寺尾病院だより

Vol.22
2020年 春号

新任医師紹介

皮膚科

笹本（ささもと） 聖人（きよひと） 医師

令和２年４月より、皮膚科にて診療させていただきます笹本と申します。昨年まで　福岡大学医学部皮膚科学教室の医局員として働いておりました。医局時代は、福岡はもとより、北海道（札幌　函館　旭川　釧路 etc）、佐賀県唐津市、昨年までは福岡県大川市の高木病院で皮膚科医長として診療しておりました。

皮膚疾患は、乳幼児から高齢者まで幅広く、湿疹、足白癬をはじめ悪性腫瘍など様々な疾患があります。治療の際は、知識と経験を活かした観点から診断をし、患者様に寄り添って治療をさせていただきたいと思っております。

この度、寺尾病院という伝統のある病院で働かせていただくことに感謝し、少しでも地域医療に貢献できるよう努めさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

呼吸器内科

野村（のむら） 眞欣（まさのぶ）　医師

先日４月の日曜日“３つの密”に辟易して山里の石段 3000 段で知られる砥用町を訪れました。目にも鮮やかな芝桜の畦道から、こんもりとした竹林の小道を抜け、てくてくと１時間余りのトレッキングコース。たいへん良い気分転換になりました。皆さまも時節柄心身ともにご自愛下さい。

さて、令和元年 11 月から寺尾病院で内科医として勤めております野村眞欣と申します。元来専攻は胸部疾患でありましたが、この度は分野を問わず、特に罹患されている方の多い高血圧症、糖尿病それに脂質代謝異常症など、歳を重ねれば避けては通れない、いわゆる成人病疾患につきましてもお役に立てるよう務めて参ります。どうぞよろしくお願い致します。

面会禁止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大を受け、入院患者さまへの面会を禁止とさせていただきます。
ただし、次の場合を除きます。

- 病院からの依頼で来院した場合(病状説明、面談等)
- 終末期等、医師の許可のある場合

〇面会時はご自身でマスクをご用意いただき、着用してください。
〇発熱や風邪症状のある方は面会できません。
〇過去 2 週間以内に海外目の渡航歴・住居歴がある方は面会できません。

皆さまのご理解とご協力をお願い致します。

新型コロナウイルス感染症への対応について

当院では、医師や院内の感染対策委員会主導のもと、手指衛生（こまめな手洗いやアルコール消毒）および咳エチケットなどを徹底し、感染予防に万全を尽くしております。
当院を受診される皆さまにおかれましては、以下の対策にご協力をお願い致します。

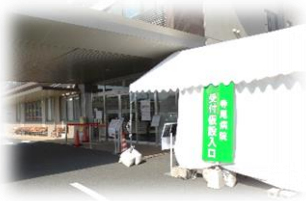
●受診される方は、必ずマスクの着用をお願い致します。
　新型コロナウイルス感染拡大に伴いマスクの需要が増え、マスクの供給が厳しい状況となっております。そのため、ご自身のマスクを着用しご来院をお願い致します。

●新型コロナウイルス感染の症状が疑われる方、心配な方、以下に該当する方はお住いの地域の保健所または、帰国者・接触者相談センターへご相談下さい。

- 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が４日以上続いている
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
  ※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態は２日程続く場合
- 直近２週間での海外渡航歴、すべての国及び、地域からの入国者、新型コロナウイルス感染症患者、またはその疑いがある患者と接触された方

熊本市保健所　帰国者・接触者相談センター
☎096-372-0705　　☎096-364-3222
平日　8:30～19:00　/　土日祝日　9:00～19:00

当院の外来対応について



新型コロナウイルス感染症が県内でも発生しております。
当院では出入り口を原則として正面玄関のみとし、正面玄関前の受付仮設入口にて来院されたすべての方に体温測定を行っております。
また、発熱・風邪症状のある患者さまについては、受診される際、事前にお電話でご相談いただきますようお願い申し上げます。

医療法人寺尾会　寺尾病院
TEL：096-272-0601（代表）

正しい手洗い方法

指先や指の間、手首には目に見えないウイルスがたくさん付着しています。
ゴシゴシ力強く洗うだけではウイルスは洗い流せません。正しい方法で優しく丁寧に洗いましょう。

①
流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこする。

②
手の甲をのばすようにこする。

③
指先・爪の間を念入りにこする。

④
指の間もしっかり洗う。

⑤
親指と手のひらをねじり洗う。

⑥
手首も忘れず洗いましょう。

★洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルでよく拭き取って乾かしましょう。

Let's try てらリハ通信　vol.4

膝の痛みでお困りですか？ ～変形性膝関節症～

変形性膝関節症とは

膝のクッションとして役割を果たす関節軟骨が加齢や肥満、過度な関節の反復運動等が原因ですり減っていく事により痛みや腫れ、変形、可動域の制限などの症状をきたす病気です。

痛みがある方は要注意！！
- 階段の上り下り
- 歩き始め
- 立ちあがる瞬間

予防方法 ～太もも周りの筋トレ～

太ももの筋肉(大腿四頭筋)は膝に係る衝撃や負担を吸収するクッションのような役割を担っています。そのため、太ももの筋力をつけることで変形性膝関節症の予防、痛みの軽減を図ることができます。

