

独立行政法人地域医療機能推進機構

# JCHO 登別病院通信

Japan  
Community  
Health care  
Organization

発行日 2022年2月

NO. 18



登別地獄谷

## 今月号の内容

- 新年のご挨拶
- 地域医療研修医のご紹介
- 膝の人工関節について
- 家族への動画提供の取り組みについて
- 健康管理センターからのお知らせ
- タオルエクササイズ④『上肢編①②』
- 外来診療のご案内





## 虎の子 2022年(令和4年)

新年あけましておめでとうございます。今年が皆様にとって良い年となるよう、JCHO登別病院スタッフ一同、心より願っております。

今年の干支は寅(虎)ですが、虎といえば「虎の子」という言葉があります。虎は子供をたいへんかわいがりながら育てることから、「大切にしてお手放さないもの」を意味します。

コロナ禍も3年目に入り、今までの社会の弱点や矛盾が見えてきました。医療現場も厳しい状況に直面しています。当院でも通常の医療業務に加えてワクチン接種や発熱外来、PCR検査など多忙を極めた日々を過ごしております。

そんな中で、病院を管理運営する立場の私にとっての「虎の子」は高い専門性を持ったスタッフ達です。大切な「虎の子」ですが、今年は惜しみなくつぎ込んで、皆様の命と暮らしを守っていきたくて思っております。ご支援ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

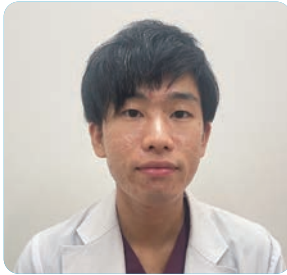


院長  
石川 典俊





## 地域医療研修医のご紹介



● 新宮 直人

2021年11月にお世話になりました、研修医の新宮直人と申します。短期間でしたが、地域医療研修として内科、リハビリ科、外来、健診など様々な業務に携わることができました。経験も浅い身で研修前はかなり心配していましたが、スタッフの皆さんが声をかけてくださったり、アドバイスをくださったたり、本当に頼もしい存在でした。私は循環器内科への道に進みますので急性期がメインの診療にはなりますが、今回の研修で慢性期医療、リハビリなどその後の経過が非常に長く重要であること、これからの時代に欠かせないものなのだと学ぶことができました。この経験は、今後医師として必ず生きると確信しております。また、週末は温泉や食べ物など北海道を堪能でき、また来たいと思います。皆さんのお陰でとても充実した研修生活を送ることができました。この度は誠にありがとうございました。

2021年年末の一か月間お世話になりました、九州病院研修医の田中悠一朗と申します。この度、登別病院で地域医療を学ばせていただくにあたり、スタッフの皆さんには大変よくしていただきました。この場を借りて感謝申し上げます。

登別病院での経験は初めて尽くしの連続で、リハビリ病院というのが地域に強く寝付いており、欠かせない機関になっていることを肌で感じました。急性期病院では滅多にない「多職種カンファレンス」等も体験させていただき、患者一人一人に密に寄り添って医療が施されていることに大変感動しました。外科の道に進む者として、今回の経験を活かし今後の医療に携わっていければと思っています。



● 田中悠一朗



● 長友 隆寛

JCHO九州病院の長友隆寛と申します。1月という寒さがより一層きびしくなる時期に北海道を訪れ、雪景色と寒さに圧倒される日々でした。そんな寒さの中、JCHO登別病院のスタッフの皆様方は、あたたかく自分を受け入れてくださり、とても働きやすい環境でした。もともとの研修病院では、急性期病院ということもあり、患者様一人ひとりと向き合う時間が短く、日常生活やQOLに目をむけることが少なかったように思います。しかし登別病院での診療では、コメディカルを含めたチームで、個々人に合わせてゴールを定めて、綿密な計画の上、リハビリ介入しているのを見て感銘を受けました。短い間でしたが、登別病院の医療に携わることができうれしく思います。この度は研修を受け入れて下さり、誠にありがとうございました。

