

診療科	午前診	午後診	夜診
漢方内科	【月・水曜日】井齋医師 【火・木曜日】巢山医師 8:00～12:00		【月曜日】井齋医師 【木曜日】巢山医師 16:30～19:00
内科	【月～土曜日】 8:00～12:00		【月・木曜日】 16:30～19:00
小児科	【月～金曜日】 8:00～12:00	【月～木曜日】 13:00～16:00	【月・木曜日】 16:30～19:00
循環器内科	【土曜日】札幌東医師 8:00～11:00	【火曜日】上原医師 13:00～16:00 【金曜日】札幌東医師 11:00～16:00	
整形外科	【5・19日木曜日】富田医師 【12・26日木曜日】本家医師 8:00～11:00	【5・19日木曜日】富田医師 12:30～14:00 【12・26日木曜日】本家医師 12:30～14:30	予約制です 電話にて予約をお願いします
脳神経外科	【11・25日水曜日】 村上医師 8:00～12:00	【11・25日水曜日】 村上医師 13:00～15:30	
泌尿器科	【金曜日】太田医師 8:00～11:00	【金曜日】太田医師 12:30～14:30	

- ・ 外科外来は休診です。必要に応じて漢方内科にて対応を行います。
- ・ インフルエンザ、コロナウイルスの予防接種は、電話予約でのみ受け付けます。



# Inkar - インカラ - vol.63



## - TOPICS -

院長の独り言  
車いすをお譲り下さい  
年末年始の外来・面会について  
外来受付時間のご案内

 医療法人 徳洲会 日高徳洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

## 院長の独り言

### デジタル化が及ぼす様々な影響

2024年11月8日の毎日新聞に「要介護リスクを高めるロコモ 足腰の衰え 兆候を捉えて」という見出しの記事が掲載されていました。足腰の衰えや障害のために、身体を移動する能力が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群：略してロコモ）」といいます。では、どんな兆候があればロコモになっていると言えるのでしょうか。日本整形外科学会が25項目の質問票で判定するとしていますが、そのうちで年代が上がるにつれて増えてくる四つの兆候を取り上げて、埼玉県立大学の山田恵子准教授が「ロコモサイン」と名付けています。

①階段の上り下りがつらい（使えるときにはエレベーターやエスカレーターをついっ使用してしまう、②急ぎ足で歩くのがつらい（ガラガラ歩いてしまうので、しばしば人に抜かれてしまう）、③休まずに歩き続けるのがつらい（ちょっと歩いたら休み、長い距離になるほど休憩が多くなる）④スポーツや踊りがつらい（そもそもスポーツやダンスをやるという気が起こらない）、これらのひとつでもあったらロコモサインありだそうです。



個人的感想ですが、高齢者になったらスポーツやダンスをやる気が起こらなくなっても、ある意味で普通のことだと思います。ですから、ロコモサインとしては①～③で十分だと思います。ロコモが悪化した人は男女に関係なくこの三つの活動が悪くなっていますし、ロコモが軽快した人はこの三つの活動が良くなっています。しかし、悪くなった場合に痛みがあるときには、膝が痛いのであれば「変形性膝関節症」、長く歩くと痛くなるときには「腰部脊柱管狭窄症」または「閉塞性動脈硬化症」の可能性がありますので、病院の受診をお勧めします。最近健康食品でロコモがつく製品をよく目にしますが、健康食品を飲めばロコモが悪化しないなどという安直なことは考えない方がいいと思います。運動として日頃のウォーキング、それも普通歩きと早歩きを交互に行うのが効果的だと言われています。日本整形外科学会がロコモオンラインのホームページで (<https://locomo-joa.jp>) で効果的な運動（ロコトレ）の方法を紹介しています。興味のある方はご覧になってください。

ご自宅に眠っている  
車いすをお譲り下さい

車いすを利用される利用される患者さまが増えており、車いすが不足しています。ご自宅に使っていない、眠っている車いすがありましたらお譲り下さい。



## 年末年始の 面会対応について



感染症予防対策に伴う、面会制限にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。新型コロナウイルス・インフルエンザウイルス感染症の流行に伴い面会制限が続いている現状ではございますが、**年末年始（31～3日）は面会時間を拡大**して対応させていただきます。**面会は電話での完全予約制**となっておりますので、希望される方は以下をご確認の上、必ず前日までにお申し込みください。

### 面会時間

・ 9:30～11:30 13:30～16:00 (31日～3日)

### 申し込み方法

- ・ 必ず前日までにお電話にてお申し込みください。
- ・ 電話受付 0146-42-0701 受付時間 9:00～16:30

## 年末年始の外来診療について

12月		1月			
30日 午前まで	31日 休診	1日 休診	2日 休診	3日 休診	4日 午前まで

年始は4日(土)より通常通り診療を行います。

1日～3日は救急対応のみ行います。

軽度の発熱や鼻水、せき、発熱による検査希望など非緊急受診はお控えください。