



真木病院だより

せんだんの木

ホームページアドレス：http://www.makikai.jp/

病院理念

みんな仲良く
医療で奉仕

誰にも親切
笑顔で応対

病気の はなし Story of illness

ロコモティブ シンドロームについて

整形外科医 野崎 達也 先生

ロコモティブシンドロームという名前を耳にしたことはありますか？ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）とは「**運動器の障害により移動機能が低下した状態**」を指し、2007年に日本整形外科学会が提唱した比較的新しい考え方です。

高齢者が何かしらの介護を要する状態になる原因の中で認知症、脳血管疾患について多いのが加齢による衰弱であり、その下に骨折や転倒、関節の病気などが続きます。加齢による衰弱に加え骨折などの整形外科疾患を合わせると全体の約35%を占め、要介護状態になる原因としてはもっとも多くなっています。これらの骨・筋肉・関節の衰えを専門的に言うと運動器の障害と呼びますが、その原因には様々な疾患が含まれており、骨粗鬆症、変形性関節症、変形性腰椎症、脊柱管狭窄症などに加え筋肉の萎縮や筋肉量の低下などが考えられます。これらの障害により日常生活に必要な、立つ・歩く・走る・座るなど体の移動にかかわる機能が低下した状態をロコモティブシンドロームと呼び、将来介護が必要になるリスクが高くなるかどうかを判定する基準となります。

自分がロコモティブシンドロームであるかどうかを判定する基準として①下肢筋力の低下を調べる「立ち上がりテスト」、②歩幅の減少を調べる「2ステッ

プテスト」、③身体状態・生活状況を調べる「ロコモ25」の3つの「ロコモ度テスト」があります。この3つのテストの結果によってロコモ度1～3のどの段階にあるかを判定し、それぞれの状態に応じた予防・治療介入の方法を検討していくこととなります。またこの3つのテスト以外にも「ロコチェック」という簡単なテストもあります。

ロコモティブシンドロームはロコモ度の程度、原因疾患により必要な治療介入の方法は異なりますが大きな要因の一つである筋肉の萎縮・筋肉量の低下については日頃の生活習慣で予防あるいは改善が可能であると考えられています。その一つは日頃からの運動の習慣であり、「ロコトレ」などといった簡単な運動も考案されています。このようなある程度の運動を無理せず長く続けることが筋肉量の維持・改善に役立ちます。またもう一つは食生活の改善です。たんぱく質やエネルギーが不足すると人間の体は筋肉を分解して足りないエネルギーを確保しようと働き、またカルシウムやその他ビタミン

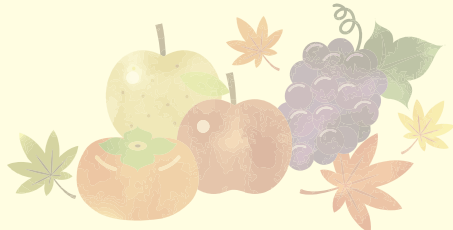


の栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

2023年4月よりドック・健診センターの新任医師紹介



齋藤 智子 医師



【プロフィール】 昭和62年 国立鹿児島大学 医学部医学科 卒業

昭和62年 国立鹿児島大学 医学部医学科
第一内科 入局

昭和64年 鹿児島市立病院 循環器科

平成2年 鹿児島赤十字病院 内科

平成4年 鹿児島県赤十字血管センター

平成12年 群馬県赤十字血液センター

平成12年 三愛会

令和5年 当院 ドック・健診センター長

【専門分野】 循環器内科、血液内科

【先生から患者様へ】 身体が不自由なため至らない点も多いと思いますが、
精一杯努めたいと思います。
よろしくお願いします。

【診療スケジュール】 月曜・火曜・木曜・金曜

部署紹介

薬剤科

ここでは、真木病院の
様々な部署について
ご紹介します。



私たち薬剤科は入院している患者様に使用する薬を取り扱っています。薬の準備や説明だけを行っているとされるかもしれませんが、患者様や医師・看護師の話を聞いて薬が飲めているか・薬が効いているか・副作用がでていないかなどを確認する業務も行っています。また、医師に患者様個々に合わせた薬の量や内容への変更を提案したり、看護師に薬の注意点についてアドバイスも行っています。このほかにがん検査に使用する検査薬の化学合成、抗がん剤の調製、薬の情報収集などを行っていますが、裏方の仕事も多く、少し影が薄くなってしまう

こともあるかもしれません。ですが薬を安全に、そして適切に使用でき、真木病院全体で協力しつつ患者様中心の医療が行えるよう薬に関する様々なことを頑張っていきたいと思っています。



新病院の地鎮祭が行われました。

真木病院は1941（昭和16）年、高崎市檜物町で外科病院として開業、1970（昭和45）年に筑縄町に移転し、地域のみなさまに優れた医療を提供できるよう邁進してまいりました。しかし、老朽化が進んでいたこともあり地域医療の維持と充実を目的として、2024（令和6）年9月竣工に向け新病院建築の準備を進めているところです。

