

# せせらぎ

2016  
さくら号  
vol.18

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに...

患者様に寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します

## 検査の風景



## もくじ Contents

特集1『骨粗しょう症』のおはなし ..... 2～4 P  
 ・骨粗しょう症とは？  
 ・骨粗しょう症予防食品とおいしいレシピ

シリーズ リハビリテーション 高齢者の転倒予防運動 ..... 5 P  
 お薬Q&A お薬の飲み方どうしていますか？

特集2 こんにちは、検査室です！ ..... 6 P  
 せせらぎ掲示板 ..... 7 P  
 ・「糖尿病にならないためのセミナー」を開催します  
 ・病院給食が民間委託になります  
 ・シリーズ 災害医療情報発信 それゆけ！DMAT⑦  
 「メディカルラリー」に参加しました

脳ドックのご案内 ほか ..... 8 P

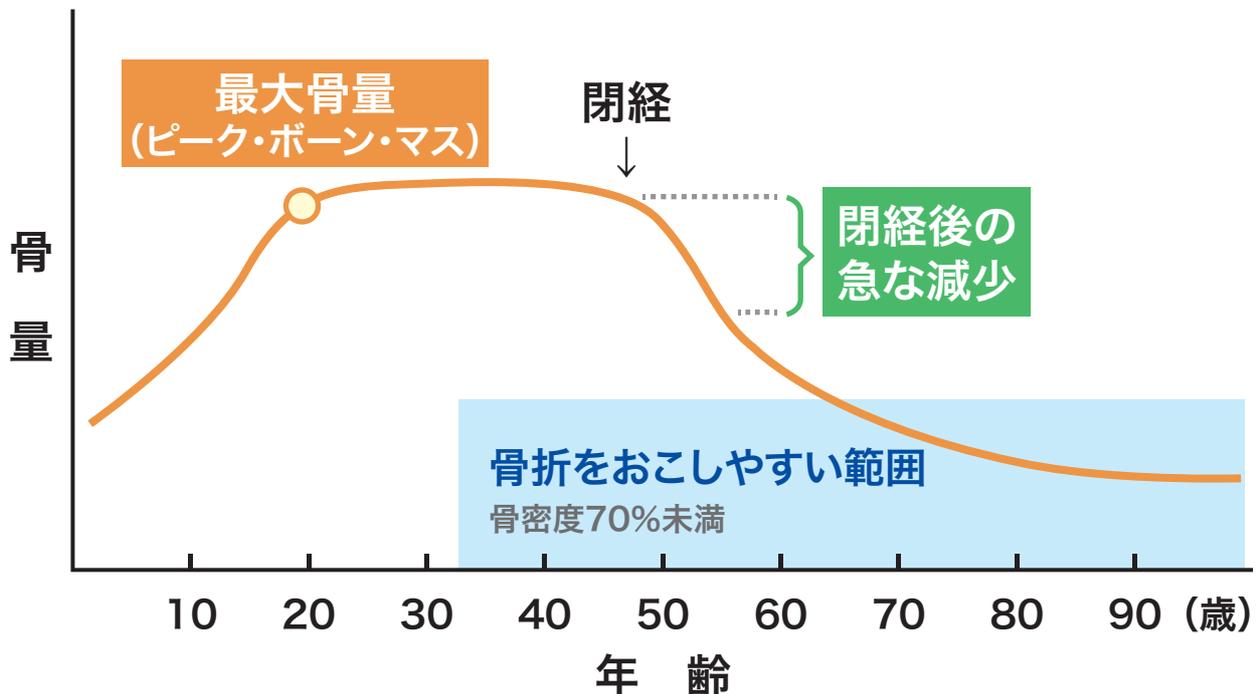


# 特集① 『骨粗しょう症』のおはなし

## 1. 骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気で、特にホルモンのバランスが大きく変化する閉経後の女性に多く見られます。骨折が契機となり日常の活動性が低下し、特に高齢者ではしばしば寝たきりの原因になることが問題となっています。

## 加齢による骨量の変化



2013年の厚生労働省「国民生活基礎調査」によると、要支援・要介護認定の原因疾患は、脳血管疾患21.5%、認知症15.3%、高齢による衰弱13.7%、転倒・骨折11.8%、関節疾患10.9%、脊髄損傷2.3%と報告されています。また、「骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン2015年版」によると、日本の骨粗しょう症患者数は女性980万人、男性300万人で、合計1,280万人と推計されており、この数は増加傾向にあります。



[正常な背骨の縦断図]



[骨粗しょう症の背骨の縦断図]

