



ひまわり

VOL.132

2024.4

Himawari

ATAMI TOKORO

40th
Anniversary

MEMORIAL HOSPITAL

熱海所記念病院 40周年



- 40周年特集
院長ごあいさつ
40年の歩み
40周年期限企画
- トコロで働くヒト「診療看護師」
- 高齢者の骨と筋肉の話 前編：筋肉の話
- 健康体操
- 検査項目の見方
- TOKORO NEWS

40年の歩み

熱海所記念病院は2024年2月1日に開設40周年を迎えました

熱海所記念病院は1982年2月に開設し、今年で40周年を迎えました。これまで支えていただいた地域の皆さま、関わっていただいたすべての皆さまに感謝申し上げます。当院は開設から脳神経外科をメインに、急性期医療とリハビリテーションの充実を努めてまいりました。2009年には新築移転生まれ変わり、2016年には兄弟病院として「熱海海見える病院」が開設されました。地域の皆さまが住み慣れた町で、発症から家庭復帰まで、一環して質の高い医療が提供できるよう、これからも努めてまいります。



院長ごあいさつ



40周年という節目にあたり改めて当院の役割を見直し、地域の皆様から信頼され選ばれる病院を目指して職員一同努力してまいります。また、災害時にも近隣の医療機関と連携して適切な医療救護活動が出来るように、大規模災害訓練や緊急時の呼び出し訓練等を続けてまいります。

これからも熱海所記念病院をよろしくお願ひ申し上げます。

院長 金井 洋

- 1984年2月 病院開設
 病院開設（個人病院） 院長 所安夫
 概要：8診療科、144床（3階39床、4階45床、5階50床、6階10床）建物：地上6階地下1階、敷地面積：2,081.28㎡
 建物延面積：5,633.55㎡ 指定：保険医療機関、療養取扱機関、結核予防法指定医療機関、生活予防法 医療担当機関、被爆者一般疾病指定医療機関
- 1987年6月 救急告示病院指定
- 1990年12月 医療法人社団開設許可
- 1999年2月 杉浦 誠院長就任
- 2003年10月 送迎車両運行開始（熱海駅～市役所前～病院）
- 2008年10月 静岡県より救急医療への貢献と功績に対して表彰
- 2009年10月 病院新築移転
- 2009年10月 ガンマナイフ導入
- 2011年9月 救急医療功労者厚生労働大臣表彰
 10月 静岡県地域防災活動知事褒賞
- 2015年3月 医療法人社団伊豆七海会開設
- 2016年4月 同法人 熱海海見える病院開院
- 2017年7月 院長交代 金井 洋院長就任
- 2018年7月 ガンマナイフ バージョンアップ
- 2019年10月 日本脳卒中学会一次脳卒中センター（PSC）施設認定
- 2022年7月 理事長交代 横川 秀男理事長就任
- 2024年2月 開院40周年



40周年記念企画

40周年ロゴマーク&イメージキャラクターの制作

40周年記念企画の一環として周年ロゴマークとイメージキャラクターのデザインを職員から募集しました。

40周年記念ロゴマークは7作品、イメージキャラクターは13作品の応募があり、職員投票と患者投票を実施し選考を行いました。

40周年記念ロゴマーク、イメージキャラクターともに最多票数を獲得した放射線技師 田村さんの作品が選ばれました。



患者投票の様子

ATAMI TOKORO
40th Anniversary
MEMORIAL HOSPITAL
 熱海所記念病院 40周年

ロゴマークに込められた思い

40の0を当院イチオシのガンマナイフに見立ててデザインをしました。色は青いイメージで、病院のロゴマークと合わせました。

イメージキャラクターに込められた思い

TOKOROのTKRがからだの一部になっているのが特徴です。ウーパールーパーをイメージしています。見ていると癒されるからです。



トコちゃん



コロちゃん

熱海”所”記念病院の”所”とは??

