



## 病|院|の|理|念|

私たちは今、三つの「想い」を育んでいます。

1. 患者さんへの「想い」  
温もりと対話のある医療を実践します。
  2. 地域社会への「想い」  
地域に有用な医療機関として社会に貢献します。
  3. 病院への「想い」  
良質な医療を提供し、信頼される病院を目指します。
- これが私たち西美濃厚生病院の理念です。



## 目次

- 副院長 兼 呼吸器科部長 兼 検査科部長 前田 晃男  
「咳の分類と原因」
- 糖尿病教室・呼吸器教室のご案内
- リハビリテーション科 理学療法士 三輪 晃敬  
「その膝の痛みは変形性膝関節症かも？  
予防と改善に簡単エクササイズ」
- 外来診療担当医一覧表



## 咳の分類と原因



副院長 兼 呼吸器科部長  
兼 検査科部長  
**前田 晃男**

咳に関するアンケート調査では、「直近1年間における咳が続く経験」を41%の人が経験しており、実に6%の人が8週間以上咳が続いたことがあると回答しています。このように「咳」は日常臨床において、ごくありふれた症状と言えます。

「咳」自体は必ずしも病気ではなく、気道内に貯留した分泌物や吸い込まれた異物を気道外に排除するための生体防御反応(反射)であると考えられます。実際、咳反射が低下すると、窒息や誤嚥性肺炎のリスクを生じることが知られています。咳が頻回に強く発生して、肉体的・精神的に苦痛となる場合は治療の対象となります。そして最も重要な点は、咳の原因となっている重篤な肺疾患(肺癌、肺結核、間質性肺炎等)を見落とさないことでもあります。

咳は発症からの持続時間に応じて、「急性咳嗽」、「遷延性咳嗽」、「慢性咳嗽」の3つに分類されます(図1)。

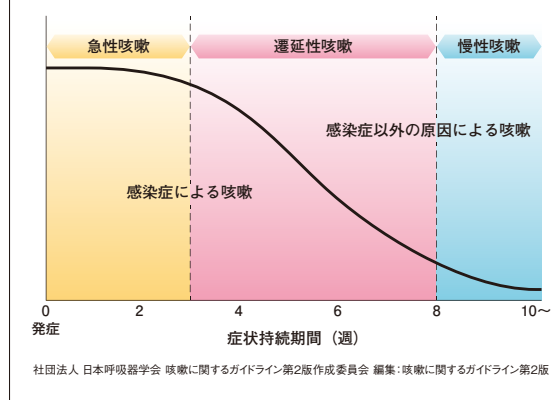
すなわち、発症から3週間までを急性咳嗽、3~8週間を遷延性咳嗽、8週間以降を慢性咳嗽と命名します。急性咳嗽の多くは感染症(ウイルス・マイコプラズマ・細菌等)によるもので、慢性咳嗽の多くは感染症以外の原因(アレルギー・胃食道逆流等)によるものであると考えられます。遷延性咳嗽の約半数は「感染後咳嗽」と呼ばれる、呼吸器感染症の原因微生物が消失した後に

しばらく続く咳嗽であり、胸部X線写真で肺炎など

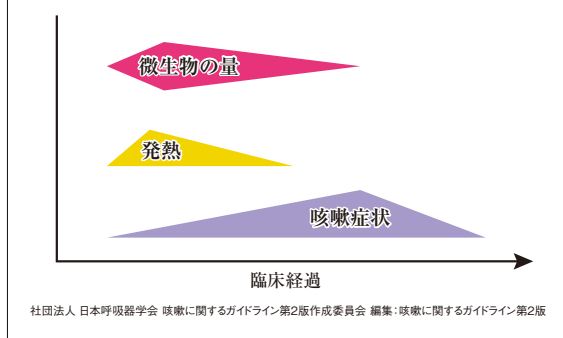
の異常所見を示さず、通常自然に軽快します(図2)。

この様に、一口に「咳」と言っても色々な原因を考える必要があり、原因に応じて治療方針は変わってきます。また重篤な疾患が潜んでいる可能性も有ります。2週間以上続く「咳」の場合は、念のため呼吸器専門医を受診されることをお勧め致します。

症状持続時間と感染症による咳嗽比率 (図1)



急性気道感染症の臨床経過 (図2)



### 糖尿病教室・呼吸器教室のご案内

開催場所 / 健診センター 3階 講義室

#### 糖尿病教室

月/日 開始時間	内容	担当
<b>7/20</b> (木) 13:30~	日常生活の工夫 血糖測定器具の取扱い 間食・カロリー別 外食	看護師 臨床検査技師 管理栄養士

月/日 開始時間	内容	担当
<b>8/17</b> (木) 11:30~	ランチバイキング (参加費600円 要予約) ご自宅で使用しているお茶碗の持参をお勧めします (食事前後に血糖測定を行います) 簡単にできる運動の実践 (動きやすい服装で)	管理栄養士 理学療法士

#### 呼吸器教室

月/日 開始時間	内容	担当
<b>9/28</b> (木) 14:00~	筋肉アップ術! 自分の体の中を のぞいてみよう! ~レントゲン・ CT検査画像より~	栄養科 看護部

## その膝の痛みは変形性膝関節症かも？ 予防と改善に簡単エクササイズ



リハビリテーション科  
理学療法士

三輪 晃敬

膝に痛みを感じる毎日ってつらいですね。膝に違和感があるだけで、いつ急に痛み始めるのかと不安になって、日常生活に支障が出てしまいます。椅子からの立ち上がり、階段の上り下り、歩行と、今まで簡単にできていたことが、困難でつらいものへと変わってしまいます。「健康には運動が一番」とウォーキングが推奨されていますが、膝が痛かったり違和感があったら、運動そのものができなくなってしまいます。そうなる前に、今回は膝の痛みや違和感の緩和、改善をテーマにお届けしたいと思います。

