

外来担当医表

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	内科	青山(龍) 高見	市原 川村	松本 山口	市原 青山(龍)	松本 青山(龍)	市原 松本
	整形外科 外科	岡庭	岡庭	岡庭	岡庭	院長 岡庭	第1,3院長 第2,4,5岡庭
	小児科	長江 木村	長江	長江 木村	木村	長江 木村	長江 木村
	検査	胃カメラ 腹部エコー 松本			胃カメラ 腹部エコー 松本 頸動脈エコー		
午後 14:00~16:00	内科	市原	青山(龍)	市原	松本	山本	
	整形外科 外科						
	小児科	長江	長江	予防接種 乳児健診	木村	木村	
	検査	大腸ファイバー 松本・川村 頸動脈エコー	心エコー 市原	胃ろう交換 工藤・松本 頸動脈エコー	心エコー市原 シャント・ PTA		
夕方 16:30~17:00	小児科	予防接種				予防接種	
夜間 17:30~19:30	内科	市原 第1,3,5越野 第2,4駒井		青山(龍) 小坂		松本 第1,3,5小野 第2,4加藤	
	整形外科 外科	岡庭 斉藤		勝野		院長 岡庭	
	小児科	木村		木村		長江	

周辺地図



<職員募集> 看護師・准看護師 担当 益田 / 薬剤師・臨床検査技師 担当 小野



医療法人 青山病院

内科、胃腸科、循環器科、整形外科、外科、小児科、アレルギー科  
リハビリテーション科、放射線科、血液透析センター  
瀬戸市南山町1-53  
TEL (0561) 82-1118  
http://www.seto-aoyama.jp  
小児科予約 http://b.inet489.jp/aoyam1118/



小児科予約用

基本理念

- ・思いやりと対話の医療を推進します。
- ・安全で納得できる医療を目指します。
- ・病める人々の権利とプライバシーを尊重します。

ロコモ（運動器症候群）について 整形外科部長 岡庭 誠

皆さん、ロコモをご存知ですか？  
ロコモとはロコモティブシンドロームの略ですが、骨、関節、脊椎など運動器の障害により、立つ、歩く、走る、坐るなどの日常生活に必要な移動に関わる機能が低下した状態のことを言います。2007年に日本整形外科学会が提唱しました。こうした状態を放置すると、進行して要支援、要介護になる可能性があります。  
平成25年の国民生活基礎調査によると65歳以上の要介護の原因の第1位は脳血管疾患（17.2%）、第2位が認知症（16.4%）、第3位が高齢による衰弱（13.9%）、第4位が骨折・転倒（12.2%）、第5位が関節疾患（11%）、ですが、骨折・転倒、関節疾患を合わせると運動器疾患が23.2%となり約1/4を占めます。特に女性についてみると骨折・転倒15.1%、関節疾患14.3%で合わせると29.4%にもなります。ロコモを防ぐにはまず、ロコモかどうか気付くところから始まります。そのために7つのチェック項目（ロコチェック）があります。①片脚立ちで靴下がはけない②家の中でつまずいたり、滑ったりする③階段を上るのに手すりが必要

必要である④横断歩道を青信号で渡りきれない⑤15分くらい続けて歩けない⑥2kg（1Lの牛乳パック2個）程度の買い物をし、持ち帰るのが困難である⑦掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど、家の中のやや重い仕事が困難である。これらのうちで1つでも当てはまるものがあればロコモの心配があります。ロコモは25項目からなる日常生活動作についてのアンケート及び動作テストで評価され、ロコモ度1、ロコモ度2と判定されます。動作テストには40cm、20cmの台（腰かけ）からの立ち上がりテストと、大股で2歩歩いた時の歩幅を測定するテストがあります。立ち上がりテストでは、片脚で40cmの台から立てないとロコモ度1、両脚で20cmの台から立てないとロコモ度2と判定されます。40cmの台からの片脚立ちは若い人でもできないことがあり、若い年代の人にもロコモを知ってもらうために「ロコモチャレンジ！推進評議会」ではロコモ予防の啓発として『トライ！40cm（トライ・フォーティ）』プロジェクトを立ち上げ、平成27年12月3日から公式動画を公開しています。

これは年齢を問わない多様な人が身の回りにある40cmの高さのものから立ち上がる様子を動画にしたもので、とても面白くてできています。一度見て下さい。ロコモを予防し、健康に日常生活を過ごせる健康寿命を延ばすためには、日頃から体を動かすことが必要で、そのための体操をロコトレ（ロコモーショントレーニング）と名付け、推奨されています。ロコトレ1は、1分間の開眼片脚立位を1日に3回（左右で計6回）、転倒しないように必ず片手または両手を机などについて行

