

病院 広報誌

# なのはなNEWS



外来受診される方へ 外来受付係 看護部

☎0475-34-2121

〒299-4192 千葉県茂原市本納2777

- トップページ
- 当院について
- 診療科案内
- 外来
- 入院
- 診療支援部門
- 看護部
- 交通・アクセス
- 採用情報



※現在、新型コロナウイルス対策のため、原則、面会を禁止しております。  
当院からのご連絡で来院されたご家族や、特別な理由で面会を望まれたご家族は、医事課又はナースステーションにお申し出ください。

ニュース

- 2020年12月04日 休診・代診・診察日のお知らせ
- 2020年12月03日 公立長生病院あり方検討委員会と中長期ビジョン策定について

入院案内

外来案内

☆長生病院ホームページが新しくなりました☆

## 病院の理念

私たちは、患者様の立場に立った良質な医療を提供し、地域住民の皆様に信頼される病院をめざします。

## 病院の基本方針

- ① 急性期入院医療、救急医療の充実
- ② 安全な医療の提供
- ③ 地域医療機関との連携推進（病診、病病連携）
- ④ 健全経営の確保

Vol.59

2021

2/1発行

長生郡市広域市町村圏組合

# 公立長生病院

編集・発行 公立長生病院 TEL.0475(34)2121

## コロナの中でも元気に

公立長生病院 外科  
あべ やすひさ  
阿部 恭久



この1年、私たちの生活が大きく変わってしまいました。外出が減り、人と接する場面が激減した影響でしょうか、特に高齢者には大きなダメージになっているようで、歩き方が衰えたり、やせたり、表情が重くなったり、といった方にしばしばお会いします。

今回「フレイル」についてお話します。テレビでも取り上げられていますが、コロナのインパクトが強く、まだまだ浸透してはいないようです。

加齢とともに筋力、食べる力、認知機能、社会とのつながりを含む心と体の活力が低下した状態です。2014年日本老年医学会が提唱しました。健康な状態から「フレイル」を経て、要介護状態へと進む、多くの人に見られるものですが、「フレイル」に気づき対処することで、健康な状態へ戻ることもできるとされています。

足腰が弱くなる／歩く速度が遅くなる／つまずいたり転んだりしやすくなる／あまり動かなくなる／意欲がなくなる／食べる量が減る／体重が減る／何でも億劫になる／さらに動かなくなる。このような悪循環の中で、転倒し骨折／回復が遅れる／感染症などの病気も起きる、といった悪い流れになっていきます。

「フレイル」は、身体的要素、認知症やうつなど精神的・心理的要素、独居や経済的な社会的要素で構成されます。

実は厚生労働省は「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン」を策定し、2020年4月より75歳以上の後期高齢者を対象にフレイルに特化した健診を開始していました。コロナ騒動にかき消され、実情はフレイルが一気に進んでしまったように思います。

フレイル検診で使用される質問票を次に示します。15問あります。

(1)健康状態	①あなたの現在の健康状態はいかがですか
(2)心の健康状態	②毎日の生活に満足していますか
(3)食習慣	③1日3食きちんと食べていますか
(4)口腔機能	④半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど ⑤お茶や汁物等でむせることがありますか
(5)体重変化	⑥6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
(6)運動・転倒	⑦以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか ⑧この1年間に転んだことがありますか ⑨ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか
(7)認知機能	⑩周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあると 言われていますか ⑪今日が何月何日かわからない時がありますか
(8)喫煙	⑫あなたはたばこを吸いますか
(9)社会参加	⑬週に1回以上は外出していますか ⑭ふだんから家族や友人と付き合いがありますか
(10)ソーシャルサポート	⑮体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか

この結果を元に状態を把握し、今後の生活に対応していくことになります。

フレイル予防・対策は、運動／栄養／食べるための口・歯・口回りの筋肉／支え合い・社会とのつながり、です。次回お話しますが、早急に対処が望まれることは、社会とのつながりです。コロナにより最も影響を受けた面だと思えます。家族・友人・近所の方などと、マスクをしながら、少し距離をとっておしゃべりしましょう。電話でもいいでしょう。耳が聞こえにくく大声になるかもしれませんが、人と会うこと、話すことが大切なことです。