私たちは私たちが思っている以上に、膝を酷使して生活しています。「今は大丈夫だから」と放っておくと、痛みが次第に強くなって、最終的に手術が必要となります。膝の違和感は「ちょっと危険かも」という警戒信号だと思ってください。

つつい歳ついでのせいと思いがちな膝関節痛の原因ですが、ただ「歳をとったから痛む」というわけではありません。膝まわりの筋力が低下して、柔軟性が低下していくと、膝関節内でクッションの役割をしてくれている関節軟骨がすり減って、骨と骨、神経が触れ合うことで激しい痛みが襲ってくるわけです。そして怖いことに、一度すり減ってしまった軟骨は二度と再生しないんです。これが変形性膝関節症になります。

現在、変形性膝関節症を抱えている人は、国内に約700万人もいると言われています。さらに40歳以上の6割が発症。中でも女性のほうが、男性の1.5倍から2倍も発症率が高く、年配になると男性の4倍の発症率になります。つまり中高年の女性にとっても多い症状なんです。

人によって痛みの出かたは様々ですが、膝が痛い時、日常生活では、なるべく膝に負担をかけないことが大切です。「減るばかりの関節軟骨。膝に負担がかかるばかり。一体どうすればいいの？」それは、膝まわりの「筋肉をつけること」です。膝に負担をかけないように、筋肉をつけること。この二つが予防、改善の近道となります。



そのトレーニング方法として、「下肢伸展挙上運動」を紹介したいと思います。運動によって鍛えられるのは「大腿四頭筋」。ふとももの表の筋肉です。なぜ大腿四頭筋を鍛えるといいのか？簡単に言うと、膝にかかる衝撃を受け止めてくれて、サポーターの役割をしてくれます。

① ベッドに寝たまま、足を伸ばしてください。そして片方の膝を立てます。

② 伸ばした足を床から10cmほど浮かせ、5秒キープします（このとき息を止めることなく、吐きながら行ってください）。そしてゆっくりと下おろしていきます。この動きを10回繰り返します。

人によっては、「5秒もキープできない」、「10回もできない」といった方もみえると思いますので、無理なくできる範囲で実施してください。もし痛みがでるようなら中断してください。

何より運動は習慣付けることが大切です。簡単に取り換えがきかない自分の身体。長く大事に扱ってあげてください。

# 外来診療担当医一覧表

受付時間 午前8時30分～午前11時30分

※救急の場合はこの限りではありません。

平成29年7月1日現在

診療科	曜日	月	火	水	木	金
内科	1診	畠山	田上	西脇	若山	林
	2診	西脇	岩下	中村	林	田上
	3診	前田	前田	馬場	西脇	前田
	4診	林	畠山	田上	畠山	岩下
	5診(初診)	田上	西脇	林	前田	畠山
	血液外来		大学医師 (第2・4火曜日 午後)			
	循環器内科	大学医師 8:30～11:00	大学医師 8:30～11:00	代務医師 8:30～11:00		
禁煙外来					前田 (予約制)	
外科	1診	飯田	二村	飯田	飯田	二村
	2診	岡田	岡田	岡田	二村	岡田
整形外科	1診	熊澤 (予約制)	馬場	リウマチ外来	熊澤 (予約制)	四戸
	2診	馬場	熊澤	四戸	四戸	馬場
小児科	午前	井上	井上	井上	井上	井上
	午後	予防接種 (予約制)		予防接種 (予約制)		
眼科	午前	松原	松原	松原	松原	松原
	緑内障外来					澤田 9:30～11:30 (第1・4・5金曜日)
	午後				学童外来 (15:30～16:30)	
耳鼻咽喉科		大学医師 午前 (9:00～11:00)			大学医師 午前 (9:00～11:00)	
婦人科				大学医師 午前(予約制)		代務医師 午前(予約制)
皮膚科		福嶋	福嶋	福嶋	福嶋	福嶋
泌尿器科		岡野	大学医師	岡野	岡野	岡野
麻酔科		濱屋	濱屋	濱屋	濱屋	濱屋
胸部外科					大学医師 午後第2・4	
脳神経外科				大学医師 午後(予約制)		
歯科口腔外科	1診	杉山	杉山	杉山	杉山	杉山
	2診	大学医師				

休診日／土曜・日曜・祝日・年末年始 ※毎月、医事課窓口にて保険証のご提示をお願いします。

当院では  
各種健診を  
行っています。  
お気軽に  
お尋ね下さい。

\*年に一度はご自分の健康状態を把握するために、健康診断を受診しましょう。

- ・入院ドック(一泊二日ドック)
- ・外来ドック(半日ドック)
- ・肺がんドック
- ・各種定期健診

お問い合わせ  
地域保健課まで  
月曜～金曜 8:30～17:00  
TEL.0584-33-2175  
FAX.0584-33-2176

\*健診終了後、ご希望の方を対象に保健師・管理栄養士による生活指導を行っています。  
ご希望の方は受付の際にお申し出下さい。

## 看護師募集中

☎0584-32-1161

詳しくは病院企画総務課まで  
お尋ねください。

## ボランティア募集中

ボランティアの方を  
募集します。

詳しくは病院企画総務課まで  
お尋ねください。



## 岐阜県厚生連病院所在地



発行 西美濃厚生病院 ☎0584-32-1161  
〒503-1394 岐阜県養老郡養老町押越986  
ホームページアドレス <http://www.nishimino.gfkosei.or.jp/>