

ふ・れあひ

Human ♥ Communication

2016
4月・春号

Vol.23

人と心に響き合う
清恵会グループ広報誌

FREE

ご自由に
お持ちください

特集

病院のお産
産婦人科チーム医療

健康と美容の
ワンポイントアドバイス
「五十肩」



特集

病院のお産

産婦人科チーム医療



清恵会病院 副院長
産婦人科専門医
門脇 浩三

看護師長 助産師
濱寄 久仁子



お産と一口にいても、大病院や一般病院、産科専門病院、産婦人科診療所、助産院など、さまざまなお産施設があり、それぞれに特長があります。病院の場合は、医療設備機器および医療スタッフが充実していて、産婦人科以外にも小児科や内科をはじめ幅広い診療科がある病院ならば、妊娠期間から出産後まで、母子の心身の状態を総合的に診ることができるといふ利点があります。

清恵会病院では昨年10月1日の移転を機に、それまで休止していた産科を再開し、新たに産婦人科としてスタートしました。医師、助産師、看護師というチーム編成で、妊娠・出産管理から内科的・外科的診療による母子の健康管理まで手掛けています。

そこで今回は、産婦人科医であり当院副院長を務める門脇浩三が医師の立場から、助産師であり看護師長を務める濱寄久仁子が助産師の観点から、妊娠と出産について語ります。

母体と胎児の関係性

妊娠したら、食べる？ 食べない？

産婦人科専門医 門脇浩三

妊娠中は心身をいたわるのは当然のことですが、ことさら神経質になる必要はありません。ストレスを避けて、おだやかな気持ちで毎日を過ごすと、バランスの良い食事を1日3食、適量を食べる。適度に運動をする。身体を冷やさず。そういった基本的なことが大切です。

日本の女性はもともと、痩せ願望の強い方が多い上に、私たち医療者側でも、太ると産道が狭くなって難産になりやすいからと、過度なカロリー制限を主導してきた歴史があります。確かに、極端な太り過ぎは妊娠糖尿病の要因になるなどの点でよくありません。しかし、極端なカロリー制限による痩せ過ぎもよくありません。わが国では80年代頃から2500g未満の低出生体重児が増え続けており、先進国の中では特異な

傾向となっています。母体に低栄養の状態が続くと、臍帯（さいたい）を流れる血液を介して、その情報が発育中の胎児に伝わり、低栄養に適應する体質を持った赤ちゃんに育ちます。ところが、低栄養に適應した体質の赤ちゃんが産まれた母体外の世界は、むしろ栄養過多の環境。

普通に生活をしていても、成人病（生活習慣病）を発症しやすくなってしまうのです。これを「成人病胎児期起源説」といいます。成人病の原因が胎児期に獲得した体質に起因するという、まだ研究途上の学説ですが、第二次世界大戦時、低栄養状態で産まれたオランダ人に糖尿病や高血圧が多いというデータなども確認されており、世界中の学者が遺伝子レベルでの研究を進めています。

このように、妊娠期間の母体内環境が新生児の将来の健康状態や身体機能を左右するといわれています。単に健康な赤ちゃんが生まれればよしとする

のではなく、その見（こ）が長じて成人期にまで達した時の健康までも見据えた妊娠管理を目指しています。

お産における医療の役割

人間の能力を引き出すサポート力

産婦人科医として長年の経験から、できるだけ自然の摂理に逆らわず、妊婦の持つ、女性としての能力を最大限に引き出すような、そんな分娩管理が理想的だと考えています。ですから清恵会病院では、可能な限り自然な陣痛での出産を目指しています。もちろん、母



産婦人科医であり副院長の門脇浩三

特集

病院のお産

産婦人科チーム医療

子の健康状態に合わせて臨機応変に対応し、帝王切開や吸引分娩その他、必要に応じて施術なども行いますが、基本は自然かつ安全な分娩となるよう、助産師とともに妊婦さんの心身をケアするのが私たちの役割です。病気を治すには、医療技術や医薬品に加えて、人間の持つ自然治癒力が不可欠。一般に妊娠は病気ではありませんから、必要以上の医療介入は極力控えて、人間の持つ自然の力を引き出し、母子ともに健康なお産となるようサポートするのが産婦人科医療の一つ



