



# かけはし

232号

2025年2月

ご自由にお持ちください

特集

お母さんと赤ちゃんを笑顔に!  
 産婦人科・助産師・小児科連携のいま

リハビリ通信

競技復帰を目指したリハビリテーションについて

気になる  
 血糖値  
 ダイエット  
 恵方巻に  
 躊躇する  
 オトナたち  
 にも  
 福来たれ!



# お母さんと赤ちゃんを笑顔に! 産婦人科・助産師・小児科連携のいま



産婦人科 部長(産科)  
四方 寛子

## 1. 心と身体に優しい医療でお母さんと 赤ちゃんを全力でサポートします

当院は地域の基幹病院として、また周産期協力病院として合併症妊娠や妊娠高血圧症候群、双胎、切迫早産など多くのハイリスク症例を受け入れており、高度かつ患者さんにやさしい医療を提供することを心がけています。他院では帝王切開が選択されるような場合でも、時間をかけて経膈分娩していただくことも少なくありません。総合病院での分娩を希望される方や上記のようなリスクがなくても、“済生会で産みたい”と思っていた患者さんはできるだけ受け入れるようにしています。

また当院は産婦人科と小児科が同じ病棟にあるため、密に連携を図ることができ、吸引分娩や緊急帝王切開(胎児適応)の場合は原則小児科医が立ち会い、それ以外の場合でも赤ちゃんに何かあればすぐに駆けつけてくれます。未熟児室も同じ病棟にあるため、面会もスムーズに行うことができます。豪華な食事やエステなどのサービスはなく、快適性という点ではクリニックには及びませんが、妊娠・出産がご家族にとって素晴らしい経験となるよう、スタッフ一同全力でサポートします。

## 2. 当院の4つのサポート連携

### ①妊娠期

医師による妊婦健診は原則、妊娠24～25週までは4週ごと、妊娠35～36週までは2週ごと、それ以降は1週ごとに行いますが、状態に合わせて診察の回数を増やすことがあります。その他、助産師外来を設けており、妊娠初期・中期・後期に妊娠中の体重コントロールやマイナートラブル、出産準備などの指導を行うとともに、不安やわからないこと、困ったことがあれば個別にお話を伺っています。



### ②分娩中

分娩室のひとつはLDR<sup>(※1)</sup>となっており、陣痛開始から分娩後までゆっくり過ごしていただけます。<sup>(※2)</sup>お産自体は分娩台で行いますが、産む直前までは畳スペースやアクティブチェアなど好きな体位で過ごしていただけます。新型コロナが蔓延していたときは立ち会いや面会を制限していましたが、現在はご主人(あるいはご両親のいずれか1名)の立ち会いが可能で、ご夫婦と赤ちゃん主体のお産をお手伝いします。

分娩経過が問題なければ医師の介入は最小限としますが、赤ちゃんの状態が悪い場合など必要時には小児科医も立ち会い、安全なお産を目指します。

※1 LDR とは、陣痛 (Labor) から分娩 (Delivery)、産後の回復 (Recovery) までを同じ部屋で過ごすことができるお部屋です。

※2 分娩が重なった場合は、LDRではない可能性があります。



### ③産後

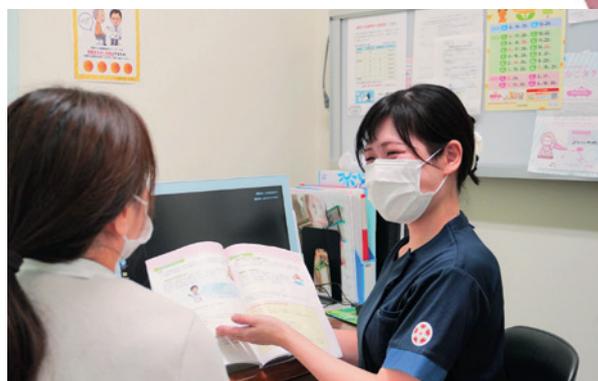
産後は原則個室をご用意しております。入院中は基本赤ちゃんと一緒に過ごしていただき、授乳もお部屋で行いますが、痛み・疲労が強い場合や希望時には赤ちゃんをお預かりしてゆっくり休んでいただけます。授乳指導や沐浴指導は個別に行い、一人ひとりに合った方法を一緒に考えます。ご希望があればご家族も一緒に行います。

