物；ごはん・パン・麺など）をとりましょう。

身体を動かすエネルギー源になります。

3. 主菜（たんぱく質；肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など）をとりましょう。

筋肉や皮膚・骨などを丈夫にする大事な栄養です。

4. 食事をしっかりとるための工夫をしましょう。

飲み込みづらい・噛みづらいとき	⇒	小さく切る、すりおろす、ミキサーにかけるなど市販のやわらか食品もあります。 油脂（油やマヨネーズなど）を加えると、滑りがよくなり、飲み込みやすくなります。
食事の用意が大変なとき	⇒	宅配食のサービスや、市販の食品を利用。
食欲がなく食べられないとき	⇒	かかりつけ医に相談。 市販の栄養補助食品などの利用を検討。

～ いつもの食事にプラス1食材で栄養アップ ～

- ひじきの煮物 ＋（プラス） ツナ
- ほうれん草のおひたし ＋（プラス） しらす
- わかめときゅうりの酢の物 ＋（プラス） ささみ
- サラダ ＋（プラス） 豆腐
- 食パン ＋（プラス） ハムやチーズ

プラス1食材の工夫で、筋肉も骨も丈夫にしていきましょう!

＊NST（Nutrition Support Team）とは、
医師をはじめ、専門スタッフが協力し、最良の方法で栄養サポートを行うチーム医療です。

外来診療予定表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前診療	柏木Dr	柏木Dr	花堂Dr	柏木Dr	花堂Dr	柏木Dr
	吉田Dr	矢野Dr	吉田Dr	花堂Dr	吉田Dr	花堂Dr
	川越Dr	吉田Dr	川越Dr	川越Dr	川越Dr	吉田Dr
						川越Dr
	外来手術･手術	手　術	手　術		手　術	宮医大Dr
午後診療	花堂Dr	花堂Dr	花堂Dr		花堂Dr	宮医大Dr
	川越Dr	宮医大Dr	吉田Dr		吉田Dr	
	吉田Dr		川越Dr		川越Dr	
	外来手術･手術	手　術	手　術		手　術	

※なお、Drの都合により急遽、予定変更になる場合もありますのでご了承ください。
※緊急で手術が入る場合は、診療時間が変更になりますのでご了承ください。

土曜日 外来担当医

柏木Dr	第2・第4土曜日（第1・第3・第5土曜日は、病棟診療）
花堂Dr	第1・第3土曜日（第2・第4・第5土曜日は、病棟診療）
吉田Dr	第3・第5土曜日（第1・第2・第4土曜日は、病棟診療）
川越Dr	第1・第2・第4・第5土曜日（第3土曜日は、病棟診療）

当院外来フロアに
生花を展示しています。
月2回程度展示していますので
是非御覧ください。

池坊　柏木輝行

●皆さんから何か疑問に思われることやご質問があれば、当院の医師、看護師、理学療法士、栄養士、薬剤師、放射線技師、事務員がお答えいたしますので文書や口頭、メールでかまいません。お寄せください。
（メールアドレス info@tachibana－hospital.jp）

発行元：医療法人橘会橘病院（財）日本医療機能評価機構認定病院　編集:橘病院広報委員会　ホームページ:http:/www.tachibana-hospital.jp