

2019
winter
issue
Vol.
002

徳へい

コラム

リハスタッフ直伝!
のびのび体操

健診コラム第2回
骨密度測定とは



さまざまな
科目があります!

外来診療科目
のご紹介

特集



絶対に見捨てない。

体をささえるためにのばした手も、
いたむ体をさする手も、
抱きしめたいものがある手も、
不安で頭をかかえた手も。
困っている手は、必ずつかむ。
助けを求めるすべての人へ、絶対に見捨てない医療を。



徳島平成病院の 果たすべき役割

平成医療福祉グループ 代表
武久 洋三

徳島平成病院の前身の徳島通信病院は、徳島通信診療所として1938年に徳島市の中心の寺島本町に開設され、1955年に徳島通信病院として眉山の麓の静かな高級住宅街に誕生しました。しかし、近年は経営が思わしくなく、国の方針もあり、平成医療福祉グループに依頼があり、2017年4月より譲渡されました。2015年に神戸通信病院を継承して黒字化したことが評価されたのでしょうか。病床は51床と小さいものの、地域の患者さんの

入院を受け入れ、速やかに治療し、十分なリハビリテーションを行い、早く在宅復帰していただくようにしております。
また、外来診療はもろんのこ、健康診断、人間ドックなどの予防医療、デイケア、訪問看護、訪問リハビリテーションなどの在宅支援を積極的に行っています。
地域に必要とされる幅広いサービス体制を整えた、旧市内で数少ない本格的な地域密着型多機能病院を、どうぞいつでもお気軽にご利用くださいませ。



2年目を迎えて 機能が充実しました

徳島平成病院 院長 齋藤 晴比古

さいとう はるひこ ● 1948年徳島市に生まれる。1973年東京医科大学卒業。その後、慶応義塾大学大学院に進学し徳島大学医学部講師、医療法人齋藤病院 内分泌・代謝科 科長、徳島通信病院長などを歴任し2017年4月より現職。近著に『ドクトゥール 白ひげ回顧録』（近代文藝社）。
〔受賞歴〕日本内分泌学会研究奨励賞、日本医師会最高優功賞（学術部門）、外務大臣表彰、前島密賞など。

当院が平成医療福祉グループの一員となつて、早や2年目になりました。今年からは健診センターも博愛記念病院から移転してきました。人間ドックのコースを新設したほか、レントゲン車を配備し、出張バス健診を中心に企業健診にも対応できるようになりました。より多くの地域のみなさんの健康づくりを支援いたします。
また、10月からはデイケアも開始になりました。可能な限り、利

用者のみなさんが自宅で自立できるように、安心の送迎で当院に通っていただき、リハビリテーションを受けていただくサービスを提供いたします。
徳島平成病院として新たな取り組みを始めるとともに、これから高齢化社会を見据えた外来診療と入院の充実も図り、質の高い安全・安心な医療で『健康寿命』の増進に寄与できる医療機関として地域に貢献して参りたいと考えています。

外来診療科目の紹介

OPEN

豊富な診療科目で
地域のみなさんの健康を支えます。
体調に不安がある時は
いつでもご相談ください。



内科

当院の内科は、消化器病、肝臓、循環器病専門医および一般内科から構成され、内科一般の診療と生活習慣病健診を行っています。

大腸がん、肝がんなど消化器がんの早期発見と、糖尿病、高血圧を代表とする生活習慣病の系統的な診療に重点を置き、基幹病院とも連携を密にして、患者さんに納得していただける医療を提供しています。

また、週に3回呼吸器内科の専門外来を行い、間質性肺炎、COPDといった呼吸器固有の疾患も治療しています。そして風邪・腹痛・下痢などの一般救急疾患など、専門分野以外にも幅広く診療を行い、地域のみなさんがもしもの時に頼れる病院として、健康をサポートいたします。

わっしょい



こんな症状の時に受診

- ・頭が痛い・熱がある・咳が出る
- ・胸が痛い・めまいがする・吐き気
- ・息切れ・腹痛・下痢

体調が悪い時は
早めに受診を
してください!