## 2. 骨粗しょう症による骨折を誘発するもの(危険因子)

骨粗しょう症による骨折を起こしやすくなる危険因子としては、女性、高齢、骨密度が低い、過去に骨折したことがある、が主なものですが、その他に、喫煙、過度のアルコール摂取、ステロイド剤の使用、親が骨折したことがある、運動不足、肥満、痩せ、カルシウム摂取量が少ない、なども関係します。また、胃の手術や各種の内分泌疾患、糖尿病・腎臓病などの生活習慣病も骨粗しょう症と密接な関係があります。

## 3. 骨粗しょう症の症状

初期には自覚症状はありません。進行すると背骨の変形に伴う症状(姿勢の変化・身長低下・日常動作の障害など)が出現するようになり、転倒しやすくなるため骨折も起こしやすくなります。

骨折しやすい場所として太ももの付け根(大腿骨近位部)、背骨(椎骨)、手首(橈骨遠位端)、腕の付け根(上腕骨近位部)、肋骨があります。

## 4. 骨粗しょう症の検査

骨量測定やレントゲン検査、血液検査などで行います。

## 5. 骨粗しょう症の予防／治療

食事・運動で予防に努め、すでに骨粗しょう症になっている場合は薬物療法を加えて治療を行います。

●食事ではカルシウム・ビタミンD・ビタミンK・たんぱく質などが大事ですが、バランス良く食べることを心がけましょう。また、無謀なダイエットは骨量を低下させます。



●運動は、1日30分程度の散歩・ジョギングなど、骨に適度な負荷のかかる運動を日常的に行うと良いでしょう。毎日の家事で動くことでも骨を強くできます。1日に30分～1時間ほど、屋外で日光に当たることも大切です。

●薬物療法は、活性型ビタミンD3、カルシトニン、ビスフォスフォネート、塩酸ラロキシフェンなど、色々な薬や注射を単独あるいは併用して使います。



お気軽に  
ご相談を！

整形外科医師  
坪屋 英志

# 【骨粗しょう症予防食品とおいしいレシピ】

加齢とともに低下していく骨密度。骨の健康を守り、自在に動けるからだを保つには、カルシウムやビタミンD・ビタミンK・マグネシウム・良質なたんぱく質など骨をつくる栄養素を毎日の食事に取り入れることと、バランスのよい食事を心がけることが大切です。

鮭やサンマ・サバ、干しいたけやきくらげなどきのこに含まれるビタミンDとカルシウムの組み合わせは吸収率をアップさせる効果があります。また、リンや食塩・食物繊維・アルコールなどは、カルシウムの吸収を妨げるので、リンを含む加工食品(インスタント食品・ハム・スナック菓子など)やカフェイン、清涼飲料水は避けましょう。塩分の摂りすぎは、カルシウムの排出が増えるので、減塩に心がけましょう。

## 〈カルシウムが豊富な食品〉

### 乳製品

牛乳・チーズ  
ヨーグルト



### 大豆製品

豆腐・納豆  
高野豆腐・厚揚げ



### 魚介類

しらす干し・ししゃも  
桜えび・きびなご



### 緑黄色野菜

かぶの葉・小松菜  
春菊・切干大根・ひじき



## 【おいしいレシピ(2人分)】



### ひじきご飯

カルシウム 92mg (1人分)



|       |      |      |        |     |         |
|-------|------|------|--------|-----|---------|
| 乾燥ひじき | 10g  | サラダ油 | 大さじ1/2 | みりん | 大さじ1/2  |
| 油揚げ   | 1/2枚 | だし汁  | 適量     | ごはん | 茶碗2杯分   |
| にんじん  | 20g  | しょうゆ | 大さじ1/2 |     | (約300g) |

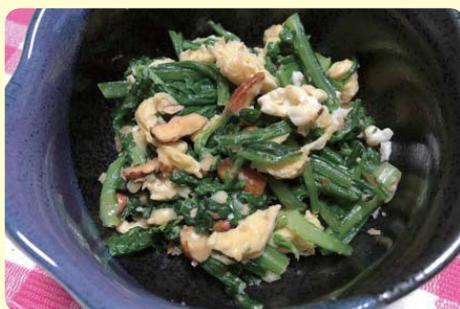
管理栄養士  
乾 優衣

#### <作り方>

- ①ひじきはたっぷりの水に浸して柔らかく戻し、水気を切り、長いものは食べやすい長さに切る。
- ②油揚げは熱湯に通して油抜きをし細く切る。にんじんは千切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱して①を炒め、だし汁をひたひたに入れ、しょうゆ、みりんで少し煮る。ひじきに味がついたら②を加え、汁気がなくなるまでゆっくり煮る。
- ④温かいご飯に③をさっと混ぜれば完成。

