



新年明けましておめでとうございます。

「薬いろいろ医者もいろいろ 病気も作ったり治したり」

福津市の「のぼる塾」塾長の杉原昇氏から頂いた日めくりの格言の一つです。
日常診療に携わっている医師の一人として面映い言葉です。

医学の進歩は、今でも目覚ましいものがあります。一方、新型インフルエンザのような今までなかったような新しい病気も次々出てきています。病気の治療法も、10年前、20年前と比べると、治療できなかったエイズの治療薬が、日本人の満屋裕明熊大教授によって発見されました。整形外科の領域では、リウマチの治療が生物学的製剤の進歩で大きく変わってきました。人工関節の手術等も新しく開発され、手術の材料も次々と進歩しています。また、椎間板ヘルニアについても、ヘルニアは、時間がたてば自然退縮して大方症状もなくなるので、必ずしも手術をしないですむことが多いことがわかってきました。

私達医師も、常に勉強を怠らないようにしないと、医学の進歩に取り残されてしまいます。治療を受ける側の患者さんも、医師から受けられる治療や薬も、日進月歩であることを頭に置き、受診されることも必要かもしれません。また、一生に一度の手術の折には、手術方法、手術の時間等について、セカンドオピニオンを受けることも大切なかもしれません。

医療法人 正明会 理事長 諸岡 正明

基本理念

「病院理念」より正確な診断を、よりの確な治療を。

「看護理念」専門的知識・技術の習得に努めます。

地域の連携を図り継続した看護を展開します。

笑顔を忘れず、思いやりのある看護をします。

近年、現代社会において『運動をすることが身体に良いことだ』という認識は、高まりつつあります。しかし、どのような運動が適しているのか、どのくらいの時間行えば良いのか、頻度、強度の点は、まだまだ理解されていないのが現状です。

みなさん、無酸素運動・有酸素運動という言葉を目にしたことはあるのではないのでしょうか。そもそも無酸素運動とは脂肪や糖質を使わず、筋グリコーゲンやATP(アデノシン三リン酸)を一気にエネルギーに変えて行う運動です。酸素を補給する時間がないほどの短時間にエネルギー消費を行い、大きな力を生み出すことは出来ますが、1~3分しか継続しません。中・短距離走、筋力トレーニングなどがそれにあたります。

有酸素運動とは、**十分な呼吸を確保しながらできる運動**のことです。継続的に組織や細胞に酸素を供給することによって、脂肪燃焼効果を上げる全身運動です。中軽度の歩行、ジョギングや水泳など**20分程度**続けて行うことで、脂肪が燃焼し始めます。そのため、糖尿病予防としては20分以上の運動を行うことが望ましいとされています。

有酸素運動でも、無理して頑張ってしまうと早くて浅い呼吸になってしまい、脂肪燃焼に必要な酸素が不足してしまいます。息が苦しくなった時は、無酸素運動になってしまいがちです。頑張り過ぎてしまうとグリコーゲンばかり多く使われ体脂肪は燃えません。

以下の計算で目標心拍数が求められます。

$$\text{目標心拍数} = \text{運動強度} \times (\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) + \text{安静時心拍数}$$

* 最大心拍数 = 220 - 年齢で求められます。

運動強度50~70%で有酸素運動としての運動効果が得られるとされています。

例) 運動強度を50%とすると、70歳で安静時心拍数が68拍/分の場合、目標心拍数は109拍/分となります。

運動頻度としては、**1週間に3日以上**の頻度で運動することが望ましいとされています。継続して運動を行う為にも、無理な運動は疲労を蓄積させてしまいます。自分に合った、無理なく続けられる運動を選ぶことが重要です。

当院の理学療法部では障害部位の治療、症状に則した治療だけでなく、それぞれの方に合わせた生活指導、自主トレーニングの指導・アドバイスも行っています。

詳しくはリハビリテーションスタッフにお尋ねください。



当院では、昨年末よりInBodyを用いての、体重に対しての筋肉量の評価を行っています。

InBody

InBody測定は、身体を構成する体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、体の筋肉量、バランスはどうか、身体がむくんでいないか、栄養状態に問題がないかなど、人体成分を評価します。

測定項目

1. 体重
2. 部位別筋肉量、体脂肪量
3. ウエストヒップ比
4. 細胞内、外水分量
5. BMI体脂肪率
6. 基礎代謝量 など



%MV (%Muscle Volume)

当院では、体成分分析結果より身体における筋肉量の割合を計算しています。
 $\text{筋肉量} \div \text{体重} \times 100$ で求めます。
 筋肉の割合により、安全に行える活動レベルが示されています。

体成分分析

Body Composition Analysis

	測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 (L) Total Body Water	27.5 (26.3 ~ 32.1)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.7)	37.3 (35.8 ~ 43.7)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
タンパク質量 (kg) Protein	7.2 (7.0 ~ 8.6)				
ミネラル量 (kg) Minerals	2.63 (2.44 ~ 2.98)				
体脂肪量 (kg) Body Fat Mass	21.8 (10.3 ~ 16.5)				