の在り方だと思っています。このような考え方を具体化したのが、新たに設置したLDR室です。LDRとは、Labor(陣痛)・Delivery(出産)・Recovery(回復)という意味で、通常の分娩室とは違い、陣痛時から出産時、出産後の回復期まで同じ場所で、しかも母子や家族が同室で過ごすことができる先進の設備です。LDR室そのものは他院にもありますが、当院のそれは広々としており、ご家族に見守られながら、自宅のリビングルームにいるような気持ちでお産を



陣痛時から出産時、出産後の回復期まで同じ場所で、母子同室で過ごすことができるLDR室は2室。緊急時には治療室としても機能します。

迎えていただくことができるでしょう。もちろん緊急の際には治療室としても機能する設備を整えています。

また、清恵会病院では、産前産後や出産時において母子の健康状態に何か問題が生じたときには、直ちに他の診療科とも連携して、適切な処置を施すことが可能です。自然の流れを尊重しつつも、異常があれば早期に察知し、積極的に医療介入するというのが産婦人科医としての立ち位置であると考えられています。さらに、当院は大阪府のOGCS(産婦人科診療相互援助システム)に参画しており、母体・胎児または新生児に高次医療が必要と判断される場合には、大阪府立母子保健総合医療センターなどの高次医療施設に搬送する体制も整っています。昔に比べると今は晩婚で、出産年齢も高くなっていますから、特にリスクのあるお産の場合、病院のチーム医療環境は有効と思われれます。



女性専用病棟には総室(4人部屋)と個室があり、どちらも母子同室が可能です。

新しい生命誕生の瞬間に立ち会う

産みの苦しみを喜びに変える環境づくり

看護師長 濱崎久仁子

出産と聞くと、女性も男性も「痛そう」「大変そう」といったイメージがまず頭に浮かぶようです。しかし、お産には、その苦労をはるかに超える大きな喜びと感動があります。近年は少子化で、一生に一度のお産ということも珍しくありません。だからこそ、なるべく妊婦さんの夫をはじめ双方のご両親

やご兄弟にも立ち会っていただき、新しい生命が誕生する喜びを皆さんで分かち合っていただきたいと考えています。出産に立ち会おうと、その後の積極的な育児参加につながりやすいといわれていますから、なおさらです。二人目のお子さんが産まれるのであれば、一人目のお子さんにも、弟あるいは妹が産まれる瞬間に立ち会っていただくと良いですね。産科を再開して間もない清恵会病院ですが、もうすでに、ご家族立ち会いのお産例は多くあります。もち

ろん、立ち会いは妊婦さんやご家族のご意向を伺った上で行います。無理にお勧めしたりすることはありませんので、ご安心ください。私たち助産師は、医師や看護師と協力して、妊婦さんにもご家族にも安心していただける環境づくりを心掛けています。

清恵会病院の産婦人科とは

妊娠・出産となれば、たとえ経産婦の方でも、いろいろと不安や心配事はあるものです。清恵会病院の産婦人科は女性専用病棟に設置されていて、出産のサポートはもちろん、妊産



助産師であり看護師長の濱崎久仁子

婦の身体の不具合などを内科的・外科的に診療しています。また、新生児に対しては小児科と連携してケアを行っています。病院の産婦人科として、各診療科を横断したチーム医療体制が確立されており、私たち助産師にとっても安心できる環境が整っています。