1月よりJCHO北海道病院から参りました内科の秋山由樹と申します。医師5年目です。初期研修を室蘭日鋼記念病院で2年間過ごし、またこうして西胆振の医療に関われることを嬉しく、そして、楽しみにしていました。急性期医療だけでなく回復期医療まで、北海道病院で学んできた力をここ登別でも発揮できるよう頑張りたいと思います。外来、病棟、訪問診療や健診センターと様々関わらせていただき、冬季間の3ヶ月と短い間ではありますが皆様どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



● 秋山 由樹





## 膝の人工関節について

整形外科部長・統括診療部長 小澤 慶一

整形外科医師4名、少しでも地域の皆様のお役に立てるよう、診療しております。骨折・外傷、整形外科の病気を24時間、年中無休で受け付けし、登別・白老の救急隊とも連携し、安心して、受診して頂ける体制をとっております。

病院が移転し、通院しやすくなったこともあり、外来の患者様は非常に多くなりました。なかでも膝が痛いと外来を受診される方はますます増えてきております。

やみはしないけど動くと痛い、寝返りすると痛くて目が覚める、と来院される60才以上の方は、関節の表面の軟骨がすり減っています。病状が進むと、変形によりまっすぐ伸びない、正座ができない、O脚（おーきゃく）がひどい、などの症状も出てきます。これは、変形性膝関節症（へんけいせいひざかんせつしょう）です。

60才以上で変形が強く、注射などで痛みがよくなる方には、人工関節置換術（じんこうかんせつちかんじゅつ）をします。人工関節は、材質の進歩がめざましいこともあり、キズも小さくなり、耐久性も15～20年と非常に長くなっておりますし、手術の後、翌日から歩く練習ができます。

入院期間は早い方は3週間、しっかり自信がついてから家に帰りたいという方には1～1ヵ月半ほど入院していただいております。

新しい病院で気持ちよく手術を受けていただき、痛みのない生活を取り戻していただきたく思っております。





## ● 家族への動画提供の取り組みについて ●

回復期リハビリテーション病棟 大塚 麻衣・田中 翔子

コロナ禍においては面会制限となり、ご家族様は患者様の状況を把握することが難しくなりました。ご家族様が患者様の退院後の生活がイメージできるよう面会制限中であってもご家族様への支援が必要であると考えました。そこで、昨年10月から患者様のリハビリや入院生活の場면을動画で撮影し、ご家族様が来院した際に、パソコンで動画を見ていただく取り組みを始めました。



動画をご覧になったご家族様からは、「どのくらい動けるのか心配だったが、状況が把握できた」「思っていたより動けるようになっていた」等の声が聞かれました。この取り組みから、ご自宅へ退院されるにあたり、ご自宅の準備や社会資源サービス利用の判断にも繋がる結果となりました。

一方で、撮影場面は担当スタッフの判断で行っており、ご家族様が確認したい動作場面と相違している可能性もあるのではないかと考えています。今後はご家族様とのコミュニケーションをより一層図りながら、患者様ご家族様へ退院支援の一貫としての動画提供が出来るように取り組んでいきたいと思っております。

## ● 健康管理センターからのお知らせ ●

来年度の健康診断のご予約はお済でしょうか？

病気の早期発見のためにも、年1回の受診をお勧めいたします。

健康管理センターでは、各種ドック、検診（健診）のほか、オプション検査として健診時に一緒に詳しい専門検査を追加で受けることができます（料金は健康管理センターへお問合せください）。

検診（健診）の結果で隠れた病気等が解った場合には、早期に健診結果を郵送しています。万が一、大病が見つかったときには、患者様やご家族様が望まれる治療を受けられるよう、地域の医療機関と連携を行っています。

皆様の安全管理のため、事前の体温測定・体調チェック、定期的な消毒等、十分な新型コロナウイルス感染防止対策を実施していますので安心して受診ください。



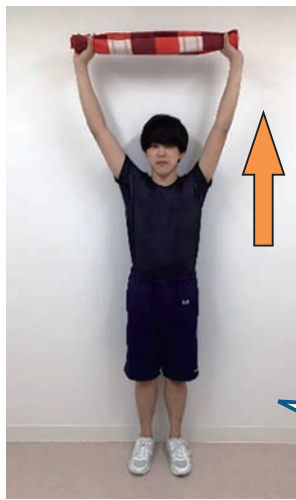


## 第4回目は 『**上肢編**』 ① (立位)



タオルを使って筋力アップ!