また、小児科医が退院までに2回(生後1日目および4~5日目)赤ちゃんの診察を行うため、異常の早期発見や迅速な対応ができています。



### ④退院後

母乳外来にて授乳状況の確認や乳房のトラブル、赤ちゃんの体重増加の確認などの相談に応じます。またサポートを希望される場合やサポートが必要と思われる場合には、必要に応じて地域の保健師さんや助産師さんに退院後のケアをお願いします。



私たちと一緒に  
サポートします!

#### 小児科副部長 太田 宗樹

お産の安心と安全を守り、赤ちゃんの健康と成長を支えるために、小児科医がいつでも全力でサポートします。少しでも赤ちゃんに心配なことがあれば、小児科医がお産に立ち会います。生まれた後でも体調が悪くなった赤ちゃんに24時間体制で対応します。また、元気に生まれ体調が良い赤ちゃんも退院前に2回は小児科医が診察し、1か月健診も私たちが行います。赤ちゃんのことで心配があれば、いつでもご相談ください。



#### 6東病棟看護課長 助産師 香川留美

当院では、妊婦健診から始まる大切なご出産の旅を、助産師が温かくサポートいたします。お母さんや赤ちゃん一人ひとりの個性とご希望に合わせ、安心してお産と育児に向き合えるよう、心を込めてお手伝いさせていただきます。出産前後の不安や喜びを共に分かち合いながら、授乳や沐浴のサポート、産後のメンタルケアなど、様々な面からお母さんを支えます。退院後も、地域の保健師と連携し、子育ての喜びと悩みをいつでも共有できるよう、寄り添い続けていきます。



# リハビリ通信

## 競技復帰を目指したリハビリテーションについて

リハビリテーション技術科 認定理学療法士(スポーツ)  
/日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー 澤 大輔

### はじめに

競技復帰を目指したリハビリテーションは2期にわかれます。1期目は怪我や手術後、病院や診療所で行う「メディカルリハビリ」です。2期目はスポーツ現場で行う「アスレティックリハビリ」があります。怪我をした選手が競技復帰するためにはどちらも疎かにできません。今回は足を怪我した後のリハビリを例にあげてご紹介します。



### 1期:メディカルリハビリテーション

この時期は、怪我をした直後や手術をした直後から始まります。直後の患部(痛めた箇所)は炎症反応により、腫れあがります。炎症がきつすぎると、健康な箇所まで痛めてしまいますので、状態をみながら患部を圧迫したり、冷やしたりします。その後、痛めた箇所の近くの関節が固まらないように関節可動域運動を行います。次に炎症が治まるころに患部周囲の筋力トレーニングを開始します(炎症がきつい時期に患部の直接的な筋力トレーニングを行ってもさほど効果は見られません)。時期をみて主治医に患部にかかる負担量を決めてもらいます。例えば、足の怪我の場合、段階的に体重をかける練習をします。まずは体重の1/3から始めて、次に1/2、2/3、全荷重と段階的に行います。そして生活に支障がないくらいまでリハビリで運動機能を高めてもらいます。