バースプランを立てましょう

外来に妊婦さんが来られる



と、まず医師が健診を行った後、助産師が現状をヒアリングし、妊娠週数に応じて気をつけるべき事柄や心構えなどを細やかにアドバイスします。そして、出産や育児に関するご希望などを伺った上で、出産計画を立てていきます。どんなふうに産みたいのか、どんなふうに育てたいのか。たとえば、分娩時の姿勢について、立ち会いの有無について、出産後の母乳育児についてなどをアンケートの形で詳しく書いていただき、できる限りご希望に添えるようご相談しながら、もちろん医師とも連携しながら進めていきます。これをバースプランといい、途中で変更することも可能です。その他にも、妊娠中の栄養指導や出産後の育児指導、妊婦さんとご家族を対象にした、妊娠・出産・育児についての教室「両親学級」なども行っています。将来的には、妊婦さんの健康を考えた「マタニティヨガ」なども実施したいと考えています。



清恵会病院
女性専用病棟（産婦人科）
看護師長 助産師
濱寄 久仁子

1990年、清恵会病院入職。
1992年、助産師資格取得。
産婦人科病棟主任、その後、
内科・小児科病棟看護師長
を経て、2015年10月より現職。



清恵会病院
副院長
産婦人科専門医
門脇 浩三

1980年、大阪大学医学部卒業。
同大学附属病院で研修。市立堺病院、
大阪大学医学部附属病院、
英国ケンブリッジ ペイプラム研究所、
愛染橋病院、八尾市立病院、
大阪府立母子保健総合医療センター、
河内総合病院等を経て、
2015年9月より清恵会病院 副院長。

医心 第二十三回 伝心

母親の目線で感動したり、応援したり

小児科と発達障害外来を担当

小児科の一般診療以外に、専門分野の発達外来（発達障害外来）も担当しています。対象は幼児から中学生の子どもで、発達検査や知能検査などで評価し、診断やそれに基づく指導、また必要に応じて薬物治療を行っています。心理的ケアが必要と判断した場合には、臨床心理士によるカウンセリングにつながります。さらに学習障害については、平成27年10月に開設された堺清恵会LDセンターで対応しています。センターには言語聴覚士などの専門家が在籍し、一人ひとりの発達や特性に合わせて子どもたちを支援しています。

一人で悩まず小児科医に相談を

発達外来に携わるようになってはや14年。本当にたくさんの子ど

もたちと出会いました。みんな、困難を抱えつつも一生懸命に頑張っている姿は本当に立派です。正直、医師としてだけではなく、母親の目線で感動したり、応援したりもしています。進学や入試合格の知らせを聞いたり、成人式の写真を見せてもらったり、本当に嬉しく思います。

親にとって楽しみみな子どもの成長ですが、時に不安を感じることもあるでしょう。中でも発達障害を持つ子どもの育児には戸惑いを感じることも多く、関わり方に特別な工夫が必要です。親の思いと子どもの成長にズレが生じたときに適切な対応ができなければ、親子関係にひずみが生じたり、最悪の場合、虐待に至るケースもあります。親だつて人間、悩んだり、嫌になったりすることはあります。でも、しっかり受け止め、向き合うために、小児科医に相談してほしいと思います。

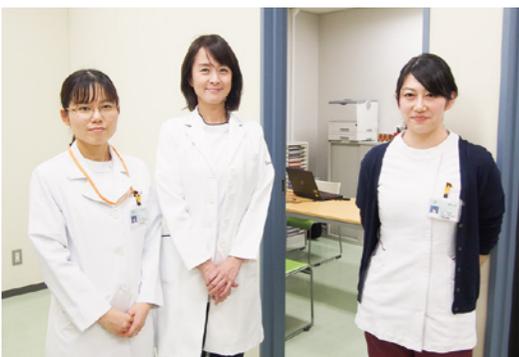


田中 啓子
清恵会病院 小児科 専門医長
堺清恵会LDセンター センター長

1995年 大阪医科大学医学部卒業
1995年 大阪医科大学小児科入局
1996年 清恵会病院小児科
1998年 昭和病院（現・尼崎新都心病院）小児科
2008年 清恵会病院小児科
日本小児科学会専門医・日本小児精神神経学会認定医・PALSプロバイダー

テニスが日々の生活の原動力

7年前から趣味でテニスをしています。学生時代と違って体は思うように動きませんが、週2回、自宅近くのスクールで汗を流しています。仲間と一緒にするテニスが本当に楽しくて、日々の生活の原動力になっています。



LDセンターにてスタッフとともに

クローズアップ!