1.太ももの前側を鍛える運動

椅子に腰かけ、片方の足を水平に伸ばします。息を止めずに5～10秒程そのまま保ちます。
目安：1日に10～20回

2.太ももの内側を鍛える運動

椅子に腰かけ、両膝でボールをつぶすように挟みます。息を止めずに5～10秒程そのまま保ちます。
目安：1日10～20回
※タオルでも代用できます

3.太ももの外側を鍛える運動

横向きに寝て、上の足を伸ばしたまま股を開くようにゆっくり上げます。息を止めずに5～10秒程そのまま保ちます。
目安：1日10～20回

日常生活における対策

	日常生活	運動
治療内容	・減量 ・負担のかかる動作(正座、階段昇降など)を避ける ・杖を使う	・筋力をつける ・有酸素運動(ｳｫｰｷﾝｸﾞ等) ・ｽﾄﾚｯﾁﾝｸﾞ

症状がひどくなると、立ち上がりや歩行なども困難になります。日頃からしっかり予防をして、痛みが出た場合は早めに医療機関にて適切な治療を受けましょう。

寺尾病院　実績

	令和２年１月	令和２年２月	令和２年３月
１日平均外来数	139人	129人	123人
入　　院	72人	58人	42人
退　　院	56人	52人	61人

通所リハビリテーション　利用者実績		
R2年１月	R2年２月	R2年３月
928人	937人	994人

○地域包括ケア病棟

在宅復帰率：80.9%
※令和元年12月～令和２年２月平均
平均在院日数：23.3日
※令和元年12月～令和２年２月平均

○回復期リハビリテーション病棟

在宅復帰率：79.2%
入院時の重症割合：43.4%
重症改善割合：57.5%
実績指数：50.30
平均単位数：6.6単位
平均在院日数：50.5日
※令和元年12月～令和２年２月平均

外来医師担当表

令和２年４月より１名の皮膚科常勤医師が勤務となり週に４日の診療提供を予定しております。
また、４月より外来医師担当日が下記のとおり変更となります。ご迷惑をおかけいたしますが、
よろしくお願い致します。　　受付時間　午前 8:30～11:30　午後　13:00～16:30

診療科		午前/午後	月	火	水	木	金	土
内科		午前	城 宮本 吉村 野村	松本 宮本 一二三 中野	城 宮本 野村	松本 吉村 深堀（理）	城 堀内 松本（第1,3） 光武（第2,4,5）	堀内 吉村（第2以外） 担当医（第2）
		午後	堀内	城 中野	松本 吉村	堀内 深堀（理）	宮本 野村	第1:堀内 第2:担当医 第3:吉村 第4,5:野村
	呼吸器内科	午前	野村	松本	野村	松本	松本（第1,3） 堀内	堀内
		午後	堀内 岡本	－	松本	堀内	野村	堀内（第1） 野村（第4,5）
	消化器内科	午前	宮本	宮本 中野	宮本	深堀（理）	－	－
		午後	－	中野	－	深堀（理）	宮本	－
	糖尿病内科	午前	－	－	－	吉村	－	－
		午後	－	－	－	－	－	－
	循環器内科	午前	－	－	－	－	－	中村（第2，4）
		午後	副島	－	－	－	－	副島（随時）
	神経内科	午前	－	－	－	原	－	－
		午後	－	－	－	－	－	－
整形外科		午前	髙松	髙松	髙松	髙松	髙松	髙松
		午後	髙松	－	髙松	－	髙松	－
耳鼻咽喉科		午前	楠元 寺尾	楠元 寺尾	寺尾	楠元	楠元 寺尾	寺尾 熊大担当医（第2，4）
		午後	楠元	楠元	楠元	楠元	楠元	－
皮膚科		午前	笹本	笹本	笹本	－	笹本	－
		午後	笹本	笹本	笹本	－	笹本	－
小児科		午前	－	－	－	－	－	－
		午後	－	－	－	深堀（優）	－	－

※急患対応、緊急手術、学会出席や出張研修等により休診となる場合があります。
※日･祝日は休診です。急患の方はこれに限らず24時間対応致します。
※（ ）:内科と専門内科の兼務医　　※青字表示:非常勤医師

寺尾病院位置図

交通アクセス

●九州産交バス／熊本～山鹿線
　植木１丁目バス停より……徒歩約１分
●ＪＲ九州／ＪＲ鹿児島本線
　植木駅下車……タクシーで約８分
●自家用車／九州自動車道
　植木インターより……車で約１０分
　熊本市水道町交差点より…車で約３０分

医療法人 寺尾会 寺尾病院
〒861-5504　熊本市北区小糸山町 759
TEL:096-272-0601　/　FAX:096-273-2759
URL　http://www.terao.or.jp/

編集後記

今年は新型コロナウイルスが大流行しており、感染拡大の影響でイベントの中止・延期が相次いでおります。学校・職場も休みとなり自宅で過ごされている方も多いかと思います。今回はリハビリテーション部によります変形性膝関節症の予防トレーニング方法を掲載しております。椅子に座ったまま、テレビを見ながらでもできるトレーニングとなっておりますので、ぜひお試しください。
次号は７月発行予定となっております！お楽しみに☆　　事務部　田畑紗代