

東名厚木病院 広報誌 vol.202

とろぬい。



特集

冬に気をつけたい ヒートショックで起こる病気とは

リハビリ通信

呼吸筋ストレッチ体操で心身をリフレッシュしよう

かけはし

八木クリニック

新年のご挨拶



社会医療法人社団三思会
理事長 野村 直樹

新年あけましておめでとうございます。

まずは従前よりの皆様からのご理解ご支援に心より感謝いたします。昨年は新年早々の大きな災害、そして温暖化等の自然環境の変化、また医師の働き方改革等我々を取り巻く社会的環境も大きく変化した年でした。そして本年2025年は本邦が超高齢社会に本格的に突入する象徴的な年と位置付けられています。最も社会保障が脆弱になる2040年、2050年に向けて若者たちとともにさらなる準備を始めなくてははいけません。超高齢社会をしっかりと理解し、見据え、起こりうる様々な現象を考え予測し、医療と介護の縦割り体制を凌駕した真の連携のもと地域の人たちの命と健康を守る役割を果たしていきたいと思ひます。また2人に1人ががんになる時代とされています。我々は様々な形でがんを闘う方たちへの切れ目のない確実な医療の提供、そして肉体的、精神的な支えとなるような活動を進めてまいりたいと思ひます。今後とも変わらぬご理解ご支援を賜りますようお願いいたします。

新年あけましておめでとうございます。

2024年は能登半島地震で始まるという波乱な幕開けでしたが、そのほかにも医師の働き方改革、トリプル改定など、医療界に改革的なことが多かった年でした。当院においても大きな改革があり、その一つがロボット支援手術、いわゆるダビンチ手術の導入です。これにより、少ない侵襲で安全に手術を行うことが可能になります。2つめは、放射線治療のパワーアップで、具体的には強度変調放射線治療(IMRT)という技術の導入です。簡単に言うと、部位によって放射線の強度をコントロールでき、より強い放射線を腫瘍にだけ照射することが可能になります。そして3つめが、整形外科手術における術中イメージングシステム(O-arm)の導入です。O-armは術中にCT検査を施行することにより、短時間で3D画像も作成できるシステムで、病変を3次元的に把握することが可能になります。さらに、今までの装置では確認しにくかった場所も写し出せるため、これまで非常に難易度が高かった手術をはじめ、複雑な整形外科手術まで安全に手術が可能となります。是非とも、今後の当院を注目していただきたいと思います。

新型コロナ感染症に関しては、いまでも病院は感染の猛威にさらされており、感染予防には十分な配慮を行いながら、日常診療を維持しています。こういった職員の努力があることは、地域住民の皆さまにも広くご理解とご協力をお願いする次第です。

本年も、東名厚木病院は、地域医療支援病院としての誇りと責任を持ち、皆様に一層信頼され、愛される病院を目指してまいります。当院の理念を胸に、職員一丸となって頑張りますので、本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



社会医療法人社団三思会
東名厚木病院
院長 北野 義和

heat shock

特集 冬に気をつけたいヒートショック

救急科 渡邊 奈月

メディアでも話題の「ヒートショック」。今回は、救急科の渡邊先生にヒートショックで起こる病気やその予防についてうかがいました。

2014年 東海大学医学部卒
日本外科学会認定 外科専門医
厚生労働省麻酔科標榜医
日本医師会認定 産業医
日本救急医学会認定 救急科専門医

1. ヒートショックで起こる病気とは

ヒートショックとは、“急激な温度差による血圧の変動によって起こる健康被害”とされています。冬場に多くみられ、高齢者に多い特徴がありますが、若年者でも起こる可能性はあります。

温度差は「屋内→屋外」に限らず、住居内の「リビング→廊下」「寝室→トイレ」などでも生じます。なかでも入浴時は、暖かい室内から、寒い脱衣所や浴室で衣服を脱ぎ、熱い湯に入るので、温度が変化しやすい環境です。その結果、激しく血圧が変動し、立ちくらみや失神による転倒・溺れる事故、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞といった生命にかかわる重大な病気へ発展することがあります。