清恵会の仕事見せます



清恵会病院 リハビリテーション科
作業療法科

vol.10 作業療法士の提案

「やりにくいな」「できそうで、できない」といった日常生活の困り事を、機能訓練だけでなく道具を使って解決・提案することも作業療法士の仕事です。

今回、生活の手助けをする道具（自助具）の一つである「**滑り止めシート**」に注目して、そのいろいろな使い方を紹介します。シートは、100円ショップやホームセンターなどで、安価で手軽に手に入ります。

滑り止めシート



1 敷く



▲お尻や足元に敷き、立ち上がるときの滑り防止に



▲机上に敷き、食器や手の滑り防止に

2 包む（蓋を開ける）



▲手に



▲脇に



▲股に

3 巻く



▲フォークに巻く



▲車椅子のハンドリムに巻く

「滑りにくくすること」が本来の目的ではなく、滑りにくくなることで**「動作がしやすくなること」**が大切であり、工夫のポイントです。

滑り止めシートのような自助具の提案に限らず、**「やりたかったこと」**を**「できた!」**に、作業療法士と一緒に変えていきましょう。



ナース・フェイス Nurse Face

私の看護、私の思い



私は、清恵会訪問看護ステーションに在籍している看護師です。小児以外の方を対象として、医師の指示のもと、ご家庭や施設などへ訪問いたします。看護の内容は、まず利用者様のお体の状態を確認し、薬を準備したり、床ずれの処置、入浴の介助など看護全般に加えて、利用者様やご家族へのアドバイス、ケアマネージャーとの連絡調整など、多岐にわたります。職場は明るく楽しい雰囲気です。でも日中は、皆がそれぞれの訪問先へ出かけるため、ランチタイムが情報交換の場であり、貴重なリラククスタイムにもなっています。

訪問看護師になって良かったと思うこと

子どもの頃から看護師という職業に憧れがありました。人のお世話をするのが好きだったのでと思います。訪問看護師になって良かったと思うのは、一人の利用者様に対して、ゆとりと時間をかけて関わることができるといこと。また、利用者様やご家族の多くは、私の倍ほど人生経験を積んでいらっしゃいます。そのような人生の大先輩から教わることは多く、とても勉強になります。疾患だけに着目するのではなく、利用者様とご家族の思いや生活を含めて考えることで、以前より広い視野を持って看護できるようになったのではと思います。



星野 加奈子
清恵会訪問看護ステーション 看護師

地域医療ネットワーク

清恵会病院と共に地域の医療を支え合う
医院・クリニックをご紹介します。



地域の皆様に最良の医療を提供するために

医療法人 玉井クリニック

堺市堺区少林寺町東2-2-4

☎072-222-5363



▲開院当時の雰囲気を残す赤レンガと、窓のお花が美しいクリニック

- 診療科目／内科、アレルギー科
- 診療時間／9:00～12:00、17:00～19:30
- 休診日／土曜の午後、木曜、日曜、祝日
- 開院年／1978年
- ホームページ／<http://www.tamai-clinic.com>

在宅医療にも力を入れていま
す。足腰が弱くなった、癌のこと、
神経の病気など、理由を問わず
通院が難しい場合もご相談くださ
い。住み慣れた家で、この地域で
できる限り過ごしたい。「最期ま
で家で」というご本人やご家族の
お気持ちに沿いたいと思っていま

しんどい、目まいがする、体調
に不安がある、どこの医療機関に
行けばいいかわからないなど、少
しでも心配事があれば、かかりつ
け医として当クリニックにまずはご
相談ください。

