

マキノ病院ニュース

第 1 4 0 号

— 令和 8 年 1 月 1 日 発行 —

新年のご挨拶

理事長 森田 豊

新年あけましておめでとうございませう。日頃よりマキノ病院の運営に温かいご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

近年、医療を取り巻く環境は大きく変化し、人手不足や物価高騰など、地域医療にとつて厳しい状況が続いております。加えて当地では、高齢化・人口減少が急速に進み、医療への期待と役割はこれまで以上に幅広いものとなっております。そのような中で、地域の皆さまに必要とされる医療を安定して提供することが、当院の最も重要な使命であると感じております。

マキノ病院は急性期病院として、救急医療に迅速に対応できる体制を整えております。一般的な救急設備は概ね完備し

ており、急な疾病や外傷にも可能な限り即応できるよう努めております。また、高度な専門治療が必要となる患者様については、高次医療機関への搬送をご提案しておりますが、その際には当院の医師または看護師が救急車へ同乗し、搬送中の予期せぬ病状変化に備えるとともに、患者様の不安を少しでも軽減できるよう心掛けております。地域の病院として、安心して次の医療につながる体制を確保することが重要と考えております。

高齢者医療においては、住み慣れた場所でする限り長く生活していただくことを目標に、地域包括ケアの推進に取り組んでおります。肺炎や骨折などの急性期治療を終え、すぐに自宅や施設に戻る事が難しい患

者様には、地域包括ケア病床にてリハビリを中心とした支援を行い、日常生活への復帰を目指していただいております。また、長期的な療養を要する方には、療養型病棟にて時間をかけた医療とケアを提供しております。

さらに、退院後の生活を支えるために、訪問診療・訪問看護・訪問リハビリの在宅医療体制を整備し、自宅での療養を希望される患者様が安心して治療を継続できるよう取り組みしております。入退院支援室や地域連携室が、早期から患者様やご家族とともに今後の生活を検討し、介護老人保健施設（老健）や特別養護老人ホーム（特養）、サビス付き高齢者向け住宅（サ高住）などをはじめとする適切な介護施設への入所支援も行っております。医療と介護が連携して地域を支える仕組みづくり

に、今後も積極的に関与してまいります。これらの取り組みの根底には、当院が大切にしている理念があります。当院は「患者様中心の医療と福祉を實踐し、地域の皆様の安心の創造を目指す」ことを理念として掲げております。地域に根ざした病院として、患者様に寄り添いながら適切な医療を提供する姿勢を大切にし、引き続き信頼される医療機関であり続けるよう努めてまいります。結びに、本年が皆様にとって健やかで穏やかな一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。今後ともマキノ病院をご支援賜りますようお願い申し上げます。

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・総合診療科
肛門外科・泌尿器科・リハビリテーション科・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

ホームページ <http://www.makino-hosp.or.jp>

ドクターコーナー



肥満症、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの患者さんでも、身体活動・運動を増やし習慣化することで、これらの病気が改善し、これらの病気が発症に大きく関係している狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞、あるいは一部のがんなどの発症や再発が予防できることが明らかにされてきています。

す。信州大学の能勢博特任教授と増木静江教授らのチームが開発、考案されたインターバル歩は、早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す運動です。それぞれ3分間の1セットを1日5セット以上、週4日以上行います。

『ジャパニーズ・ウォーキング』のすすめ

内科 児玉 常憲

日本生まれのエクササイズが、最近とくに海外のSNSで大きな話題になっていきます。最小限の用具と時間で、大きな健康効果を得られる「インターバル歩」といって、海外では「Japanese Walking (ジャパニーズ・ウォーキング)」として知られていま

早歩きは「ややきつい」強度で、きちんと話をするのが困難な程度のスピードで歩きます。ゆっくり歩きは「息を整える」強度で、活発に会話するのは難しくても、話は普通にできるペースです。インターバル歩は、強い負荷の運動と短い休憩

など他のタイプのウォーキングと比べて時間もかからず、大半の人の適している運動といえます。その健康効果は大きく、インターバル歩と、1日8000歩以上歩く中強度のウォーキングを比較した2007年の臨床研究では、インターバル歩を行ったグループは体重が目立って減少し、中強度ウォーキングの場合より血圧も低下し、脚力や身体的健康状態も大幅に改善しました。

また、より長期的な研究によれば、インターバル歩は加齢に伴う体力や認知の低下、不眠やうつを防ぐ効果も確かめられています。遺伝子レベル的にも、インターバル歩は生活習慣病およびがんの発症や再発に関与する慢性炎症を起こすキー遺伝子であるNF-κBのメチル化（不活性化）を促進させることが臨床試

験であきらかにされています。中々高程度に活発な定期的身体活動をより多く行う人は、1回の身体活動の時間の長さにかかわらず、より長く生きることが研究で判明しています。言い換えれば、重視すべきなのは、中々高程度に活発な身体活動を習慣にすることであり、その一つの選択肢としてインターバル歩はやるだけの価値はあるといえます。

参考文献

ウォーキングの科学 能勢博 講談社
「Japanese Walking」 Is a Fitness Trend Worth Trying The New York Times July 31, 2025