整形外科

ひざがいたい



こんな症状の時に受診

- ・骨折をした・ぎっくり腰・膝が痛い
- ・肩が痛い・捻挫をした
- ・体に痛みや痺れがある

体の痛みでお困りの方は
ぜひお越しください!



外科

乳がんは、体の表面に近いところに発生するため、自分で見つけることができる可能性が高いがんです。

普段から自分で乳房の状態を確認していれば、小さな変化に気付きやすくなります。月に一度の自己触診によるチェックは、早期乳がんの発見にもつながります。少しでも「普段と違う」「おかしいな」という違和感があれば、すぐに病院を受診しましょう。

当院では女性医師が乳がん・甲状腺がんの早期発見に努めています。触診・マンモグラフィなどを行って、乳腺や甲状腺に腫瘍(しこり)が無いかを診察しています。不安な時は、いつでもお気軽にご相談ください。



乳がんの早期発見のため、
年一回の健診を
おすすめしています!

しこりがある



こんな症状の時に受診

- ・胸にしこりがある・胸に痛みがある
- ・甲状腺が大きい、ホルモンの異常があったと言われた



眼科では主に白内障、緑内障、ドライアイ、アレルギー、糖尿病網膜症の診断・治療を行っています。

中高年の失明原因の1位は緑内障、2位は糖尿病網膜症で、近年加齢黄斑変性も増えてきています。

これらの病気は早期発見・治療で進行を遅らせることができます。特に、緑内障は40歳以上の20人に1人が発症すると言われていきますので、定期的な検査を受けることが大切です。

当科では、徳島大学病院眼科の医師による診断と治療を行っています。より専門的な治療が必要な疾患に関しては、大学病院を始め基幹病院と連携し、診療しています。

丁寧な診察と、分かりやすい説明を心がけておりますので、お気軽にご相談ください。

見づらい



こんな症状の時に受診

- ・ものが見えにくい・ゆがんで見える
- ・黒いごみのようなものが飛んで見える
- ・ピカピカした光が見える

眼のことでお悩みの方はいつでもお気軽にご相談ください!



当院には経験豊富なスタッフはもちろん、認定理学療法士、日本糖尿病療養指導士、呼吸療法認定士などの専門資格を持ったスタッフが多数在籍しています。

リハビリテーションにはさまざまな種類がありますが、当院は歩行をサポートするロボット、「Honda歩行アシスト」を導入しています。ロボットを使ったりハビリテーションは機能回復効果が高く、患者さんのモチベーションを高めることができます。

また、毎週水曜日には専門の医師がスポーツ外来を行っています。競技をしていてけがをした方を対象に、学生・社会人を問わずリハビリテーションを提供し、早期競技復帰と、けがの予防を行っています。



あなたの「困った」を一緒に解決します!

こんな症状の方にリハビリテーションを提供しています

- ・関節が痛む・歩きにくい(動きにくい)
- ・関節がつっぱる・食事の時にむせる
- ・服を着るなどの普段の動きがしづらい

受付時間 月～金曜 午前 8:30 ～ 午後 0:30 / 午後 1:30 ～ 3:30
診療時間 月～金曜 午前 9:00 ～ 午後 1:00 / 午後 2:00 ～ 4:00

※呼吸器外来の診療は、月曜日、木曜日(午前)、金曜日です。※婦人科の診療は、金曜日の午前 11 時 30 分までです。※スポーツ外来の診療は、水曜日の午後 2 時 30 分～ 5 時 30 分です。※禁煙外来の診療は、月曜日です。

ご案内

入院のご案内

当院では入院受け入れ体制も整っています。入院をご希望の方は、当院の地域連携室までお問い合わせください。

一般病棟って?

