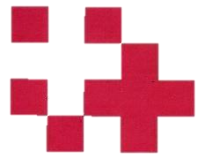


虹のかけはし



〒528-0074

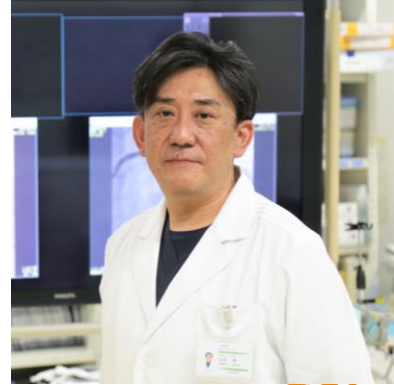
滋賀県甲賀市水口町松尾 1256 番地

TEL:0748-62-0234(代) FAX:0748-63-0588

<http://www.kohka-hp.or.jp/>

【新任のご挨拶】

副院長補佐・循環器統括部長 山本 孝



本年4月1日付で公立甲賀病院に赴任いたしました山本孝と申します。この度重責を拝命し、簡略ではございますがご挨拶させていただきます。前任地の滋賀医科大学では循環器内科准教授として長年にわたり心臓血管疾患のカテーテル治療、心不全治療、救急・集中治療を中心に診療を行なっていました。カテーテル治療では冠動脈疾患はもとより、閉塞性動脈硬化症による下肢動脈の狭窄・閉塞、下肢潰瘍などの治療も数多く行なっていました。これまでの経験を活かし、公立甲賀病院でも大学病院に遜色のない高いレベルでの循環器診療を提供してまいりたい所存です。

さて、赴任にあたり甲賀・湖南地域における公立甲賀病院循環器内科に求められるものは何かと考えたとき、私は以下の4点を考えております。1つ目は、循環器救急疾患に対する24時間365日の対応です。本年4月より当科は1名増員し、カテーテル室も2部屋での緊急対応が可能となりました。当院院長のポリシーである「断らない救急」を実践していきたい所存です。2つ目は、地域のクリニックの先生方から頼られる循環器チームになることです。循環器疾患が強く疑われるケースだけでなく、たいしたことはなさそうだけど少し気になる、といったようなケースでも気軽にご相談いただけるチームになることを目指します。どうぞお気軽にご紹介いただければ幸いです。3つ目は、来る心不全パンデミック時代に対応すべく、高齢者の多い甲賀・湖南地域において心不全地域連携を構築することです。これには医師のみならず看護師、介護士、ケアマネ、薬剤師、市職員等この地域で医療に関与する多職種の方々のご協力が必要となります。どうぞ宜しくお願いいたします。4つ目は地域住民への発信です。コロナ禍で困難な部分もありますが、地域の健康増進のため市民レベルでの啓蒙活動を進めていきたいと考えております。

まだまだ未熟ではございますが、甲賀・湖南地域の循環器医療に貢献できるよう精進する所存です。何卒宜しくお願いいたします。



【健康講座について】

コロナウイルスの関係で、現在健康講座の開催時期が未定です。
また決まり次第ご報告させていただきます。



【リハビリより自宅での運動について】

自宅で出来る筋力トレーニング(高齢者向け)

<ハーフスクワット>

- ① 両足を肩幅より少し開いて立ちます。
- ② 上体をまっすぐにしたまま、ゆっくりと膝を曲げて腰を落とします。
膝の曲げは半分より少なめ(1/4程度)として下さい。
- ③ ゆっくり膝を伸ばし、元の姿勢に戻ります。



<かかと上げ>

- ① 宙に吊り上げられるように伸び上がってつま先立ちになり、
2~3秒止めて、降りて戻ります。
伸び上がると不安定になるので、うまくバランスをとる練習をしてください。



*筋力トレーニングの 注意点

- ・スクワットで深く膝を曲げすぎると、腰や膝を痛める可能性があるので、気を付けましょう。
- ・バランスが取りにくい場合は、椅子の背や壁に手を添えて行うと良いでしょう。
- ・トレーニングは 1回 10~15回程度を1日2~3回。痛みや疲労に応じ回数は調整して行ってください。

【編集後記】

外出自粛が呼びかけられて久しく、休日も自宅で過ごす日々が増え、1日家から出ることなく過ぎる日もあるかもしれません。小さな部屋で刺激を遮断して過ごす、人間はどのような反応を示すのかという実験があります。その結果、多くの人に思考や感情の変化、幻覚がみられたそうです。刺激がない毎日でも人にとっては、心身に影響を及ぼすようです。心身共に健やかに過ごせるよう、いつもと違うことを始めるなど、少しの刺激を取り入れられるといいかもしれません。(K)