2. 予防するポイント

ヒートショックを予防するために、入浴習慣や住環境を見直すことが大切です。特に事故の多い入浴時について、注意すべきポイントを挙げます。

①脱衣所や浴室を暖めておく

暖房器具を使うだけでなく、「給湯をシャワーで行う」、「浴槽蓋を外して蒸気を立てる」などの工

夫もできます。各所に室温計を設置し、日頃から自宅内の温度差を知ることもおすすめです。

②食直後や飲酒後、服薬直後の入浴は避ける

食後や飲酒後は血圧が下がりやすくなります。血圧に影響する薬の服用や、睡眠薬を服用した後の入浴は避けた方がよいでしょう。

③脱水を予防する

入浴に伴い発汗すると脱水になりやすいです。入浴前後に水分補給をしましょう。

④熱すぎず、長すぎず

湯の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安に。最近はやりのサウナも同様です。

⑤入浴する際は同居者に一声かける

入浴中に体調不良となった場合、早期発見が重要です。同居者に声をかけてから入浴し、時折気にかけてもらえるようにすると安心です。

ヒートショックに限らず、**体調に異変を感じたら、その場でしゃがんだり、横になったりして休みましょう。無理せず、助けを呼ぶことも必要です。**少しの工夫で予防できることもありますので、ぜひ参考にして、ヒートショックとそこから起こる病気を予防しましょう。

その他、ホームページでもご紹介していきます。

▼教えて！とうめい先生

https://www.tomei.or.jp/hospital/column/column_cat/column_teacher/



呼吸筋ストレッチ体操で 心身をリフレッシュしよう

リハビリテーション科 理学療法士 橋本 健太郎

呼吸筋ストレッチ体操とは、深く呼吸をしながら呼吸筋を伸縮させ、呼吸筋の動きをよくすることにより呼吸リズムを整える体操です。呼吸筋とは呼吸の際に胸郭の拡大・収縮に関連する首や肩、胸、腹などの筋肉を指します。加齢やストレッチによる筋肉のこわばりや、慢性閉塞性肺疾患のような呼吸器疾患により息苦しさが生じた場合、呼吸筋をストレッチすることで筋肉を柔らかくして弾力性を取り戻し、呼吸を楽にする効果が医学的に証明されています。また、日常的にストレスや不安を抱えることによっても息苦しさを感じることがあります。深刻なケースでは過呼吸になる場合もあります。これは不安や緊張が高まると同時

に呼吸が浅く、早く変化し呼吸が乱れることが深く関係しています。さらにストレスを感じると体の筋肉が緊張するため、呼吸筋を柔らかくし、呼吸をゆっくりと深く変化させる呼吸筋ストレッチ体操は、不安を和らげリラックスさせるという心理的な効果があります。では、どのような事を行えばいいのでしょうか。

呼吸筋ストレッチの代表的な方法の1つにシクソトロピーストレッチがあります。シクソトロピーとはギリシャ語のシクソ（刺激を与える）とトロピー（変化する）からの言葉で物理化学現象です。シクソトロピーストレッチにより、清々しい気持ちを手に入れませんか。

やってみよう！ シクソトロピーストレッチ



①肩のストレッチ

鼻からゆっくり息を吸いながら肩を上げていきます。口から息をゆっくり吐きながら肩を後ろに回して下ろします（肩の力をぬいて動かす）。



②胸と背中ストレッチ

足を肩幅に開き、口からゆっくり息を吐きます。鼻からゆっくり息を吸いながら背中を丸め、腕を前に伸ばしていきます。（お腹をへこませ、大きなボールを抱えるようなイメージで）



③胸壁のストレッチ

鼻からゆっくり息を吸いながら両肩を内側に閉じます（肩甲骨を広げるイメージ）。口からゆっくり吐きながら組んだ手を腰から少しずつ離します。肩甲骨を中央に寄せます。吐き終わったら元の姿勢に戻します。