急性期疾患の治療・回復を目的とした病棟です。検査・手術が必要な場合や、肺炎・感染症など集中的な治療が必要な時期から安定する時期までの方を受け入れています。また、早期から日常生活動作の向上を目的としたリハビリテーションを行い、患者さんの早期退院・在宅復帰を支援します。

入院までの流れ

1 お申し込み

患者さんの担当医もしくは担当ソーシャルワーカーから、地域連携室あてにご相談ください。

2 入院ご相談と入院日の決定

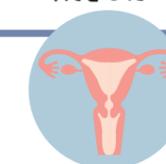
受け入れ可能な場合、ご家族の方に面談させていただきます。看護師がご家族と面談し、退院後の方針や希望をうかがったうえで当院での治療について説明いたします。後日、入院可能日時を電話でご案内いたします。

3 ご入院

入院日当日は、指定された時間までに当院へ到着していただけますよう、お願いいたします。



けんせいたい



こんな症状の時に受診

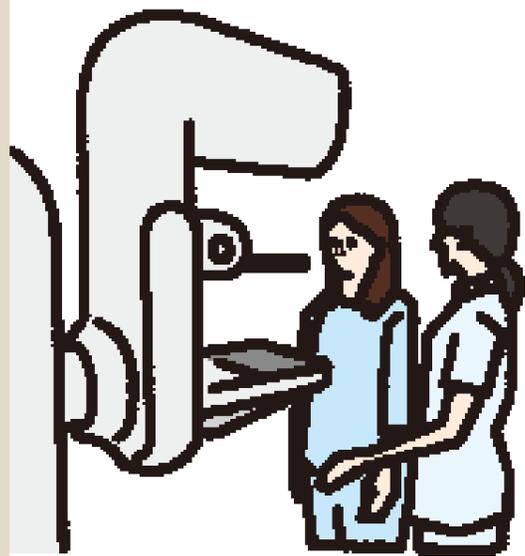
- ・生理不順・生理痛が辛い
- ・PMS が心配・おりものの量が多い
- ・性病でないか心配・子宮、膣の癌健診

定期的な健診を受けましょう!





20代以上の女性はこちら



レディースコース

Check☑

女性ならではの病気を防ぐ

問診・診察、婦人科検査（子宮頸がん検診、マンモグラフィー、乳腺エコー、婦人科エコー）で、女性ならではの病気を未然に防ぎます。女性のがん健診は20代から始めましょう。



全身をしっかり調べたい方はこちら



- ・一般日帰りドック 胃カメラコース
- ・一般日帰りドック バリウムコース

Check☑

全身をしっかり調べたい方に

胃カメラコースは、胃がん検査のなかでも精度が高く、がんの原因となる胃炎や粘膜の萎縮を発見することができます。また、胃カメラが苦手な方にはバリウムコースもあります。胃カメラのような苦痛が少なく、経済的なことがメリットです。



婦人科検査を
受けていない

そろそろ健診を
受けた方がいいかな…

加齢に負けず
健康でいたいな…

健康寿命を
延ばしたい



人間ドック・
健康診断
のご案内

その体の不安、 調べてみませんか？

不摂生で
肥満になった

不摂生が続いているけど
この先健康でいられるかな…



急な脳出血で
倒れないか不安…

脳出血を
予防したい



俺の肺
大丈夫かな…

喫煙歴が長い



人間ドックや健康診断で 病気を予防することができます。

徳島平成病院には、悩みに合わせた豊富な人間ドックコースがあります！
早期発見・早期治療で健康寿命を延ばしましょう。



企業向けの健康診断 も実施しています

当院では人間ドックのほかに、企業の方向けに出張バス健診も実施しています。医療機関へ行く時間が削減でき、一度に健診の結果が揃うため、スタッフの健康管理の効率を上げることができます。ご利用人数や日数・健診実施内容などに応じて、利用料金が異なりますので、ご希望の健診についてお気軽にご相談ください。※ご利用は30名以上です。



出張バス健診で 受診可能な健康診断

当健診センターの出張バス健診では、3種類の健診が受診可能です。会社で加入している保険や社員の年齢に合わせて、最適なものをお選びください。

法定健康診断

雇入れ時、定期、特定業務従事者健康診断をお探しの方へ

特殊健康診断

特殊業務に就かれている方へ

生活習慣病予防健診

35歳以上から受診可能な協会けんぽの一般健診

人間ドック・健康診断の
ご予約・お問い合わせはこちら!