「最良の医療を提供する」「皆
様が安心して暮らせる地域にした
い」——いつもその思いを胸に、ス
タッフ一同、力を合わせて診療を
しています。

内科全般からアレルギー科、 各種検査、在宅医療まで

当クリニックは1978年に開
院し、今年で39年目。2008
年に父から継承し、私が診療を
始めて9年目になります。

風邪、下痢などの急な体調不
良、高血圧や糖尿病などの生活
習慣病、心臓病、腎臓病、神経
の病気など、内科全般の診療を
行うほか、アレルギー科として、
花粉症、じんましんなどのアレ
ギー疾患、膠原病などの診療、
また、禁煙外来、睡眠時無呼吸
症候群、血管の検査、肺年齢や
骨年齢の検査なども実施していま
す。



▲院長の玉井良尚先生

これまで緊急時の対応や、
CT、MRI、胃カメラ等の検査
の依頼など、スムーズに引き受け
ていただいています。医師の方々に
は丁寧に対応していただき、その
後の報告もスピーディーです。ま
た、地域連携室をはじめスタッフ
の方々、清恵会グループの訪問看
護ステーションの方々の迅速な対応
にも感謝しています。地域の皆様
にとつて、なにより私にとつて心強
い存在です。今後もお互いに連携
を取りながら、地域の皆様にお役
に立ちたいと考えています。

清恵会病院とのかわり

清恵会病院をはじめとする多
くの医療機関、訪問看護ステ
ーション、調剤薬局、介護施設、ケ
アマネージャーさん、ヘルパーさん、
地域包括支援センター、行政、福
祉など、多くの方々との連携を取
りながら、より良い環境をつくる
ように努めますので、よろしくお
願います。

若く元気で美しく。輝くあなたを応援します。

医療法人 八木クリニック

堺市堺区神明町西1-1-17

☎072-233-5630



▲玄関に入るとお花が迎えてくれる待合室

- 診療科目／産婦人科、内科(乳腺外来、美肌外来、禁煙外来)
- 診療時間／9:00～12:30、16:00～19:00(一部予約診療)
- 休診日／火・木・土曜の午後、日曜、祝日
- 開院年／1950年
- ホームページ／<http://yagi-clinic.jp>

女性のかかりつけ医として

1950年の開院以来、65年に
わたり産婦人科、内科(皮膚科、
小児科)のクリニックとして地域医
療に携わってきました。現在、医師
およびスタッフはすべて女性で、産婦
人科専門医2名、内分秘外科専門
医1名、循環器内科専門医1名
(休診中)という構成で婦人科(妊
婦検診、一般不妊症を含む)、一
般内科、乳腺疾患、痔疾患などに
対応しています。女性のかかりつけ
医として、赤ちゃんからおばあちゃ
んまで女性のお困り事には何でもご
相談に応じ、他の医療機関とも常
に連携を取って、最適な治療をする
よう努めています。また、堺市の子
宮がん精密検査実施協力医療機関
でもあります。

副院長を務める私、八木潤子は
市立堺病院(現堺市立総合医療セ
ンター)の産婦人科に17年勤務し、
子宮内膜症、子宮筋腫、がん、卵
巣腫瘍、子宮脱などの治療、出産、
不妊症、思春期・更年期外来と、
さまざまな経験を有します。当ク
リニックでもこれらの疾患に対応し、
がん以外はできるだけ手術をしない
方向に導くよう患者様とともに治
療を工夫しています。また、生理
痛、生理不順、月経前症候群、思
春期・更年期障害など、女性ホル
モンに関する疾患も多く診療。心
と体に深く関わるお悩みを優しく
サポートしています。さらに、更年



▲副院長の八木潤子先生

清恵会病院は高い医療技術を誇
る充実した各科診療科を持ち、救
急医療体制を含む万全の医療体制
で堺市の中核病院を成しています。
また、LDR(陣痛、分娩、回復
の一体化)を取り入れて産科を再
開されたことは、地域医療にとつて
も喜ばしいことです。病診連携では
いつもお世話になっており、私たち
開業医や患者様にとって大きな安心
となっています。