#### <ポイント>

ひじきや大豆製品には多くのカルシウムが含まれており、手軽に摂取できる食材です。日々の食事に1品は取り入れましょう。また、小じゃこやしらす干しなどを入れるとさらにカルシウムがアップします。



### 春菊のアーモンド和え

カルシウム134mg (1人分)

#### <作り方>

- ①春菊はサッとゆで、水で冷やし、水気を飛ばして適当な大きさに切る。
- ②フライパンで炒り卵を作る。アーモンドは、細かく砕く。
- ③①②とごまだれを合わせれば完成。

|       |              |
|-------|--------------|
| 春菊    | 160g (約3/4袋) |
| アーモンド | 20g (約20粒)   |
| 卵     | 1個           |
| サラダ油  | 小さじ1         |
| ごまだれ  | 大さじ1         |

#### <ポイント>

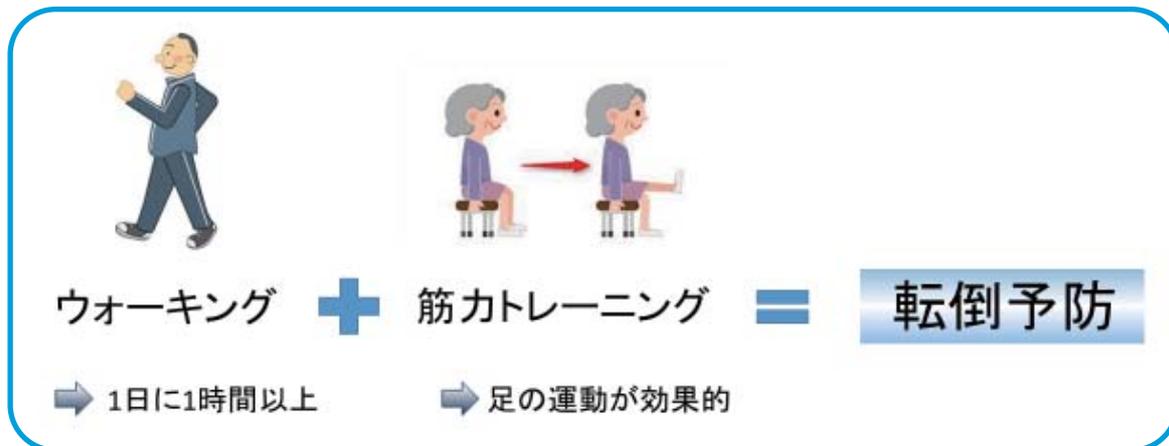
マグネシウム不足も骨粗しょう症の原因となります。マグネシウムを多く含むアーモンドや、カシューナッツ、ピーナッツ、ごまなどの種実類や玄米、そば、ひじき、大豆、高野豆腐なども一緒にとりましょう。

## シリーズリハビリテーション 【高齢者の転倒予防運動】

高齢者の転倒を予防するための運動について、最近の研究結果では、ウォーキングと筋力トレーニングの両方を行うことで効果があるとされています。ウォーキングや筋力トレーニング単独では、その効果が期待できるとはいえません。



理学療法士  
刈谷 友洋



ウォーキングについては、日常生活の中で1日1時間(断続的でもよい)以上歩くようにしましょう。また、筋力トレーニングについては、足や足のゆびの運動が有効とされています。足や足のゆびの力が強いとバランス能力が高くなり、転倒予防につながります。

以下におすすめの運動(1～2分間程度)を記しますので参考にしてみてください。

### タオルギャザー



- ①床にタオルを敷き、タオルの上に足を置きます
- ②足のゆびを使ってタオルをたぐり寄せます  
(かかとは床につけたまま)

## お薬Q&A【お薬の飲み方どうしていますか?】

最近はお薬錠(口腔内崩壊錠)といって口のなかで素早くとけて、水なしでも飲むことができるお薬が増えてきました。

しかし通常の錠剤は、コップ1杯程度のお水で服用するようになっています。これはお薬を飲みこみやすくするためだけでなく、胃腸のなかでお薬が溶けやすくなるという目的もあります。お薬は胃腸のなかで溶けてはじめて吸収され、効果を発揮することができます。もしお薬が食道に引っかかってしまうと、効果がないだけでなく、食道がただれてしまうこともあり危険です。**基本的にお薬は、十分なお水で、体を起こした状態で飲むことが必要です。**