TEL 088-623-8624

(徳島平成病院 健診センター まで)

徳島平成病院 健診



不摂生が気になる方
はこちら



特定健診
(メタボ健診)

Check

生活習慣病を改善する

特定健診は、糖尿病や脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化の予防をするためのものです。健診ではメタボリックシンドロームの該当者、または予備群を見つけ出します。

※当院では企業向けに実施しております



喫煙経験がある方はこちら



肺ドック

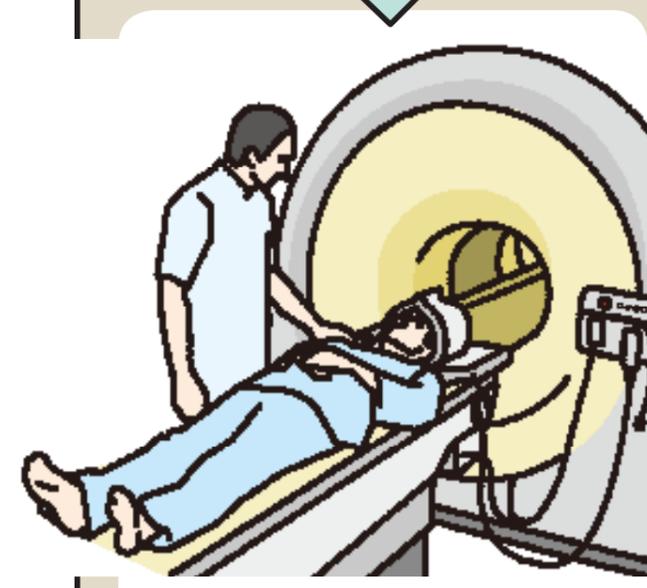
Check

肺がんの早期発見・早期治療

肺がんの最大の原因は喫煙ですが、たばこの煙を吸ってしまう環境にいる方も注意が必要です。肺ドックでは、胸部CTや呼吸機能検査、腫瘍マーカーなどで、肺がんの危険性を調べます。



脳出血や脳梗塞を
予防したい方はこちら



脳ドック

Check

脳出血の早期発見・早期治療

脳卒中の危険因子を発見し、予防するのが脳ドックです。頭部MRI、MRA検査・血圧脈波検査(動脈硬化)などにより、動脈硬化の状態の評価や脳動脈瘤の有無の確認、脳内出血の危険性を評価します。

2018年10月 デイケアが オープンしました!

利用者さん一人ひとりに最適なリハビリテーションはもちろん、多彩なレクリエーションを提供します。また、一人での入浴が困難な方向けに、入浴設備も充実しています。徳島平成病院 Web サイトにて、日々情報を発信中です!

デイケアに関する
お問い合わせ
088-678-2780
担当: 井若



生活面や摂食・嚥下機能、 排泄機能を専門にみる OT (作業療法士) や ST (言語聴覚士) がいます

当院では、自宅での生活に直結する ADL (日常生活動作) や QOL (生活の質) を高める趣味活動などのリハビリテーションを積極的に実施しています。患者さんが日常に戻った時、その人らしさを実現できるようにリハビリテーションを提供いたします。

病気によって呼吸がしにくくなった方や COPD (慢性閉塞性肺疾患) に 対するリハビリテーション

疾病による息苦しさから活動量が低下し、筋力が落ちる悪循環が生じてしまいます。そういった患者さんに対し、肺の機能や全身の筋力を使用して呼吸困難を改善するためのリハビリテーションを行っていきます。患者さんの症状にあわせた無理のないプログラムを提供いたします。



リハビリ健康教室のご案内

当院では地域のみなさんに向けてリハビリ健康教室を開催しています。関節痛や骨折予防の体操まで、当院のリハビリスタッフがわかりやすくレクチャーします!

