



あさの まりこ

呼吸器内科 浅野 真理子 (写真右)

4月30日より岡村一心堂病院でお世話になっております浅野真理子と申します。岡山県玉野市出身ですが、大学入学と同時に晴れの国岡山を離れ、日照時間が日本一短いと言われる秋田県で20年以上過ごしてきました。秋田大学卒業後は、呼吸器内科医として主に大学病院で勤務し、研鑽を積んで参りましたが、地元岡山で臨床医として地域医療に携わりたいという思いから、ご縁がありこちらでお世話になることになりました。呼吸器疾患を専門としながらも、総合的に関われる医師を目指して努力していく所存ですので、何卒よろしくお願ひいたします。

あさの ともゆき

放射線診断科 浅野 友之 (写真左)

4月30日に岡村一心堂病院へ入職いたしました放射線診断科の浅野友之と申します。新潟県出身で秋田大学医学部を2008年に卒業しました。その後は放射線科医として10年以上を秋田県で過ごしました。私の妻が岡山県出身の呼吸器内科医であり、一緒に秋田県で働いていたのですが、将来は岡山県へ戻りたいと常々話していました。その思いは、秋田県在住にもかかわらず、婚姻時の本籍を岡山県にしたほどです。この度はご縁があり、夫婦揃って岡村一心堂病院で働かせていただけることになりました。当院ではCTやMRIの読影を専らとする画像診断医として働かせていただきます。医療現場では臨床家の先生方の画像診断をサポートする役割であり、直接に患者様と接する機会はほとんどありませんが、臨床家の先生方と一緒に岡山の地域医療に貢献したいと思ひます。何卒よろしくお願ひいたします。

呼吸器疾患のことなら当院にご相談ください。

浅野医師の着任で呼吸器外科と呼吸器内科、両方の専門知識を持つ呼吸器チームで、地域のみなさまの健康を支える体制が強化されてきました。肺の健康は、私たちの生活に欠かせないものです。風邪が長引いてしまったり、息苦しさを感じたりすることはありませんか？肺炎や気管支炎など、呼吸器の病気のサインかもしれません。呼吸器



呼吸器外科 中野 貴之

内科では、喘息や慢性閉塞性肺疾患(COPD)、あるいは特殊な肺炎である間質性肺炎などの検査を行い、適切な治療を行います。様々な呼吸器感染症についても対応いたします。また、肺癌などの悪性腫瘍につきましても、呼吸器内科、外科で連携し、患者様にとって最適な治療を検討し、抗癌剤治療や手術療法などの治療を行ってまいります。私たちは地域のかかりつけ病院として一人ひとりの患者さんに寄り添いながら治療を進めてまいります。気になる症状がございましたら、お気軽にご相談ください。

診療時間		月	火	水	木	金
呼吸器内科 浅野	午前	○		○		○
	午後			○		
呼吸器外科 中野	午前					○
	午後		○		○	

H(アッシュ)メソッドを取り入れた「骨盤底筋訓練」の試み

排尿ケアチーム

パリオペラ座メソッド国家免許講師 万波 佐和子

骨盤底筋群は体の内側にあるハンモック状の筋肉で 尿道や肛門を締めたりゆるめたりする、排尿・排便のコントロールの役割も担っています。加齢とともに骨盤底を構成する筋肉も減って、薄く弱くなってしまい、尿失禁や臓器脱などさまざまなトラブルが出てくるといいます。また、骨盤底筋が衰えて動いていないと、呼吸が浅くなって横隔膜も使われないうち、姿勢を維持する多裂筋や、その周りにつくお腹の腹横筋もうまく使えなくなります。その結果、『ぽっこりお腹』や『猫背』になってしまうと女性医療クリニックLUNAグループ理事長関口由紀先生も指摘しています。

当院では昨年より排尿ケアチームを立ち上げ、入院患者から外来患者まで排尿管理をしています。骨盤底筋訓練は尿漏れや臓器脱の基本治療法でもあります。一方、万波講師が提唱しているHメソッドとは「ラテラル呼吸法習得のためのエクササイズ」です。ラテラル呼吸法とは、肋骨の意識を高め、息をはく際開いた肋骨を落とさずに横に張った状態で呼吸を楽にする方法です。ラテラル呼吸法を続けることでインナーマッスルが強化されます。ラテラル呼吸法が習得されると人間の骨格の骨組みで1番大きく重い肋骨が落ちにくくなることからそれより下部にあるものへの負担が減少します。それによって「★骨盤底筋群を持つ骨盤の角度を調節する。★内転筋、縫工筋、恥骨筋を使い肛門筋に効果的なアプローチがかかる。★意識の高い骨盤底筋群を作る。」というトレーニングが可能になります。ラテラル呼吸法を取り入れた骨盤底筋群のトレーニングによって「外層筋のチカラを入れたエクササイズ」から「呼吸によるすべての年齢層が可能な内層筋意識を作るエクササイズ」に変換できます。このエクササイズは持続性があり、疲労感もなく効果的なトレーニングです。万波講師は23年間フランスでバレエ講師としてフランス人ダンサーの妻、母として、フランス人の習慣、意識や身体感覚、骨格などが日本人と大きく異なることを学びました。多くの日本人に共通する体型や生活習慣の悩みを西洋人の感覚、呼吸、骨格などを取り入れることで改善できる可能性を見出し、その操法をHメソッドと命名しました。

[本日までの活動報告]

2024.3.8 排尿ケアチームは指導者としてパリオペラ座メソッド国家免許講師、万波佐和子講師を招き「インナーマッスル強化による骨盤底筋訓練プロジェクト」を開始しました。

2024.4.19 院内講演会開催

病院職員を対象にラテラル呼吸法から骨盤底筋群をつなぐコアの収縮についての講演会を開催。多くの職員が受講し、ZOOM配信も行いました。講演会後のアンケートに122名の方から回答をいただいております。講演会を通じてラテラル呼吸法に半数以上のスタッフが興味を持ちました。

「スタッフ向けのHメソッドワークショップの開催」5月20、23、28日の三日間に病院スタッフ向けのHメソッドワークショップを開催し、56名のスタッフが参加しました。6階会議室で全身がみえる鏡、床を使って一回30分、5～7人ずつで実技を学びました。インナーマッスルの使い方や肋骨の動かし方などを万波講師から指導を受け、ラテラル呼吸法を体感しました。

岡村一心堂病院排尿ケアチームが岡山県で初めて「ラテラル呼吸法による骨盤底筋群を鍛える」ワークショップを实践しました。本プロジェクトは岡村一心堂病院がバックアップし、院内排尿ケアチームが主催するものとなっております。職員、患者さん及び地域の皆様の健康維持にお役に立てれば幸いです。

文責 泌尿器科 賀来 春紀

L'âme est libre....

† circulation
† respiration
† conscience
† équilibre

Ne pas trop calculer...
Ni trop organiser...
Ni trop décider ...

ふわふわ と ゆらゆら と
自分のリズムを感じて 聴いて 止めないで
繋がりを内観して。。