初代院長の義祖父である「所 郁太郎」は、天保九年美濃国に生まれ幕末の黎明期に日本医学の開祖だった緒方洪庵「適塾」の門下生となり、二年余勉学に励んだ。その後、長州藩に召抱えられ軍の参謀として活躍。井上聞多（のちの井上馨）、高杉晋作らとともに維新回天に奔走した。井上聞多が反対派の凶刃で重傷をおった時、郁太郎が体得した医術と焼酎と畳針を使い、その一命を救った史実はあまりにも有名です。しかし二八歳の若さで病死してしまう。

昭和五九年に孫に当たる、「所 安夫」が院長に就任するにあたり、郁太郎の偉業とその情熱の灯を絶やさぬ様に病院名に“所記念”を使わせていただきました。



トコロで働くヒト

熱海所記念病院で活躍する、さまざまな分野のスペシャリスト・ジェネラリストをご紹介します

vol.2：診療看護師

今回は当院で働く「診療看護師」三重野さんをご紹介します。

診療看護師とは？

診療看護師（NP）とは、大学院の診療看護師養成課程（修士）を修了し認定試験に合格した、一定の診療をおこなうことができる看護師です。米国で1960年代に広まったナースプラクティショナー（NP）制度の日本での設立を目指し2008年から大学院教育で養成が開始されました。

看護師としてのスキルに加えて初期医療の知識・技術を身につけることで、医療現場のタスクシフトや、在宅医療などでの医師不在時の迅速な対応、医師と多職種の橋渡しなどさまざまな役割が期待されています。

現在の業務内容

主に、救急部長の金子先生と一緒に活動をさせてもらっています。金子先生が担当する患者さんの検査や、処置、薬剤の代行入力を行っています。また、救急外来のサポートも現在の業務となっています。

今後はPICC挿入業務に力を入れていこうと考えています。点滴の取りにくい患者さんや長期間点滴が必要な患者さんに提供できればと思います。

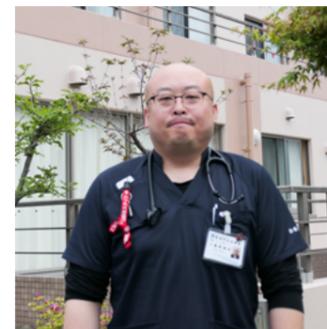
※PICCとは腕の静脈から心臓付近の太い静脈まで柔らかいプラスチック製のカテーテルを挿入し、薬剤を投与する方法です。

診療看護師になったきっかけを教えてください。

本当は、日本看護協会が認定している認定看護師や専門看護師になりたかったです。その方が、組織にも世間にも認められて臨床での活動に集中できると思います。しかし、当時所属していた大学病院のルールでは認定看護師は、40代になってからだったので、若いうちに勉強したいと思い診療看護師（NP）になりました。また、日本で初めて診療看護師（NP）の教育を始めたのが地元の大分県だった事も影響していると思います。

診療看護師になって良かったと思ったエピソードを教えてください。

「看護」を客観的に捉えて考えることができるのが、診療看護師（NP）の良いところだと思います。またTMG看護局では、診療看護師（NP）の働きやすい環境を整備していただいているのでTMGで働けることが、一番良かった事かもしれません。また、診療看護師（NP）の活動は、前例がないの事ばかりなので、整備されていない事の一つ一つ解決していく必要があります。今後、これから新しく診療看護師（NP）になった人が、不自由無く働けた時、「良かったな」と言えるのだと思います。



三重野さん
 診療看護師

2005年九州看護福祉大学卒業。大学卒業後は、地元の大学病院で主にICUで看護師としての経験を積む。診療看護師（NP）試験合格後の2016年よりTMGの戸塚共立第1病院で看護師として勤務。2017年より消化器外科で診療看護師（NP）として活動開始。診療看護師（NP）としての活動の傍ら、特定行為研修の運営や院内認証看護師制度を設立。2023年6月より熱海所記念病院に異動。東京医療保健大学大学院、関東学院大学大学院で看護学修士を2度取得。