### 2期:アスレティックリハビリテーション

この時期は、病院や診療所でのリハビリも落ち着き、競技復帰にむけたリハビリを行う時期です。アスレティックリハビリでは、競技復帰だけでなく、パフォーマンス向上も目的としています。まずは基本的な運動であるジョギングやランニングの獲得を目指します。病院や診療所でも行いますが、実際のスポーツ現場でも行います。ジョギング→ランニング→ダッシュ(スプリント練習)と段階的に行い、スプリント練習→ストップ練習→ジャンプ練習→ステップワーク練習→アジリティ練習と段階的にスポーツに必要な動きを練習します。この時期になると元来の動きの癖、姿勢などが各練習に現れてきます。患部に負担がかかるような動作の癖(下写真)がある場合は、もう一度怪我をしてしまう可能性があるため、細かく修正をしていきます。単純に競技復帰だけのリハビリでなく、傷害予防を含めたトレーニングも行うこともあります。競技にもよりますが、相手の動きに反応する対人動作やリアクション動作の練習も行い、それを経て競技に復帰していくことになります。

#### < knee in toe out (ニーイントゥアウト) >

- 怪我をしやすい膝の動きです。
- 体重をかけたときに膝が身体の内側に入って、つま先が身体の外向きになる状態です(右写真)。
- 膝の靭帯や半月板を痛めてしまう可能性があります。
- まっすぐに体重が乗らないので力が分散してしまい、十分なパフォーマンスが発揮できません。





## 新任医師紹介



①大学卒年、②専門分野、③趣味、④自己PR、⑤抱負



脳神経外科専攻医  
ふじ けいすけ  
藤 圭佑

- ① 平成31年卒
- ② 脳神経外科
- ③ 音楽鑑賞、居酒屋巡り
- ④ ギターが弾けます。
- ⑤ 今年は脳神経外科専門医取得を目標としています。



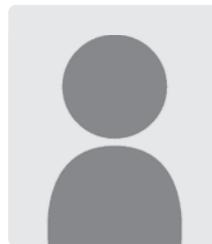
整形外科専攻医  
こんどう はるひと  
近藤 春仁

- ① 令和2年卒
- ② 整形外科
- ③ ラグビー観戦、ゴルフ
- ④ 患者さんやご家族の目線に立つ医療を心がけ日々診療させていただきます。
- ⑤ 一人ひとりの患者さんと向き合い、全力で治療させていただきます。



泌尿器科専攻医  
かたおか せいや  
片岡 誠也

- ① 令和4年卒
- ② 泌尿器科一般
- ③ 水泳、ゴルフ、音楽
- ④ 当院で初期研修をしておりました。その経験をフルに活用し、診療していきます。
- ⑤ 患者さんに寄り添った医療を提供できるよう尽力していきます。



麻酔科専攻医  
やすだ ちなつ  
安田 千夏

- ① 令和4年卒
- ② 麻酔科一般
- ③ 映画鑑賞、スポーツ観戦
- ④ 患者さんの痛みに寄り添う、丁寧な麻酔を心がけます。
- ⑤ 患者さんが安心して手術を受けられるよう、麻酔科医としての役割をしっかりと果たせるよう頑張ります。



## ご意見にお答えします

当院では、ご意見箱を通してみなさんの声を聞き、苦情などの全体を把握するとともに、今後の事業改善に活かしています

### 【ご意見】

診察の番号呼び出しについて。

難聴の者にとっては、スピーカーからの番号呼び出しは聞き取りづらく、同時にすぐに電光表示にも受付番号を表示してほしい。電光表示が遅い。

### 【回答】

ご意見ありがとうございます。

診察室前モニターの受付番号表示までに要する時間につきましては、今後検証して参ります。

また、音声を聞き取りづらい方への配慮につきましては、診察室前モニターでお呼びした後、一定時間後入室がない場合、職員があらためてお呼びするような運用とさせていただいておりますので、安心して診察までの順番をお待ちいただければと思います。

## クラウドファンディングご支援者様 芳名録掲載のお知らせ

いつも温かいご支援をいただき、誠にありがとうございます。

この度、皆さまから賜りましたクラウドファンディングへのご支援に心より感謝申し上げます。皆さまのご厚意に少しでもお応えできますよう、当院救命救急センター前壁面および公式ホームページに、ご希望の方々のお名前を芳名録として掲載させていただきました。