います。1分間は結構長く感じます。この体操で股関節にかかる負担は53.3分間の歩行と同じと言われています。ロコトレ2はスクワットですが、これができない時には椅子と机を用いた立ち上がり訓練でも構いません。皆さんロコトレを習慣化して、健康寿命の延伸に努めて下さい。

ロコモ、ロコトレの資料は外科外来に用意してあります。ロコトレを習いたいという方は理学療法士あるいは看護師が指導いたしますので気軽に外科外来に申し出て下さい。

## 検査データの見方 ～基準値と臨床判断値～ 臨床検査科主任 平田基裕

検査の結果は数値で出ますが、その数値が高いのか低いのかを知るための基となる数値が「基準値」です。基準値は健康な方の検査値を基にして決められていますが、実際には図1)のように健康な方の95%が入る値を基準値としています。したがって、健康な方でも5%は基準値を外れることになります。

健康な方と病気の方の値が違う場合は良いですが、検査項目によっては図2)の様に健康な方と病気の方の検査値が重なることがあります。この様な場合、「病気の方でも基準値に入ってしまう」ことが問題となります。そこで基準値とは別にこの数値を超えると「病気の方がいます」という意味の「臨床判断値」が決められています。基準値と臨床判断値は検査項目によって使い分けられていますが、まとめて「基準値」としていることが多く、混乱の原因にもなっています。

当院で使用している基準値は愛知県臨床検査標準化協議会で決められた値を使用しています。総蛋白、アルブミン、AST、ALPなどは基準値が使用されていますが、ALT、尿酸、グルコース、コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、HbA1cは各専門学会などが決めた臨床判断値を基準値として使用しています。

図1) 健康な人の分布と基準値

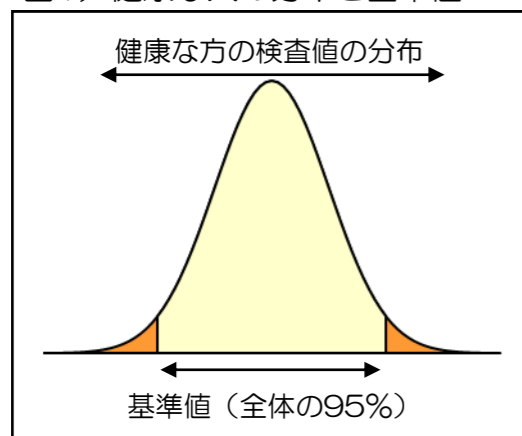
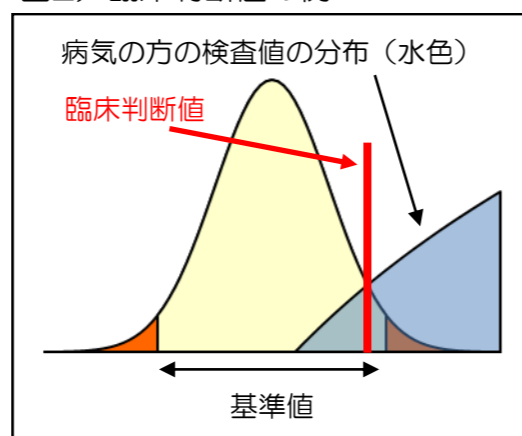


図2) 臨床判断値の例



## 医事課 上田 崇

### 診療情報管理士について

患者様ひとりひとりのカルテに書かれた内容（診療情報）を正しく管理し、またその診療情報を集計し、分析・統計を出すことにより今後の診療に繋げるための手助けをするのが診療情報管理士です。

具体的に診療情報の管理とは、カルテには患者様の病名や医師の所見、また住所や連絡先といった個人情報がたくさん書かれております。これら個人情報をしっかりと管理することが重要な業務になっています。

そのほかにもカルテに書かれた内容に漏れがないか、またどのような疾病をどういった治療をしているか、といった診療経過などの情報を集計、分析・統計を出すことも、診療の質の向上、治療方針の確立に繋がる重要な業務です。

私はこの診療情報管理士という資格をとるために2年間の通信教育を経て先日試験に合格し、この春から新たに診療情報管理士になりました。これからもしっかりと学んでいき直接ではありませんが、みなさまのお役にたてるよう頑張りたいと思います。

#### ～病院で見たあの道具～

#### これなあに？

病院で使われる道具をクイズ形式で紹介します

この機械は何をするものでしょう？

#### ヒント

この機械は移動式で、写真のようにベッドサイドで使います。

#### 答え

移動用のX線（レントゲン）発生装置です。動けない患者さんや、手術室での緊急な写真を撮るために使います。

