医療法人 マキノ病院広報誌
4月・5月号

マキノ病院ニュース

第 106 号
－平成３１年４月１日発行－

新院長を迎えました。

マキノ病院
理事長　森田　豊

新年度を迎えるにあたり、皆様にご報告申し上げます。この度4月1日付で新院長に西村彰一医師を迎えることになりました。私は平成7年9月に院長に就任し、笠松高行前理事長の死去に伴い、平成23年3月からは理事長を兼任しておりましたが、今後は理事長職に専念し、西村院長とともに二人体制でマキノ病院を運営させていただきます。

当院も、わたくしが赴任したころに比べ、診療科の拡充、療養棟の建設に伴う増床、訪問看護ステーションや小規模多機能型居宅介護事業への参画、デイケアセンターの開設等、規模も拡大し業務内容も多様になっております。職員数も２００人に迫りつつあり、これに伴い病院の管理運営に多くの時間が必要となっております。また、病院内での仕事以外に、高島市や保健所関連の会議、医師会、病院協会、地域医療連携推進法人関連の仕事、高島市医療連携ネットワーク、大学に関連すること等、病院外での仕事も格段に増加しております。このように、病院の内外に多種多様な仕事を抱え、理事長と病院長の兼務に限界を感じており、新しい病院長を探しておりました。

院長を招聘するにあたり、地域包括ケアシステムを支える病院の長として、地域医療に造詣が深く、専門分野だけでなく、医師として幅広い見識があり、総合診療、在宅医療に取り組め、危機管理の面からもできれば高島市に居を構えていただける方を望んでおりました。西村新院長は、平成9年から4年間当院に勤務しており、外科医として優秀なだけでなく、温厚で誠実、責任感のある医師です。当院退職後も時々会う機会があり、いろいろ話をするうちに、マキノ病院を離れた後、外科の専門医として仕事をしているが、地域医療にも強い思いがあるとのことでした。そして、地域医療に対する姿勢は、前述の私の望んでいる院長像に重なるものでした。私が求めている理想の院長として、この度、病院長就任を要請いたしましたところ快諾を得、今回の就任となりました。なお、西村新院長の地域医療に対する熱い思いは、次号で語っていただく予定ですので、楽しみにしていてください。

理事長、院長の二人体制に復帰することにより、病院運営に厚みが増すだけでなく、新院長の就任により当院が手薄であった分野を補うことができ、当地の地域医療に一層の貢献ができるものと考えております。また、わたくし自身も、これまでの当院での24年間の経験を生かし、理事長としてまた内科医として、今まで以上に努力していく所存ですので、これからも宜しくお願いいたします。

なお、新年号でご報告させていただいたデイケアセンターですが、このたび竣工し、4月1日に、「デイケア マキノ」としてオープンいたしました。皆様に喜んでいただける専門性の高いデイケアを目指しますので宜しくお願いします。

診療科のご案内
内科・外科・小児科・整形外科・皮膚科・神経内科
肛門科・泌尿器科・ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ科・リウマチ科・放射線科
【救急指定・労災指定】【人間ドック・各種健診】

－ 診療受付時間 －
平日 8:30 ～ 12:00 16:40 ～ 19:00　土曜日 8:30 ～12:00
滋賀県高島市マキノ町新保 1097　TEL 0740-27-0099
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://www.makino-hosp.or.jp

ドクターコーナー

こむら返りについて

整形外科　谷口　一行

みなさんは、寝ているときに突然足がつって、その痛みで起きてしまった経験はありませんか？

これは、こむら返りと言われる症状で、主に「腓（こむら）＝ふくらはぎ」に意識しない強い筋肉収縮が突然発生する筋痙攣の総称で、医学用語では「有痛性筋痙攣(けいれん)」や「筋クランプ」、一般的には「足が攣（つ）る」とも言われる現象です。

健康な方でも、激しい運動時や長時間の立ち仕事の後には、下肢を中心に起こることがありますが、50歳以上ではほぼ全員が一度は夜間のこむら返りを経験していて、60歳以上の6％がほぼ毎晩こむら返りに襲われているという報告もあります。

睡眠中に足がつる理由としては、筋肉内のマグネシウム、ナトリウムなどの、各イオンのバランスが取れていないといけないのに、睡眠時には汗を多くかいて脱水傾向になり、さらに全身をほとんど動かさないため、心拍数も減って血行が低下し（特に夏場に冷房をつけっぱなしで寝たり、布団をかけずに寝ると、足の筋肉が冷え血管も収縮し、血行はさらに悪くなります。）、イオンのバランスが崩れてしまい、たまたま寝返りをうって筋肉に刺激が加わった時に、筋肉の細胞が暴走して過剰な筋収縮が起こりやすくなるためです。

また、中年以降で起こりやすくなってしまう理由としては、若いときより運動量が減って筋肉量が減少しているため、筋肉内の血行が低下していることが大きいといえます。

同じ理由で、妊婦さんも、子宮が下大静脈を圧迫して下肢の血行が悪くなっていたり、足が常に疲労していることから、こむら返りを起こしやすいことが知られています。

予防法としては、規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動および運動後のストレッチ、ミネラルの入った水分の積極的な補給、アルコール・タバコの減量、ヒールが高いような疲れやすい靴を避けるといったことが基本となります。また、仰向けで重い掛け布団を使うと足首の関節が伸ばされ、こむら返りが起こりやすくなってしまいますので、横向きで寝たり、軽い掛け布団にしたりするのも有効です。

また、予防および発作時の治療として内服薬を使うこともあります。よく使われるのは漢方の芍薬甘草湯(しゃくやくかんぞうとう)で、10分くらいで効いてきますので速効性もあります。

対処法としては、こむら返りは起こったとしても、ほとんどは一時的なので、ストレッチとマッサージをする程度で大丈夫です。下腿（ふくらはぎ）であれば、膝を伸ばして座って足の指先をゆっくりと手前に引き寄せたり、立って足を前後にずらしてアキレス腱を伸ばす要領でふくらはぎの腓腹筋をストレッチしましょう。

ただし、生活に支障が出てしまう程、起こる回数が多い方は、糖尿病や下肢静脈瘤などの他の病気が隠れていることがありますので、一度、病院を受診してみて下さい。