清恵会病院とのかわり

女性がいそいそと健康に、その人
らしい一生を送ることができるよう
心と体に寄り添うかかりつけ医と
して、丁寧で質の高い医療を提供し
たいと考えています。スタッフ一同、
心を合わせ、明るく親切で信頼さ
れるクリニックを目指しています。

学内で行う臨床実習の振り返り

理学療法士科

当学院の理学療法士科の特長は、入学定員20名と少人数であるため、一人ひとりの学生への指導が手厚い点、グループ内の清恵会病院および清恵会三宝病院で臨床実習が可能な点にあります。実習は、将来、リハビリテーション医療の現場で働く上で、とても重要な役割を果たします。

グループ内の病院での実習は、学生1名に対して2名の指導者がついて細やかな指導が行われ、さらに学内で、教員と実習の「振り返り」を行います。今回は、3名の学生が実習時の患者様について「振り返り」を行っているシーンをご紹介します。



病院実習での内容を共有する学生と教員(右奥)

1名の学生の経験症例を、他の学生とも情報共有します。その中で、患者様の病気や障害の理解度を確認します。

患者様の診断名と障害、現在の様子などを学生が教員に紹介。教員は、さらに医師からでている安静度や実習の指導者が行っている理学療法の内容を確認します。次に、実際に指導者が行っていた起立練習を学生が再現します。



実習で行った患者様のリハビリを再現

意識状態の低い患者さんを想定して、その時の観察ポイント、介助の注意点を確認します。

例

- まひのある手足は、感覚も低下しているため、乱暴に扱っていると容易に痛めてしまう。
- 体重を支えているのは骨なので、骨を支える気持ちで行う。

学生たちは3年間で、患者様に信頼される理学療法士を目指し、医療人としてのあるべき姿、実践的な臨床能力の素地を身につけていきます。このように清恵会第二医療専門学院では、学内と臨床実習の両面から、学生たちの夢と未来を育成しています。



▲学生たちに、起立訓練がなぜ大切かを説明しながら技術指導をしています。

教員：実習で実際に指導者が起立練習をした後、患者さんはどんな反応でしたか？

学生A：目がはっきりと開き、声も大きく出して会話をされました。

学生B：覚醒が良くなるということですね。

教員：そうですね。他にはどんな変化がありましたか？

学生A：その後に座った姿勢は、背中がまっすぐ伸びていました。

教員：医師の許可が出たら早期に抗重力姿勢*をとり、残っているはずの機能を低下させないことが早期リハビリテーションの第一の目的です。A君が報告してくれたように、起立練習は患者さんに多くの刺激を入れることができる運動です。残された機能を十分発揮できるよう、まひのない足を使って立つように誘導していきます。股関節への荷重刺激が入ることで下肢や体幹の筋肉の活動が高まりますし、脳へも刺激が入り、覚醒状態が良くなります。それをA君は実際に確認できたんですね。

学生A：患者さんの変化を見て感動しました。

学生C：覚醒の低い状態でも患者さんに立ってもらえる技術が、私たちに必要な専門技術なんですね。

教員：そうですね。

*抗重力姿勢：立位や座位などの重力に対抗する姿勢のこと

機器保守点検チェック表 室温湿度 (H+8年 3月)

【薬剤室】	日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
室温(°C)		25.1	25.1	25.2	25.1	25.1	×	25.2	25.1	25.1	25.0	25.1
湿度(%)		2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	×	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
日付	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
室温(°C)		25.2	×	25.2	25.0	25.1	25.1	25.1	×	25.0	25.2	
湿度(%)		2.5	×	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	×	2.5	2.5	
日付	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
室温(°C)		25.3										
湿度(%)		2.5										