高齢者の骨と筋肉の話

～健康寿命を延ばしましょう！！～

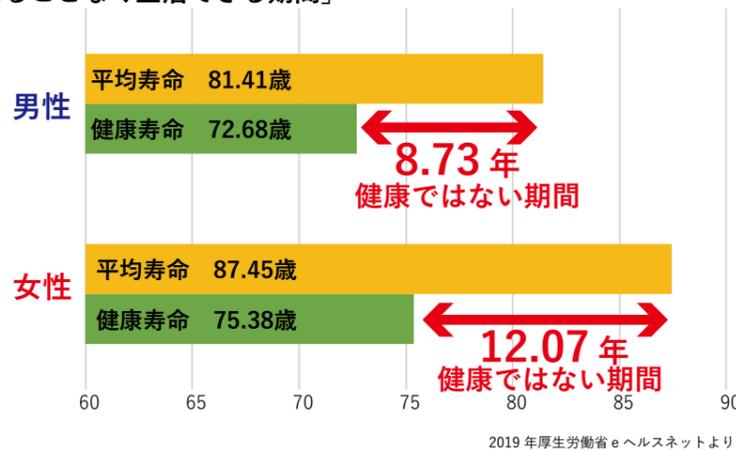
前編：筋肉の話

健康寿命と平均寿命

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」

=元気に自立して過ごせる期間のことです。

2019年の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳です。一方、健康寿命は、2019年の健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳。それぞれ約9年、約12年の差があります。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。



いつまでも元気に過ごすためには、**健康寿命を延ばすことが必要です！**

健康寿命を延ばすために

2019年に国が策定した「健康寿命延伸プラン」は、健康寿命の目標と、その目標を達成するための施策について定めたもので、2040年までに健康寿命を男女ともに2016年に比べて3年以上延伸し、75歳以上とすることを目指しています。

その「健康寿命延伸プラン」には主要事項が3つあります。

- ①次世代を含めたすべての人の健やかな政界習慣病形成等
- ②疾患予防・重症化予防
- ③介護予防・フレイル対策、認知症予防

今回は③の介護予防・フレイル対策についてお話しします。

フレイルとは？ frailty：虚弱

フレイルとは、健康な状態から要介護状態に至るまでの過程にある身体的、精神的・心理的、社会的要素によって虚弱な状態のことをいいます。



- 身体的問題**：運動不足や日常的な活動量の減少、体力の低下などで、足腰の筋力が衰えて、立ったり歩いたりするのがつらい状態。
- 精神的問題**：職場や家族に対するストレス、介護の問題、病気による気分の落ち込みなどで、軽度のうつ症状や認知機能の低下になる状態。
- 社会的問題**：貧困、独居、閉じこもりなどで、人や地域との関わりがなくなり、孤独感が深まるような状態。他者とのつながりが失われると、外出機会が減り活動量やさまざまな刺激が減少し、身体機能も低下します。

フレイルは、加齢の兆候の代表例です。速やかに改善を図らなければ要介護状態へと移行する可能性は極めて高くなります。そのため、介護予防は、フレイルを予防することから始まるとも言えます。そして、すでにフレイルの症状が現れている場合は、できるだけ早くその状況から抜け出し、心身状態の改善を図ることが大切です。

フレイル身体的問題に注目！！

ロコモティブシンドローム・サルコペニア・骨折を予防して健康寿命を延ばしましょう！！

ロコモティブシンドロームとは

「運動器の障害」により「要介護になるリスク」の高い状態のことをいいます。

内閣府令和4年版高齢社会白書によると、要介護・要支援の原因の第1位にロコモティブシンドローム（骨折・転倒・関節疾患）が挙げられています。

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っており、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態が、ロコモティブシンドロームです。

もしかしてロコモ？ 1つでも当てはまればロコモかも…

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中で躓いたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要
- ④家のやや重い仕事が困難（掃除機や布団の上げ下ろしなど）
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑥5分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない

- 要介護・要支援の原因
- 1位 ロコモティブシンドローム（骨折・転倒・関節疾患）
 - 2位 認知症
 - 3位 脳卒中



ロコモティブシンドロームの要因の一つ「サルコペニア」とは

高齢に伴い筋肉の量が減少したり、筋力が低下していく現象をサルコペニアといいます。

サルコペニアになると、歩くことや、立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、放置すると歩行困難にもなってしまいうことから、高齢者の活動能力の低下の大きな原因となっています。

高齢による筋肉量の変化

筋肉の量は30歳でピークになり50歳ころから少しずつ減っていき、70歳を超えると急激に減少していきます。筋肉が作られる量が減少し、壊される量が増加するため、普通の生活を送っているだけでは筋肉が減りやすい状態になります。また、タンパク質の摂取不足も筋力低下の原因となります。

サルコペニアの進行を防ぐためには運動と食事（栄養）が有効です。

年齢と共に筋肉は減少しますが、鍛えることで筋肉を太くすることは可能です。

老いは足（脚）から！下半身の筋肉強化が重要です

効果的なスクワットの方法

- ①足を肩幅に広げ立つ
- ②軽く前傾姿勢でゆっくり腰を下げる。膝が足先と同じ位置になるまで下げる。
- ③膝・腰を上げてもとに戻るが、体をまっすぐにはせず軽く前傾姿勢のまま止める。
- ④②と③を10回を2セット。週2回行う。

※バランスに不安がある場合は、手すり等につかまりながら行う



気になる事があれば、お気軽に整形外科へご相談ください

痛みがある場合は、変形性関節症や腰部椎管狭窄症などの整形外科の疾患が原因となる場合もありますので、整形外科を受診しましょう。また、痛みが無くて「最近、手足が細くなった」、「重たい荷物が持ちにくくなった」、「椅子から立ち上がりにくい」などの症状は筋肉量や筋力の低下によって転倒のリスクが高くなったり、骨粗しょう症による骨折の引き金になる場合もあります。

【整形外科 診療スケジュール】

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○		○	

健康体操

膝が痛くて歩くのがツライ…

膝痛を感じる事はありませんか？

膝が痛いとおもわれる方が多いと思います。しかし、安静にし過ぎてしまう事が逆効果になることがあります。動かさないでいると筋肉が衰え、血流も悪くなり、さらに動かすのが難しくなる可能性があります。そのため、無理のない範囲で動かして、膝関節の周りにある筋肉を柔らかくすることで、動かすやすくしておく事が大切になります。今回は膝関節を動かす際に使用する筋肉のストレッチを中心に紹介します。

※膝に強い痛みがある、膝が熱を持って腫れている、足先に痺れがあるなどの症状がある方は、病院受診や医師に相談してから運動を行っていか判断を仰いでください。また運動はゆっくり行い、運動中に痛みが出た場合はすぐに中止してください。

1

太ももの前側を伸ばすストレッチ

- ①立位または横向きに寝た姿勢で、片方の膝を曲げて、同じ側の手で足首を持ちます
- ②痛くない範囲でつま先をお尻の方へ引き寄せて、太ももの前側を伸ばします（左右各 30 秒程度）



2

膝の後ろ側のストレッチ

- ①椅子に浅めに腰掛け、片方の膝を伸ばし踵を床につけたままつま先を上げます。
- ②上半身を前に倒し膝の裏側が伸びて心地いい所で 20 秒程度止めます。



3

ふくらはぎのストレッチ

- ①椅子に浅めに腰掛け、片方の膝を伸ばし踵を床につけたままつま先を上げます。
- ②上半身を前に倒し膝の裏側が伸びて心地いい所で 20 秒程度止めます。



スマホで見れる健康講座

健康コミュニティー

リハビリテーション科では定期的に公開講座を動画配信しています。右のコードを読み取りご覧ください。



臨床検査技師が検査について解説します。

検査項目の見方



今回は『ABI 検査 (動脈硬化検査)』について解説します！

ABI(足関節上腕血圧比)とは？

両腕と両足首の血圧と脈波の伝わる速さを調べることで、**動脈硬化の程度を数値としてあらわすことのできる検査です**。正常では、腕より足首の血圧の方が高くなります。しかし、血管の中が狭くなったり詰まったりすると血流が悪くなり、足首の血圧が腕の血圧より低くなります。ABIは以下の式により計算されます