ご協力いただいた皆さまのお名前が刻まれた芳名録は、私たちの活動の原動力となり、より多くの方々へ貢献できるよう、職員一同励んでまいります。

今後とも、変わらぬご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



10年間の献身が生んだ成果：次世代のドクターカーへの更新

相原 満雄	株式会社 大生産業
梅村 忠生	株式会社 ほほえみ
一般社団法人 クララ	医療法人 金沢整形外科クリニック
株式会社 イシダ	株式会社 内藤建築事務所
SonoDentalClinic おとな&こども歯科	株式会社 千商
株式会社 千商	木村 恭子
中村 真理子	株式会社 千商
種上循環器内科医院	医療法人社団 真下胃腸科医院 理事長 大槻 鉄郎
スズキ薬局 株式会社	齊戸 完治
かわの内科クリニック	ほっとり夜フ科クリニック
中野クリニック	キハピクス 株式会社
村上興業 株式会社 東東支店	ふじもと医院
医療法人社団 きとわき医院	小山 株式会社
平沼 信栄	海野 正江
東東総合産業 株式会社	有田会社 南出 龍
医療法人社団 東急一スクリニック	医療法人社団 南草津病院
東邦電気産業 株式会社	カズ虎ア科医院
星山 俊樹	平沼 克史
株式会社 ネクスドライブ	敬称略・順不同

皆様より多大なご厚意をいただきました。心より感謝申し上げます。

社会福祉法人 財団法人 済生会 滋賀県病院

当院ホームページに掲載しております  
芳名録は右記QRからご確認ください ▶



※院内掲示は一定額以上のご支援をいただいた方、  
当院ホームページへはご支援をいただいた方でご  
希望者のみを掲載しております。

## ホスピタルコンサートにサプライズゲスト！心癒される名曲が響く

12月16日、当院1階エントランスホールにて、患者さんや地域の皆さまに癒しとやすらぎをお届けするホスピタルコンサートを開催いたしました。本コンサートでは、例年ご好評いただいているメゾソプラノ歌手の萩野美智子さんとピアノ伴奏の遠藤玲子さんにご出演いただき、アヴェマリアやO Holy Nightなど、珠玉の5曲を披露していただきました。

さらに、サプライズゲストとして、当院の三木恒治院長がWhite Christmasを歌い上げ、会場全体を温かい感動で包みました。

華麗な歌声とピアノの音色が、吹き抜けの外来フロアに響き渡り、外来患者さんや付き添

いのご家族、そして入院患者さんも、その美しい音色に心を癒されていました。

今後も、患者さんや地域の皆さまに心温まるひとときを提供できるようなイベントを企画してまいります。



## 2025年2月27日(木)から採血の運用が変わります!

現在の採血は来院患者数によって長い待ち時間が発生し、患者さんにご迷惑をおかけしております。採血待ち時間短縮に向けて、2025年2月27日より、以下のように運用を変更します。ご理解、ご協力をお願いいたします。

採血は、「受付順」でなく「**診察・検査予約時間に応じた順番**」となります。

例えば・・・

診察予約時間が11時の場合、採血は10時から順に呼ばれます。

※早く来院されても採血受付は可能ですが、10時にならないと採血に呼ばれません。

今日の診察は  
11時だから  
採血に呼ばれるのは  
10時以降だな



診察(予約検査含む) 予定時間	採血予定時間
8:45～ 9:00～ 9:30～	8:40～
10:00～ 10:30～	9:00～ 9:30～
11:00～	10:00～
11:30～	10:30～
12:00～	11:00～
12:30～	11:30～
13:00以降	12:00～
当日依頼・採血のみなど	随時受付

## 毎年2月4日～10日は「滋賀県がんと向き合う週間」 2月は「済生会滋賀県病院がん予防征圧月間」です!

滋賀県では、毎年2月4日から10日までの1週間を「滋賀県がんと向き合う週間」と定め、「県が県民および事業者の間に広くがんに関する理解と関心を深めるとともに、がんの予防、早期発見等などに関する自主的な取組への意欲を高める」こととしています。