【調剤室】

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
室温(°C)	25.9	25.9	25.9	25.4	25.4	×	25.4	25.4	25.3	25.3	25.0
湿度(%)	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	×	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4
日付	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
室温(°C)	25.5	×	25.0	25.1	25.1	25.7	25.4	25.4	×	25.9	25.4
湿度(%)	2.7	×	2.5	2.4	2.4	2.7	2.5	2.4	×	2.5	2.5
日付	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
室温(°C)	25.3										
湿度(%)	2.4										

▲調剤室・注射室内の温度、湿度管理リスト



▲薬局内勉強会(医薬品情報室にて)

ご存じでしょうか。薬剤科では、散剤・水剤・錠剤・カプセル剤・外用剤・注射剤など、さまざまな医薬品を管理しています。温度管理が必要なため、室内の温度は1年を通して25℃に、また冷蔵庫内は5℃以下になるように設定しています。毎日のチェックリストも作成しています。近年は猛暑が続いており、より一層のお薬管理が必要になってきます。

当科では、少人数でできるだけ効率良く、円滑に仕事が進

むよう、業務改善に日々取り組んでいます。その中で、常に進歩する医療現場に遅れをとらないよう、定期投薬の1回配薬、内服薬分包紙への患者名・用法および薬品名の印字、外来患者様への投薬・お薬渡し、注射ラベルの発行などに取り組んできました。

今後、効率化・リスクの面も考慮して、薬袋および注射ラベルの自動発行ができる機器を病院へ申請中です。また、職員に対する新薬などの情報提供の



▲薬剤科スタッフ一同

ため、月1回程度、製薬会社のお薬の専門の方にお越しいただき、医薬品情報室での勉強会も開催しています。

薬剤科の取り組み

清恵会三宝病院 薬剤科



移転後、これまでに開催した内容

- 2015年10月24日(土)
世界糖尿病デー(11月14日)を目前に!
「まず知ろう糖尿病」糖尿病のお話
- 2015年11月28日(土)
子供を守る為に大人が出来ること
小児の救急疾患について
- 2015年12月26日(土)
胃がん・大腸癌の新しい治療を求めて
- 2016年1月23日(土)
腰痛と坐骨神経痛について
- 2016年2月27日(土)
女性のための健康講座
～産婦人科医の視点から～

おかげさまでリピーターの参加者もおられるなど、毎回多くの皆様に足を運んでいただいております。今後も健康に役立つテーマで引き続き開催いたしますので、ぜひお越しください。開催のご案内は、院内ポスターやチラシ、ホームページで行っています。



清恵会病院では、院内で市民公開講座を定期的に開催しています。会場は最大120名まで収容可能な広々とした講堂で、後方からでも見やすいように座席は階段状になっています。昨年10月に移転してから開催回数を増やし、月に1回のペースで行ってきました。約1時間の講演の後には、「健康フェア」として、血圧などのチェックや個別相談に応じるコーナーも実施しています。

Topics
毎月1回、講堂で
市民公開講座を開催中!



- 〈対象〉 生後6カ月から小学校6年生まで
- 〈定員〉 6人
- 〈保育日時〉 月曜日～金曜日(祝日・年末年始・休日を除く)
8:30～18:30
- 〈場所〉 清恵会病院5階
- 〈利用料〉 堺市民: 1人1日2,500円(所得税非課税世帯等は減額あり)
堺市民以外: 1人1日4,500円

清恵会病院は、堺市の委託を受け、3月1日(火)に「清恵会病児保育室めぐみ」を開設しました。病児保育室は、子どもが病気やけがで保育所等への通園ができず、かつ保護者の都合で家庭での保育が困難な場合に、預かって一時的に保育を行い、子育てと就労を支援します。ご利用には事前の登録が必要です(ホームページに申込書類、利用の流れなどを掲載)。詳しくは病院内の清恵会本部事務局人事グループへ。