今年、2023（令和5）年5月10日（水）に新病院の地鎮祭を行いましたので、ご報告させていただきます。

烏子（すないご）稲荷神社山田宮司様のお祓いや祝詞をあげたあと、理事長の鍬入れ、玉串奉奠を参列者全員で同拝し、工事の無事と安全を祈願しました。



当日は天候にも恵まれ、安全祈願の神事が粛々と行われ、無事に全てを終えることができました。

関係者一同、これからの工事に対する安全意識の高揚を図るとともに、竣工に向け、新たな気持ちで取り組んでいく強い意志を確認することができた有意義な式典となりました。

患者様並びに関係者の皆様にはご不便とご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

開院は来年の12月を予定しています



祭壇



式典様子



宮司様祝詞



集合写真



理事長による鍬入れ

真木病院診療案内

令和5年4月1日

診療科目	曜日	月	火	水	木	金	土
午前9時～	内科	永尾	櫻谷	佐野	櫻谷	永尾 堀越(10:00～)	櫻谷
	外科	尾形	真木	小高	尾形	真木	荻原(1・3・5) 済生会(2・4)
	消化器外科	児嶋	志村	真木	児嶋	志村	高総 偶数月(3)
	整形外科	篠崎	矢内(1・3・5) 田鹿(2・4)	大島(1・3・5) 斉藤(2・4)	篠崎	野崎	野崎(1) 群大(2・3・4・5)
	泌尿器科	松井	深堀			深堀	
午後2時～	専門外来			福田(循環器)	昭和大豊洲 (胆膵) 小浜 (糖尿病)		堀越(10:00～) 内科(脳・神経) (1・2・4・5) 真木(禁煙) 和田(内視鏡内科)
	内科	山岸	永尾	乾	山岸	相澤	
	外科	遠藤	新木	志村	五十嵐	尾形	
	整形	野崎	野崎			篠崎	
	泌尿器科			深堀			
午後2時～	専門外来	荻野 (乳腺)	小浜 (糖尿病)		和田 (2・4) (内視鏡内科) 富岡総合 (1・3・5) (肝臓)	尾形(血管外科) 成澤(呼吸器外科) 相澤(呼吸器内科) 藤井(乳腺) 富岡総合(2・4)(炎症性腸疾患)	

※ 黄色枠は予約制です。 ※ 午前の受付時間は11:30まで、午後の受付時間は17:00までです。

シルバードックのご案内

健康寿命への関心が高まっている現在、1年に1度人間ドックを受診しませんか？
65歳以上の方を対象に、2つの特典がついた受診期間限定の人間ドックです。

特典1

受診料金の割引

(税込み)

高崎市国民健康保険ご加入の方 高崎市助成後 16,400円 → **10,000円**

後期高齢者医療にご加入の方 高崎市助成後 17,400円 → **10,000円**

健康保険組合からの補助がない方 通常料金 38,500円 → **32,500円**

特典2

オプション検査サービス

以下のオプション検査の中からひとつ無料でお受けいただけます

 BNP 心臓の元気度を測定します	 PSA ※男性のみ 前立腺がんの疑いや 前立腺肥大を調べます	 CA-125 ※女性のみ 子宮がん・卵巣がんの 疑いを調べます
--	--	---

受診期間・申し込み方法など

対象となる方	受付期間	受診期間	費用助成申込先
高崎市国民健康保険ご加入の65歳以上の方 ※事前に高崎市へ費用助成の申込が必要です	2023年12月28日まで	2024年1月4日～2月28日	高崎市保険年金課 国保担当 027-321-1236
後期高齢者医療ご加入の75歳以上の方 ※事前に高崎市へ費用助成の申込が必要です	2023年12月28日まで	2024年1月4日～2月28日	高崎市保険年金課 医療給付担当 027-321-1237
健康保険組合から健診費用の助成のない65歳以上の方	2024年3月まで	2024年1月4日～3月31日	—

受診申し込み: 真木病院ドック・健診センター 027-363-8558

人間ドック

「レディースデー」のご案内

受診者は女性のみ。快適な環境の中
安心して受診していただけます。

今年度のレディースデーは下記日程となります。

2023年度のレディースデー

● **2024年 3月16日(土)**

* 尚、胃カメラ医師、婦人科医師は男性となります。

* 医師スケジュールにより変更となる場合がございます。

ドック・健診センター(027-363-8558)
までお問い合わせください。

発行：医療法人 真木会 真木病院 真木 武志

編集：真木病院広報委員会

医療法人 真木会 真木病院

TEL.027-361-8411

〒370-0075 群馬県高崎市筑縄町71-1



真木病院 外来棟

TEL.027-370-3011(外来受付)

TEL.027-363-8558(人間ドック健康診断)