この取り組みに合わせ、当院では毎年2月を「済生会滋賀県病院がん予防・征圧月間」と定め、様々な啓発活動に取り組んでいます。

### 実施予定

- ・がんに関するパンフレット設置やポスター展示を開催(1階エントランスホール)
- ・ホームページや院内に「滋賀県がんと向き合う週間」周知のためのポスターを掲示



## 当院では無料低額診療事業を実施しています

詳細は当院ホームページをご確認ください。



▲HPIはこちら

# まちの診療所紹介

## かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医」は患者さんやご家族が、身近に日常的な治療及び健康管理について相談できるお医者さんです。体調の変化で気になることを気軽に相談できる関係性を築くことで、病気の早期発見や予防につながります。自宅や職場の近くにかかりつけ医をもっていただくことをお勧めします。



甲賀市

## たかやま内科クリニック

院長 高山 智行 先生

「患者様に寄り添い 安心を得られる 診療を目指します」

長年地域のクリニックとして親しまれていました中川内科医院を、この度継承し、令和7年1月たかやま内科クリニックを開院いたします。

私は19年間公立甲賀病院で一般内科、循環器内科中心に医療を行ってききましたが、いつかは慣れ親しんだこの甲賀市水口にて開業をして地域医療に貢献したいと考えていました。

今までさまざまな心血管疾患、慢性閉塞性肺疾患や気管支喘息からの呼吸不全、糖尿病などの生活習慣病、それら以外にも肺炎や尿路感染症や敗血症などの感染症、消化器疾患などのさまざまな患者さんへの検査治療を行ってきました。その経験を踏まえ、一人一人に寄り添ってなんでも気軽に相談できるかかりつけ医として地域の方々健康と笑顔を提供できるよう努力したいと考えています。どうか宜しくお願い致します。

滋賀県甲賀市水口町水口5546-4

TEL. 0748-69-6366

### 【診療科目】

内科・循環器内科  
呼吸器内科・糖尿病内科

### 【診療時間】

午前 8:30~12:00(土曜は12:30まで)  
午後 4:00~ 7:00

### 【休診日】

木曜日・土曜午後・日曜日・祝日



▲HPIはこちら

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	△	△	●	×	●	● 1230まで
午後	△	△	●	×	●	×

※2025年4月から月曜日と火曜日に診察日を増設します



## あいこうか眼科

EYEKOKA CLINIC

滋賀県甲賀市水口町水口6040-1

TEL. 0748-69-7710

### 【診療科目】

眼科

### 【診療時間】

9:00~12:00  
13:30~16:00  
16:00~18:00

### 【休診日】

木曜日・日曜日・祝日



▲HPIはこちら

診療時間	月	火	水	木	金	土
900~1200	○	○	○	/	○	○
1330~1600	▲	▲	▲	/	▲	/
1600~1800	○	▲	○	/	○	/

甲賀市

## あいこうか眼科

院長 藤川 正人 先生

～愛する地元地域の皆さまの目の健康を守ります～

当院は2024年11月5日に甲賀市水口町甲賀警察署前に開院いたしました。

滋賀医科大学附属病院・公立甲賀病院・能登川病院・西舞鶴さくら眼科で白内障、緑内障、網膜硝子体疾患を専門分野として診療に従事してまいりました。お子様からご年配の方まで、地域の皆様から愛されるクリニックを目指していきます。目のことで気になることがございましたら何なりとお気軽にご相談ください。

当院では日帰り手術が可能です。

- ◎白内障手術
- ◎緑内障手術
- ◎硝子体手術
- ◎硝子体注射



### 病院理念

私たちは、済生会の「救療済生」の精神に基づき、安全で質の高い医療の提供と、心温まるサービスを実践し、地域の皆様の安心と幸せな未来へ貢献します。

かけはしNo.232 2025年2月

発行元 社会福祉法人 済生会滋賀県病院

〒520-3046 滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号

TEL (077) 552-1221 (代) URL <https://www.saiseikai-shiga.jp/>