八木クリニック

院長 八木 健太郎

【略歴】

神奈川県愛甲郡愛川町出身
1997年3月 東海大学医学部卒業
1997年5月 東海大学医学部附属病院勤務
1999年4月 東海大学心臓血管外科入局
2002年4月 新潟市民病院心臓血管外科医員
2003年4月 大和市立病院心臓血管外科医員
2004年4月 東海大学病院心臓血管外科助手
東海大学病院救命救急センター助手
2007年3月 東海大学病院退職
2007年6月 八木クリニック開設



新年明けましておめでとうございます。

皆さまのご健康とご多幸を祈念いたします。

実家である愛川町半原に2007年に八木クリニックを開院しました。早いもので18年目になります。元々は地元でもある東海大学医学部附属病院で心臓血管外科を専攻しておりました。当時は入局者が本当に少なく、今の働き方改革では到底想像できないような生活を送っておりました。術後の合併症や外来診療も何でも診ることが教室の考えでもあり、おかげで色々な症例や手術の執刀に携わることができました。開業後も地域のために何でも診ていく診療を心がけています。しかしながら日々の診療の中で専門性を要する症例や緊急性の高い症例においては東名厚木病院がいつも引き受けていただいております。大変感謝しております。開業医という立場になって、本当に困ったときにいつも診てくれる病院の存在は心強く、安心して日々の診療を行えるのだと思います。本当にありがとうございます。

今年2025年を迎え、地域包括ケア社会の実現が求められています。在宅医療需要の増加や高齢者救急搬送の増加は見込まれ、地域での医療連携は今後も親密に行っていく必要があります。引き続きよろしくお願いたします。



〈DATA〉
八木クリニック
〒243-0307 神奈川県愛甲郡愛川町半原2724-1
TEL 046-280-1888



スマートフォンでこちらのQRコードを読み込んでいただくと、医院のホームページを見ることができます。

教えて! とうめいせんせい



地域みなさんから届いた質問・疑問に、医療のプロフェッショナルがお答えします。

Q. 鼠径ヘルニアってどんな病気なんですか？

A. 鼠径ヘルニアは足の付け根が膨れ、痛くなる病気で、お腹の壁に穴が開き、その穴からおもに腸が出てくるため、“だっちょう（脱出する腸）”と呼ばれています。腸が穴にはまって、腐る場合があり、手術が唯一の治療法です。手術は従来、穴を糸で縫って縛っていましたが、近年メッシュという網状シートを挿入固定する手術が主流です。病気へのアプローチは皮膚を大きく切る手術方法（前方到達法）とおへそからカメラを入れてお腹の中から手術を行う腹腔鏡手術（後方到達法）とがあります。ヘルニアの種類、他の御病気の状態、麻酔方法に応じ、手術方法を決めています。

当院では前日入院、手術日、術後2日の計3泊4日を基本とし、きめ細やかな術後のフォローも特徴です。2024年9月より、とうめい厚木クリニックの第1、3土曜日午前中に“ヘルニア外来”を開設いたしております。あれ？と思ったら、お気軽にお問い合わせください。よろしくお願い申し上げます。

回答者 東名厚木病院 消化器外科 田澤 賢一先生

とうめいせんせいへの質問を募集!

「教えて! とうめいせんせい」では、医療に関する素朴な疑問・質問を募集しています。どんなことでも構いませんので、お送りください。質問が採用された方には、何かいいことがあるかもしれません。みなさんの質問、お待ちしております。宛先などは、裏表紙をご覧ください。



