

# すいほう



MIMA

令和6年 初夏号

## 病院理念

医療は患者様のために。  
地域社会へ貢献できる医療人の育成を計り、医療と福祉の向上に努めます。

## ◆ 医師紹介 長井義典（ながいよしのり）【整形外科】

私は昭和63年に徳島大学医学部を卒業し現在、明石市内の病院で整形外科医として勤務しています。この度、4月24日より毎週水曜日に非常勤務医として翠鳳第一病院に勤務させていただくこととなりました。患者様の不安を取り除き、地域の皆様に信頼されるように正確な診断、適切な医療を提供できるよう努力して参りたいと思います。

- 日本整形外科学会認定  
日本専門医機構認定整形外科専門医
- 日本整形外科学会認定リウマチ医
- 日本整形外科学会認定スポーツ医
- 日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医
- 義肢装具等適合判定医師
- 日本リウマチ学会認定リウマチ専門医



整形外科医 長井義典

## ◆ 頼れる仲間のご紹介！



本年も看護師1名、医療事務1名、リハビリスタッフ4名が正職員として一緒に働いていただくことになりました。フレッシュな新卒から10年以上の経験を積んだベテランまで様々ですが、患者様により良い医療サービスを提供したいという気持ちは同じでした。入職式では当院の基本理念である『医療は患者様のために』等をお伝えし、私たちの仲間に加わって頂きました。皆様に覚えて頂けるよう頑張ります。ぜひ気軽に声をかけて下さい！

## ◆ 新型CTを導入しました

当院は、この度『GEヘルスケア製64列CT装置 Revolution Maxima』を導入しました。このCTには『Edison Workflow』と呼ばれるAI技術を駆使した3D Deep Learningカメラが搭載され、患者様を寝台に寝かすと同時に自動検知し、自動位置決め、検査の再現性、標準化をワンタッチで操作でき、低被ばく・高画質・安全確保につとめることが可能となります。また、従来CT画像の診断の妨げになっていた体内の金属アーチファクト（画像をわかりにくくする金属の影響）を低減するソフトが入り、診断能の高い画像の提供が可能になりました。



## ◆ ぐらしの医療【vol.6 栄養管理科】

### 👉 早めのフレイル対策を！

最近よく聞かれるようになったフレイルということばをご存じでしょうか？

フレイルとは加齢と共に現れがちな、社会的、精神的、身体的に弱ってしまった状態の総称で、フレイルが進むと身体が動きにくくなり、動く気力も落ち、いわゆる要介護の状態になりやすいと言われており早めの予防が必要です。ここで簡単なフレイルのチェックをお示しします。

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 体重減少       | <input type="checkbox"/> 疲れやすくなった                                     |
| <input type="checkbox"/> 日常生活活動性の低下 | <input type="checkbox"/> 筋力（握力）の低下 <input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなった |

これらの内、1つ以上でフレイル予備群、3つ以上でフレイルの可能性が高いと言われています。特に身体的フレイルの対策として軽めの運動が推奨されていますが、身体を動かすのはちょっと…という方はまずは毎日の食事から見直してみてもいいでしょうか。

- ① 免疫力を高めるためにも1日3食バランス良くしっかり食べる
- ② 少食の方は1回の食事量を少なくし、数回にわけて食べる
- ③ 肉・魚・卵などでたんぱく質を十分とり、筋肉量を低下させない  
⇒ 普段の食事にしらすやちくわ、卵や豆腐、チーズなどのたんぱく質食品を加えることで手軽にたんぱく質量を増やすことができます
- ④ 噛みごたえのあるものを食べ、噛む力を低下させない

※繊維の多い葉物野菜や海藻、干物といった噛む回数が増える食材を普段の食事にとり入れましょう。

# 一般外来診療のご案内

	科目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	内科	豊嶋	美摩	美摩	豊嶋	岩崎	美摩/池田
	整形外科	休診	和田	長井	西殿	藤本	徳大医師
		脳神経外科 徳大脳神経 外科医		外科 神原	内科 (循環器) 岩崎 山下 今西		内科 1,3,5週 美摩 2,4週 池田
午後	内科	豊嶋	豊嶋	渡邊	轟	渡邊	美摩/池田
	整形外科	休診	和田	長井	西殿	休診	徳大医師
		脳神経外科 徳大脳神経 外科医					内科 1,3,5週 美摩 2,4週 池田

備考	脳神経外科： 10時～17時まで	火曜日：和田 10時～17時まで	※完全予約制
	木曜日：西殿 10時～17時まで（受付は12時まで）	：内科(循環器)	※完全予約制
	第4土曜日：高木（脳神経外科） 10時～12時		※完全予約制

診療時間 9：00～12：00 14：00～18：00

受付時間 午前は12：00まで、午後は17：00まで

休診日：日、祝日

※ ワクチン接種、出張・学会などにより、変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

## 関連施設のご案内

居宅介護支援事業所	ふれあい	兵庫県南あわじ市広田広田127	0799-45-0303
認知症高齢者グループホーム	ふれあい		
認知症高齢者グループホーム	フローラ		0799-25-3800
知的障害者グループホーム	レインボー	兵庫県洲本市鮎屋字久シ原636	0799-25-3777
生活介護	フローラすもと		0799-25-5444
生活介護	フローラなんだん	兵庫県南あわじ市賀集福井2051-7	0799-50-2544
身体障害者養護施設・生活介護	フローラほくだん	兵庫県淡路市野島貴船246-1	0799-82-3251
高齢者福祉関連施設	フローラせいだん		
特別養護老人ホーム	フローラせいだん		
認知症対応型グループホーム	フローラせいだん	兵庫県南あわじ市津井1804-2	0799-20-9015
認知症対応型デイサービス	フローラせいだん		

## ACCESS MAP

医療法人社団 翠鳳会 翠鳳第一病院

〒656-0122 兵庫県南あわじ市広田広田134-1

TEL 0799-45-0099 FAX 0799-45-1922

http://www.mima-gr.jp/

E-mail suihou@mima-gr.jp



## 編集後記 ～翠の小路～

『ロコモ、廃用、サルコペニア…そしてフレイル…』身体の機能の低下を示す用語がここ数年たくさん出てきており、この記事を書きながらもこの理解の難しさを痛感する日々です。私などは40代ですが、5階まで階段を上るとやはりはあはあとなり、「ああ、ロコモかも」と感じつつ階段を利用しています。先は長いですが、適度な運動をし、良質な食事をし、元気な80代、90代を目指したいものです。