WB

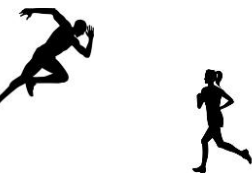
人が重力に抗してどれだけの運動機能を有するかを示す体重支持指数のことです。

当院においては床からどの高さから片脚立ち上がりが行えるかでテストを行っています。立ち上がりにおけるおおよその指数は下図に示す通りです。

また、%MVとの関係も示されています。筋肉量に見合う立ち上がりが行えるか検査を行っています。

WBIと%MVとの関係

%MV (体内の筋肉量)	WBI (体力・体重支持指数)
84%	130
81%	120
78%	110
73%	100
70%	90
65%	80
62%	70
58%	60



血液中から赤血球ヘモグロビンが減少し、酸素の運搬能力が低下した状態を貧血といいます。原因として、

- ①赤血球産生の減少
- ②赤血球の崩壊の亢進こうしん
- ③出血による赤血球の血管外流出
- ④タンパク質の欠乏
- ⑤ビタミンB12、葉酸ようさんの欠乏
- ⑥鉄の欠乏...鉄の摂取不足
- ⑦鉄の需要増大...胃腸病、偏食など。
- ⑧鉄の吸収阻害



などが挙げられます。

貧血の診断には、赤血球数測定、ヘマトクリット値測定、血中のヘモグロビン濃度測定があります。よく使われるのがヘモグロビン濃度で10g/dℓ以下になると貧血と診断されます。鉄の1日当たりの必要量は、成人男性で7mg、女性で10mgです。一般的な女性は、男性と比べると体格は小さいですが、1日の必要量は多いので特に意識して摂取したいものです。

~かつお菜と牛肉の炒め煮~

給食栄養部



材料（二人分）

- かつお菜...100g
- 牛肉(こま切れ)...50g
- 油...小さじ1
- 濃口醤油...大さじ1
- 砂糖...大さじ1/2

【作り方】

- 1.かつお菜は、食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
- 2.牛肉を油で炒め、赤みがなくなったらかつお菜を入れて更に炒める。
- 3.砂糖、醤油を加えて汁気がなくなるまで煮る。

新入職員紹介(H27. 10月)

よろしくお願い致します



- ①趣味 ②座右の銘 ③自分の長所 ④一言

《栄養部》



島野 絵美子

- ①ドライブ、買い物
- ②継続は力なり
- ③明るく前向き
- ④患者様のためにがんばりますので、よろしくお願い致します



デイケア メイプル (通所リハビリテーション)



“笑顔で明るく声かけを！”をスローガンに、今年は「口角をあげましょう！」と連呼しています。お陰様で、利用者様はお元気で笑いの絶えないメイプルです。



全員での壁絵制作。
手が込んだ作品になりました。



昨年末のクリスマス会楽しかったですよ～！



レクリエーションでのカラオケ風景。



→ 外来診察担当医一覧表

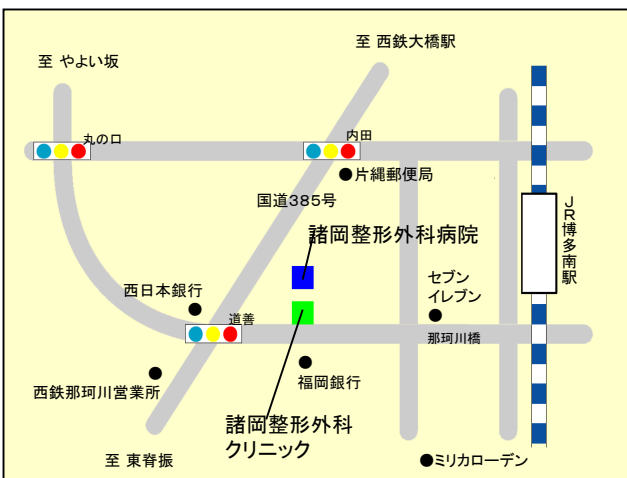
平成28年1月現在

	月	火	水	木	金	土
午前 クリニック	諸岡 正明	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明	諸岡 正明 (予約)
	諸岡 孝明	橋本 卓	橋本 卓	諸岡 孝明	原田 洋	当番医師
	木村 岳弘	原田 洋	篠原 典夫	九大担当医	木村 岳弘	当番医師
		九大担当医				
午後 クリニック	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	午後休診
	橋本 卓	諸岡 孝明 * (膝専門外来) 完全予約制	諸岡 孝明	木村 岳弘	諸岡 孝明	
	原田 洋	九大担当医	原田 洋	九大担当医	橋本 卓	
		九大担当医	木村 岳弘	九大担当医		

諸岡整形外科病院・増田 祥男(午前:月・火・水 午後:金)、非常勤医師

午前・診療受付/08:30~12:00 診療時間/09:00~13:00

午後・診療受付/14:00~17:00 診療時間/14:00~17:30



医療法人 正明会

諸岡整形外科病院/諸岡整形外科クリニック
デイケアメイプル/ケアプランセンターアミティエ

〒811-1201 福岡県筑紫郡那珂川町片縄3丁目101番地
TEL 092-952-8888(代)

診療科目

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科



Facebookページも開設しています!
<https://www.facebook.com/morookaseikei>