みんなの写真館

「どんど焼き」

町内で行うどんど焼きです。串で刺した三食団子はもっちり食感で美味しく、子供にも大人気です。

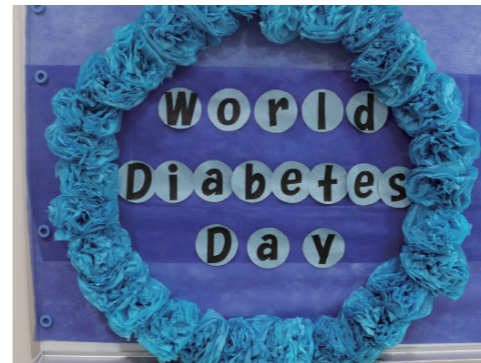
フォトサークルA 高瀬 十三子

おしらせ Information



中会長 秋の叙勲を受章

11月3日秋の叙勲が発表され、中会長が瑞宝双光章（ずいほうそうこうしょう）を受章されました。11月6日には県庁にて勲章伝達式が行われ、黒岩県知事より勲章が授与されました。また18日には皇居にて、勲章と共に天皇陛下に拝謁されました。



世界糖尿病デー 糖尿病教室を開催

11月13日・14日糖尿病教室が開催され、「糖尿病とアンチエイジング」、「最新の治療について」の講演やメディカルスタッフとの直接相談会が行われました。糖尿病の友人や家族へのアドバイスの参考にされる方や予防について関心のある方が参加してくださいました。



飯山小学校で医師の職業講話を実施

11月28日東名厚木病院 乳腺外科 日野医師が飯山小学校で講演を行いました。5年生29名に向けて、キャリア教育の一貫として、地域で働く医師から話を聞く授業。質疑応答では、様々な医療に関する質問が次々とされ、日野先生は小学生にもわかるように丁寧に教えていました。



地域の医療者向け 地域連携フォーラムを開催

11月2日レンブラントホテル厚木にて、東名厚木病院地域連携部主催「地域連携フォーラム」が開催され、当院の症例報告と東京大学医学部附属病院放射線科 片野先生より「放射線治療の進歩と地域連携の展望 技術革新と患者中心医療を目指して」と題してご講演いただきました。

みなさんのご意見・感想など募集しています

東名厚木病院では地域のみなさんに向けて、よりよい情報提供をするため、読者のみなさんからご意見や感想を募集しています。また、「教えて！とうめい先生」の質問もお待ちしておりますので、住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先までお送りください。

web フォーム

右記 QR コードを読み込んで、
フォームより入力ください。



郵送先

〒243-0034 厚木市船子 232
東名厚木病院 総務課 広報誌担当 まで

東名厚木病院広報誌「とうめい」202号

2025年1月1日発行／社会医療法人社団三思会 東名厚木病院／厚木市船子232／TEL 046-229-1771／発行者 北野 義和／編集責任者 金谷 渉／印刷 グラフィック



社会医療法人社団三思会

東名厚木病院

TOMEI ATSUGI HOSPITAL



理念

地域に信頼される病院
患者に愛される病院
誇りと責任を持てる病院

社会医療法人社団三思会

〈保健〉
東名厚木メディカルサテライトクリニック
新横浜メディカルサテライト
Yangon Japan Medical Centre
〈医療〉
東名厚木病院
とうめい厚木クリニック
東名厚木病院 透析センター
愛川クリニック
とうめい綾瀬腎クリニック
さがみ緑風園診療所
とうめい宮の里クリニック
とうめい栄町クリニック
〈介護・福祉〉
介護老人保健施設 さつきの里あつぎ
介護老人保健施設 なでしこの里 リハビリひらつか
複合型施設マザーホーム戸室
多機能型事業所 にじいろ
看護小規模多機能型居宅介護事業 いわしぐも
訪問看護ステーション もみじ
サービス付き高齢者向け住宅 マザーホーム戸室
訪問看護ステーション さつき
東名厚木病院 居宅介護支援センター
厚木市南毛利地域包括支援センター

無料送迎バス時刻表

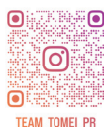


SNSにて最新情報を発信中！



LINE

@034jolmk



Instagram

@team_tomei_pr



facebook

@とうめい企画・広報室



YouTube

@三思会チャンネル