Topics
子育てと仕事の両立を支援
病児保育室を開設

健康と美容の ワンポイント! アドバイス

～その11～

「五十肩」

清恵会病院 整形外科部長・
スポーツ関節鏡センター長
松浦 健司



“年のせいだから仕方がない”“そのうち治る”と、痛くても我慢していませんか?
“他の施設で五十肩と診断されて治療を受けていたが、一向に良くならない”という患者さんを診ることもあります。

「五十肩」とは、**中高年に生じる肩の痛み、動きの悪さを表現する俗称**ですが、現在では正式な病名として使われることもあります。

俗称として用いられてきた「五十肩」は、中高年の肩痛のほぼすべてを含みます。詳しく検査すると、下記のような他の疾患である場合があります。

- 上腕二頭筋長頭腱板炎
- 烏口(うこう)突起炎
- 第二関節障害
 - ・肩峰下(けんぼうか)滑液包炎
 - ・インピンジメント症候群
 - ・石灰沈着性腱板炎 ← **石灰が溜まっている**(X線検査でわかる)
 - ・腱板損傷、腱板断裂 ← **腱板が傷んでいる、切れている**(エコー(超音波)検査やMRI検査でわかる)
- 原因不明 = 「五十肩」



肩の専門医が診断として用いる「五十肩」は、これを指します。

単純に言えば老化で、一過性の炎症とそれに伴う癒着ですが、それを引き起こす直接的な原因は不明です。初期は安静にし、痛みに対する対処をします(投薬・注射など)。痛みはやがて軽減し、動く範囲内で肩を使っていくうちに癒着がはがれて可動域が回復します。数カ月から、重症でも2年ほどで九割五分は自然に治癒します。

予防法はありません。しいていえば、普段よく動かすこと。それでもなってしまう人はなってしまう。

ポイント

「五十肩かも?」と思う症状が出たら、きちんと原因を追求してもらえ医療機関で診てもらいましょう。例えば、腱板断裂であれば、ブロック注射を行うことで可動域が改善することも多いです。

医学が進歩することで自然に回復しない「五十肩」も存在することがわかり、その場合は手術などが行われるようになっています。

「五十肩かも?」

と思う症状が出たら、
きちんと原因を追求してもらえ
医療機関で診てもらいましょう。



清恵会グループのご紹介

清恵会病院

急性期機能病院

〒590-0064 堺市堺区南安井町1丁1番1号

清恵会本部

〒590-0064 堺市堺区南安井町1丁1番1号

いずれも ☎ **072-223-8199(代)**

清恵会訪問看護ステーション

訪問看護・
訪問リハビリテーション

〒590-0065 堺市堺区永代町2丁3番9号

☎ **072-232-6074**

清恵会向陵クリニック

人工透析外来

〒590-0024 堺市堺区向陵中町6丁2番11号

☎ **072-257-3131**

清恵会グループの
WEBサイトもご覧ください



<http://seikeikai.or.jp/>

清恵会

検索

清恵会三宝病院

複合型慢性期機能病院

〒590-0903 堺市堺区松屋町1丁4番地の1

☎ **072-226-8131(代)**

さんさんデイケア三宝

通所リハビリテーション

〒590-0903 堺市堺区松屋町1丁4番地の1

きらきら訪問リハ三宝

訪問リハビリテーション

清恵会三宝病院 介護事業部

☎ **072-225-0066**

清恵会医療専門学院

看護師・准看護師養成校

〒591-8031 堺市北区百舌鳥梅北町2丁83番地

☎ **072-259-3901**

清恵会第二医療専門学院

理学療法士・
診療放射線技師養成校

〒590-0026 堺市堺区向陵西町4丁5番9号

☎ **072-222-6226**

清恵会病院への無料送迎バスを運行中

JR・南海高野線 三国ヶ丘駅 ⇔ 清恵会病院
南海高野線 堺東駅 ⇔ 清恵会病院

上記の路線で無料送迎バスを運行しています。
時刻表はホームページをご覧ください。

また、南海バスでもお越しいただけます。バス停「栄泰橋」下車すぐです。