コロナに負けず元気に過ごしていきましょう。



## 公立長生病院あり方検討委員会と中長期ビジョン策定について

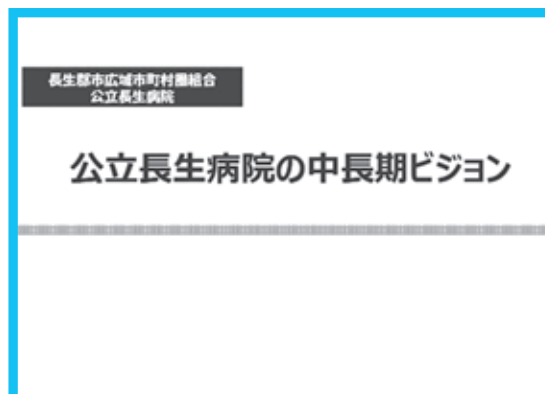
### 【公立長生病院あり方検討委員会と中長期ビジョン策定の経緯】

長生病院には中長期ビジョンがなく、病院としての果たすべき役割とこれを踏まえた経営方針、運営の方向性が具体的に明確に示されていないことから、将来的な医療需要に見合う病院の規模や機能等について、病院の方向性を決定し、持続可能な病院に生まれ変わるための中長期ビジョンを策定するため、令和元年9月に外部の有識者からなる「公立長生病院あり方検討委員会」を設置し、病院の基本方針と中長期ビジョンを推進するために必要な事項等の管理者からの諮問に対して協議をいただきました。

令和2年10月13日に管理者への答申が行われ、当該答申内容を基に病院内で中長期ビジョンの策定をいたしました。

- ・公立長生病院あり方検討委員会報告書（※）
- ・公立長生病院中長期ビジョン（※）

※詳細については、公立長生病院HP (<https://www.chouseihp.jp>) に掲載しております



公立長生病院あり方検討委員会の様子

## ご寄付をいただきました ～善意をありがとうございます～

令和2年12月18日 ショッピングプラザアスモにおいてアマビエ募金の贈呈式が行われ、コロナ退散の願いを込めた『おさい銭10万2千円』のご寄付をいただきました。

- ▶ 茂原ショッピングプラザアスモ 代表取締役 麻生和男
- ▶ 居酒屋ひまわり 店主 田喜由美子
- ▶ アマビエ募金 発起人 木村廣志・鈴木信一  
(※敬称略)



医療従事者の感染予防に使わせていただきます。皆様への感謝の気持ちを励みに、いっそう頑張ってまいります。ありがとうございました。

## 外 来 医 師 担 当 表

令和3年2月1日現在

科 目		曜 日	月	火	水	木	金
内 科	午前	一診	桐 谷		桐 谷	☆末 石 リウマチ・膠原病	桐 谷
		二診	河 野	河 野	小 川	☆小 川 (慶)	河 野
		三診	小 川 (循環器)	石 毛	☆非常勤医師	石 毛	小 川
		四診	☆千 葉	☆非常勤医師		☆井 桁	
	午後	予約	※第2・4・5週 ☆宮崎 (循環器)	※第1・3週 ☆村山 (循環器)			
脳神経内科	午前		☆鶴沢 (内科外来) (受付11時まで)	☆古 本 (内科外来)			
外 科	午前	一診	阿 部 (完全予約制)	阿 部	阿 部	阿 部 (完全予約制)	阿 部
		二診	☆池 田			☆岡 田	
	午後		緩和ケア外来 (完全予約制)			緩和ケア外来 (完全予約制)	
婦 人 科	午前						
	午後		☆伊地知 注1	☆伊地知 注1			
整形外科	午前	一診	小 野	小 野		政 木	小 野
		二診	丸 田	小笠原		小笠原	丸 田
		三診	政 木	政 木		丸 田	稲 熊
		四診	稲 熊				※第2・4・5週 小笠原 (完全予約制) 橋 場
小 児 科	午前	一診	富 山	富 山	富 山	富 山	富 山
		二診	野 中	野 中	野 中	野 中	野 中
	午後		野 中 (予防接種)	富 山 (予防接種)		※第1・3・5週 富山 ※第2・4週 野中 (乳児健診)	
皮 膚 科	午前	河 原	河 原	河 原	河 原	河 原	
	午後				フットケア外来 注2		
眼 科	午前	一診	☆遠 山 (完全予約制)		※第2・4週 ☆茂田 (完全予約制)		
		二診	水鳥川		水鳥川	水鳥川	水鳥川
脳神経外科	午前	野 本	野 本	野 本	野 本 (新患のみ)	☆尾 崎	
	午後				野 本 (脳ドック)		
泌 尿 器 科	午前	一診	佐々木	☆濱 野	佐 藤	佐々木	佐々木 (完全予約制)
		二診	佐 藤	☆非常勤医師		☆芳 生	
		三診				佐 藤	
耳鼻咽喉科	午前	吉 岡	吉 岡	吉 岡	吉 岡	☆堀 内	

### 【外来受付時間】 8:00～11:30

都合により担当医が変更になる場合もございますので、詳細については受付までご確認ください。

☆印は非常勤医師です。 脳神経内科の（ ）は診療場所です。

注1 診察開始時間は14時30分～（受付時間：8時～16時）となります。

注2 フットケア外来の受付時間は14時～16時30分となります。

**公立長生病院**  
TEL: 0475-34-2121

寄付をいただきました

～善意をありがとうございます～

▶ 千葉県ヤクルト販売株式会社 ヤクルト230本