$$ABI = \frac{\text{足首の最高血圧}}{\text{腕の最高血圧 (左右で高い方)}}$$

【検査の方法】

ベッドに仰向けに寝た状態で安静にさせていただきます。両腕・両足首に血圧測定のためのカフを巻くため、厚手の服は脱ぎ、靴下をずらして肌が出るようにします。手首に心電図の電極、胸元に心音図のマイクを取付けます。両腕・両足の4カ所で血圧を測定します。検査の所要時間は約 10 分です。



【結果の見方】

血流が悪くなり、足首の血圧が低くなると ABI の値が 1.0 より小さくなります。値が低いほど動脈閉塞の程度が大きいことが疑われます。また、1.4 より大きい場合は血管が硬くなる動脈の石灰化が疑われます。

要注意

血管の壁が石灰化によって固くなっている可能性があります。

1.4

正常です

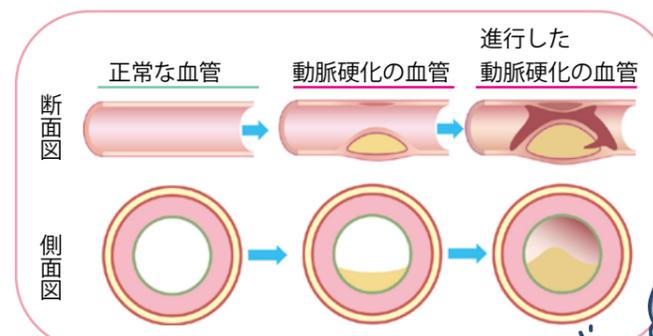
1.0

動脈硬化が進み始めています。血管が狭くなり始めています。※0.91~0.99 は境界線閾値です。

0.6

動脈硬化がかなり進んでいます。血栓が大きくなり血管が詰まりかけています。

要注意



ここまで進行すると動脈硬化そのものを治療することは困難なので予防は大事！



熱海所記念病院で行われた様々な行事をご報告します。

2023.9.30

第24回公開講座 話の図書館

3年ぶりとなる公開講座「話の図書館」を9月30日（土）に開催しました。今回は整形外科 金井院長による「骨と筋肉の話」、栄養科 網野管理栄養士による「元気は毎日の栄養から～たんぱく質とれていますか？～」の講演を行いました。50名以上の方にご来場いただき、質疑応答では「ストレッチではなくウォーキングではダメなのか？」「筋トレのやりすぎはいいのか？」等の質問に金井院長がお答えしました。



2023.10.1

第43回 CMS 学会 外来看護師福島さんが優秀演題賞を受賞しました

今回の論文は行動経済学である「ナッジ理論」を用いて、外来患者さんの手指消毒を促し、診察室のドアノブのATP値（主に菌の数）がどう変化するかを調査しました。ナッジ理論とは、例えば手指消毒薬が置いてある方向に矢印があると、目について自然に誘導されて消毒をする。というように、人間の行動特性を活用した手法です。ナッジ理論を活用することによって診察前に手指消毒をする人が増え、ドアノブのATP値も減少し、感染予防につなげることが出来ました。

発表の時は人生でこんなに緊張したことのない位、緊張したのですが受賞したときいて驚き、嬉しかったです。

※ CMS 学会 とは、当院の所属する TMG（戸田中央医科グループ）・IMS（板橋中央医科グループ）、AMG（上尾中央医科グループ）からなる中央医科グループの学術集会です。