11月
1月、3月に
開催予定

リハビリ健康教室の様子

『ひざの痛みの原因と治療法』を開催しました。総勢 22 名の方にご参加いただき、講義を行いました。



訪問リハビリテーションの ご利用について

- ▶ 当院入院中や通院中の方
病院スタッフにお気軽にご相談ください。
- ▶ 介護保険認定済みの方
担当ケアマネジャーにご相談ください。
- ▶ 介護保険認定を受けていない方
市役所にて介護保険申請の手続きを行ってください。認定後、担当ケアマネジャーに利用についてご相談ください。



体の痛みをとる リハビリテーション

痛みを抱えていることは大きなストレスであり、痛みによって精神的な影響が出ることも少なくありません。当院では、整形外科と密に連携を取って痛みの原因を正しく診断し、さまざまな対処法の中からその人に合った治療とリハビリテーションを提供いたします。

外来リハビリテーション

スポーツ外来で早期の 競技復帰をサポートします

「けがなどによって満足のいくプレーができない」など、スポーツ障害に特化したリハビリテーションを提供します。原因となる問題点を見つけ出し、競技スポーツに必要な身体機能や動作の根本的な改善を目指します。



訪問リハビリテーション

ご自宅で一人ひとりに合わせた リハビリテーションを提供します

当院の訪問リハビリテーションは、患者さんのご要望に合わせてご自宅で生活していただけるよう、多岐に渡るサービスの提供に努めています。患者さんの生活状況や体調の確認を行い、一人ひとりに最適なリハビリテーションを提供いたします。また、ご自宅の環境整備やご家族の方へ介助方法の提案などもしています。

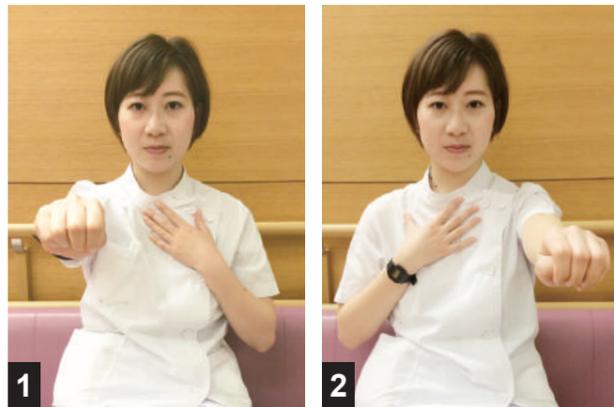


外来リハビリと
訪問リハビリの
ご紹介

徳島平成病院の リハビリテーション

患者さんに合わせたさまざまな形の
リハビリテーションを提供しています。今回は、
外来リハビリテーションと訪問リハビリテーションをご紹介します。

きっこう
拮抗体操



1 右手を前に出してグー、左手を胸の前でパーにします。左右の動作を逆にし、これを繰り返して行います。慣れたら、前に出す手をパーにし、胸の前をグーに変えてください。



1 右手をグーにして膝を叩き、左手をパーにし、膝を撫でます。5回ずつ行い、その後、左右の動作を逆にし、繰り返して行います。

第2回は

認知症予防
に効く体操



リハスタッフが徹底指導！
のびのび体操

当院のリハスタッフが毎日のスキマに実践できる
かんたんな体操を教えます！
第2回は、認知症予防のための体操。
頭と体を一緒に動かして、認知症を予防しましょう！

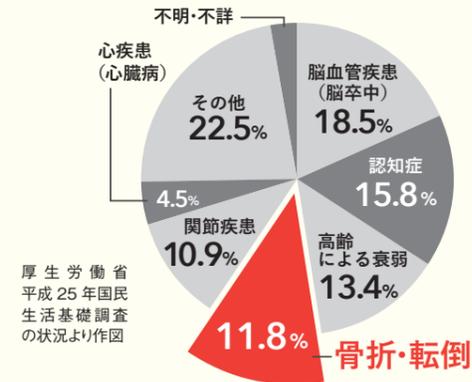
スタート！

あか → あお → きいろ → みどり → あお → きいろ
→ みどり → あか → きいろ → あお → あか → みどり

ストループテスト

まず、順番に書かれている文字を読みましょう。
次に、文字の色を声に出して読みましょう。

介護が必要となった主な原因



骨密度について
骨に含まれるカルシウム・ミネラルなどの量は「骨量」と呼ばれ、骨の強度を表す重要な指標とされています。骨密度が低下すると骨の中がスカスカになり、骨粗しょう症と呼ばれる病気になってしまいます。骨の中がスカスカになると、転倒などで骨折しやすくなり、さらに、骨粗しょう症になってから骨折すると、寝たきりになる可能性もあります。骨折、寝たきりになる前に、定期的な測定で骨の状態を知ることが大切です。