### 1. 両手でタオルを挙げる運動



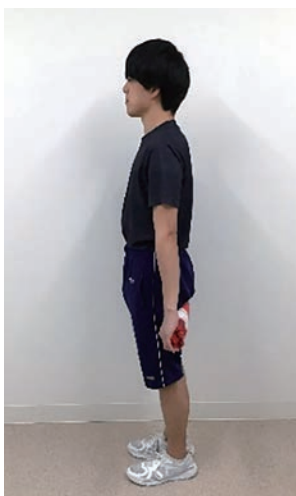
①タオルの両端を持ってバンザイをする。

②肘を伸ばしたまま、可能な範囲で上げる。

回数：10回×1～3セット

洗髪、高い所に手を伸ばすために役立つ運動

### 2. 両手でタオルを後方に挙げる運動



①タオルを後ろで持つ。

②肘を伸ばして両手を後方に上げる。

回数：10回×1～3セット

上着を着る、猫背の改善、後ろに手を伸ばすために役立つ運動





# 『上肢編』② (立位)



タオルを使って筋力アップ!

## 3. 背中を擦る運動

背中を洗うために役立つ運動



- ①背中を洗う時のようにタオルを持つ。
  - ②背中を擦るように、タオルを上下に動かす。
- 回数：左右10回ずつ×1～3セット



痛いときは無理をせず

## 4. スウィング



- ①ももの前でタオルの両端を握る。
  - ②肘を伸ばしたまま、腕を横に振る。
  - ③両側の脇腹にも力を入れる。
- 回数：左右に振って10回×1～3セット

肩全体の複合運動



## ● 外来診療のご案内 ●

診療受付時間 8時30分～11時30分  
 診療開始時間 9時（脳神経内科9時30分）～

### ● 外来診療担当医

		月	火	水	木	金
整形外科	午前	小澤 慶一	小澤 慶一	蛭原 宗大	小澤 慶一 (予約10時迄)	蛭原 宗大
		蛭原 宗大	矢部 恵士	江口 大介	江口 大介	江口 大介
				矢部 恵士		矢部 恵士
内科	午前	石川 典俊	石川 典俊	石川 典俊	石川 典俊	横山 豊治
脳神経内科	午前	出張医			出張医	
泌尿器科	午前			出張医		

● 診療体制が変更となる場合があります。その際は院内告知やホームページ上でお知らせします。

### 編集後記

あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルスの感染拡大により社会の在り方が大きく変わりました。当院においても感染予防の観点から患者様をはじめご家族、関係者の皆様には大変ご不便をかけていると思います。新年を迎えてもまだまだ終息の見通しはありませんが、一日でも早く明るい話題をお届けできることを願って、未曾有のコロナ禍を乗り越えていきましょう。



ジェイコー  
**JCHO 登別病院**

独立行政法人地域医療機能推進機構登別病院

〒059-0598 登別市登別東町3丁目10番地22

TEL (0143) 80-1115 FAX (0143) 80-2250

URL : <https://noboribetsu.jcho.go.jp>

Mail : [main@noboribetsu.jcho.go.jp](mailto:main@noboribetsu.jcho.go.jp)

#### 〈各交通機関〉

- JR登別駅下車（特急列車停車）（徒歩10分）
- 札幌－室蘭高速バス登別下車（徒歩5分）
- 道央自動車道：登別東インターより3分

JCHO登別病院通信 No.18

2022年2月発行

出版責任者 院長 石川 典 俊  
 編集長 事務長 長 尾 真 人