2023.10.18

熱海消防 第50回救急隊活動訓練に参加しました

熱海市消防本部の救急隊活動訓練に当院の杉浦名誉院長が参加しました。熱海市消防本部では、救急隊の質の向上を図ることを目的に、毎月1回救急隊活動訓練を実施しています。

今回の訓練では杉浦名誉院長が救急隊の訓練を見学をし、医学的観点から訓練の講評を行いました。これからは熱海救急との連携を図り、救急医療の充実強化に努めたいと思います。



第16回 地域医療連携施設懇談会

11月29日（水）に近隣の医療機関の先生方をお招きし、地域医療連携施設懇談会を行いました。外科部長加藤先生による症例発表を行った後、親睦会を行いました。これからは近隣の医療機関と密に連携を取っていききたいと思います。



2023.10.6 & 2024.2.20

ものわすれカフェ

10月6日（金）2月20日（火）に当院リハビリテーション科主催の「ものわすれカフェ」を開催しました。ものわすれカフェとは、認知症が心配な方やご家族を対象に認知症についての講演、歓談、相談を中心に実施しています。



2024.3.30

第25回公開講座 話の図書館

今年度2回目となる公開講座「話の図書館」を3月30日（土）に開催しました。摂食嚥下障害看護認定看護師 平林さんによる「お口の話～オーラルフレイル～」、管理栄養士 杉山さんによる「栄養の話～健康的な毎日を過ごすために～」の講演を行いました。平林さんの講演では、嚥下機能や咀嚼機能などに効果のあるお口の体操をみなさんと実施し、杉山さんの講演では、食事の栄養バランスについての説明がありました。



■みなさんからの評価、励みになります！

よろしければ当院の印象に残ったサービスや、雰囲気などのご意見・ご感想をいただけると幸いです。
バーコードを読み取りご回答ください。



■LINE で情報を発信しています

外来担当医表の更新や公開講座のお知らせを配信しています。また、トーク画面から休診代診のお知らせ・外来担当医表・アクセス情報（送迎バス時刻表など）の確認も簡単にご覧いただけます。ぜひ、お友達登録をお願いいたします。



■面会は予約制となります

【面会予約方法】

平日（月～金）に電話にて予約受付しています。☎ 0557-82-3000

予約受付時間：14：30～17：00 ※当日予約不可

【面会される方へのお願い】

- ・面会時間：14時～15時の予約制
1回の面会時間は10分程度
 - ・面会可能日：平日・土日祝
 - ・面会頻度：1週間に1回（前回の面会から6日間空いていること）（入院時は面会とみなさない）
 - ・面会人数：原則1患者1日2名まで
 - ・面会場所：デイルーム・病室
 - ・面会時の条件
 - ①面会者は、家族・キーパーソンのみ
 - ②1週間以内の風邪症状がない、風邪症状の人と接触がない
 - ③来院時の体温が37度未満
 - ④不織布マスクを必ず着用
 - ⑤年齢制限（小学生以下は面会不可）
 - ⑥ワクチン接種歴は問いません
 - ・面会予約枠：平日、土日祝（面会時間は10分程度）
 - ① 14：00～14：20 ② 14：20～14：40 ③ 14：40～15：00
- ※1枠1組までとなります

病院理念

- いつでもかかれる心やすらぐ病院
- 働きがいのある明るい病院
- 地域と共に歩む開かれた病院

基本方針

- 患者さんを中心とした医療に努めます。
- 救急医療体制の充実に努めます。
- 医療連携により、地域医療の向上に努めます。
- 患者さんの権利とプライバシーの保護に努めます。
- 医療人としての資質の向上に努めます。
- 良質な医療環境の提供に努めます。
- 効率的で安定感のある健全経営に努めます。

病院の最新情報はホームページよりご確認いただけます。
こちらのバーコードよりご覧ください。



ひまわり 132号 2024年4月発行
編集・発行 / 熱海所記念病院 広報委員会
医療法人社団伊豆七海会熱海所記念病院
〒413-0022 静岡県熱海市昭和町 20-20
☎ 0557-82-3000
<https://atami-tokoro.jp/>