健診コラム第2回

あなたの骨は
大丈夫？
骨密度測定とは

当てはまる方は骨密度検査を
骨密度測定
CHECKSHEET

- 50歳以上の女性
- 閉経後で体重の軽い方
- 両親に大腿骨骨折の既往歴がある方
- 喫煙者
- ステロイド薬を使用中的の方
- アルコール・カフェインを多量に摂取する方
- 糖尿病と診断された方
- 過激な食事制限によるダイエットをした経験がある方

食事療法だけで骨粗しょう症を治すことはできる？

食事・運動療法は大切ですが、日光浴も必要です。骨粗しょう症の方が骨折予防をするには、薬物治療が必要となる場合もあります。詳しくは整形外科の専門医にご相談ください。

検査方法
(DXA法)

DXA(デキサ)法とは、2種類のエネルギーのX線を測定部にあて骨成分とほかの組織を区別して骨密度を測定する方法です。測定部位は大腿骨頸部と腰椎の2箇所、少ないX線を使用するため正確な検査が行えます。DXA法を使った検査では、ベッドに横になるだけで痛みもなく簡単に測定することができます。

※健診、人間ドックは腰椎のみの測定です。



実際の検査の様子

外来担当医表
(2019年1月から)

月

火

水

木

金

内科	午前	遠藤 / 近藤 / 清水	近藤 / 齋藤 (晴)	遠藤 / 齋藤 (晴)	近藤 / 藤本 荻野	遠藤 / 高橋
	午後	齋藤 (晴) / 清水	遠藤 武憲	近藤 威史	遠藤 武憲	近藤 / 高橋
整形外科・ リハビリ テーション科	午前	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次
	午後	原田 啓次	徳大医師	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次
眼科	午前	山中 千尋	—	—	藤原 亜希子	—
	午後	—	—	—	藤原 亜希子 (要予約)	—
婦人科	午前	—	—	—	—	徳大医師 (11:30 まで)
スポーツ外来	午後	—	—	松浦 哲也 (2:30~5:30 まで)	—	—

※担当医師など変更の可能性があるので、詳しくはHPをご参照ください



午前 8 時 30 分 ~ 午後 0 時 30 分 午後 1 時 30 分 ~ 3 時 30 分

※呼吸器外来の診療は、月曜日、木曜日(午前)、金曜日です。※禁煙外来の診療は、月曜日です。

休診日…土曜・日曜祝日・年末年始



交通アクセス

▶徳島バスの場合

徳島駅より「法花・大木行」
大道2丁目バス停下車
徒歩 約5分

▶徒歩の場合

徳島駅から徒歩 約20分
阿波富田駅から徒歩 約15分
二軒屋駅から徒歩 約17分

▶お車の場合

(無料駐車場をご用意しています)

徳島駅から車で約5分
徳島自動車道 徳島IC から車で約15分



医療法人 平成博愛会

徳島平成病院

TOKUSHIMA HEISEI HOSPITAL

〒770-0926 徳島県徳島市伊賀町3丁目19-2
Tel.088-623-8611 Fax.088-624-4433
tokushimahp.jp info@tokushimahp.jp



スタッフ募集中!

当院ではスタッフを募集しています。
詳しくはWebサイトをご覧ください。



徳島平成病院は、
平成医療福祉グループの病院です。

<http://www.hmw.gr.jp/>

平成医療福祉グループ

平成医療福祉グループSNS

グループで活躍する
職員へのインタビューや
プロジェクトの紹介など
随時更新中!



facebook
@HMW.group

Instagram
@hmw_group