とくに骨粗しょう症に使われるビスフォスフォネート製剤といわれるお薬は、朝起床時にコップ1杯のお水で飲み、30分は横にならない、食事もとらないなど十分な注意が必要になります。

また錠剤のなかには、腸で溶けるようにコーティングされたものや、お薬の成分がゆっくり溶け出すように作られたものもあります。このような錠剤をかみ砕いてしまったりすると、お薬の効果が弱くなったり、逆にお薬の血中濃度が急に上がって副作用がでてしまうこともありますので注意してください。



薬剤師  
平地 珠美

お薬の効果をきちんと活かすには、お薬の飲み方も大切なことなのです。



## 特集②

# こんにちは、検査室です!

## 私たちが実践した‘新しい’取り組み

りんしょうけんさぎし

私たちは、臨床検査技師として血液や尿・便などの検体検査、心電図・呼吸機能・脳波・エコーなどの生体検査や採血などを主な業務として行っています。

今回は、私たちが発案し、新しく始めた取り組みをご紹介します。

### ☆入院患者さんの心電図計測を病棟で

以前は、入院患者さんに検査室に来ていただき検査していましたが、患者さんの負担軽減のため、現在は検査技師が心電計を病棟へ運び、ベッドサイドで心電図を記録しています。これは、忙しい病棟看護師さんの業務軽減にも繋がりました。



### ☆透析患者さんの定期心電図計測を透析室で

約60名の人工透析を受けられている患者さんは、2カ月に一度定期の心電図検査があります。以前は、透析を終えたあとの疲れた体で約100mの距離を移動して検査室にお越しいただいていましたが、透析室の一室に心電計を持ち込みすぐ近くで検査するようにしたことで、患者さんの負担が軽減されています。

### ☆患者さん向け検査項目説明書の提供

院内で実施している検査項目の正常範囲とその意義を簡単に記載した一覧表を作成し、外来患者さんに検査データと一緒にお渡ししています。患者さんや先生からも好評で、「**検査結果と一緒にファイルに保管している。**」、「**今までは結果説明を聞いても頭に残らなかったが、文書があるのはうれしい。**」などの声をいただいています。また、泌尿器科診療が再開された時には、中尾先生監修のもと『尿検査バージョン』も追加発行しました。これらは外来待合スペースにも設置して、ご自由にお取りいただいています。

### ☆患者さん向け検査室新聞(ニュース)の定期発行(年3回)

患者さんの検査をしている職員の顔を知っていただくこと、検査分野をより身近に感じていただく意味をもって取り組み始めました。裏面には外来診療医師担当日表を載せています。外来部門に設置し、待ち時間の間に手に取って読んでいただけたら・の思いを含んでいます。発刊後、患者さんからは、「**私の検査をしてくれている人達の顔が分かってとても安心した。顔が見えるということのはうれしい。今後も是非続けてほしい。**」、「**興味深く読んでいます。裏には先生の診察日もあるので重宝している。持って帰って近所の友達にもあげている。**」など、とてもうれしい声をいただいています。



### ☆早出出勤者による朝の検査への迅速対応

早出者が定時前に出勤して血液分析装置の準備(校正作業)を開始し、検査待ちの時間を少しでも短縮するため、外来診療が始まる時間には検査結果が出始めるようにしています。

これからも、地域に親しまれ、信頼される検査部門となれるよう頑張っていきたいと考えています。  
検査データなどでわからないことがありましたら、お気軽に声をかけてください。





## せせらぎ掲示板



### 『糖尿病にならないためのセミナー』を開催します！

糖尿病を予防するためには、日々の運動と食事がとても大切です。今回のセミナーは、「効果的な運動のコツ」や「フットケアのコツ」などについて、実践を交えながら楽しく学ぶ事ができる内容となっています。

人間ドックなどの検診で糖尿病予備群と指摘を受けた方、糖尿病・糖尿病予備群のご家族やご親せきがいる方などには特にご参加いただき、日頃から疑問に思っていることなどを是非ご相談ください！

事前申し込みは不要です。運動のできる服装・靴で当日受付時間にお越しください。

日時 平成28年5月21日(土)

13:00~15:30

場所 市民病院 1階  
健康管理センター

持参物 つめきり  
(普段使っているもの)

参加費 無料

問い合わせ先 市民病院 内科外来



#### 【当日のプログラム】

- 13:00~ 受付 血圧・血糖測定  
13:20~ ①フットケアのコツ  
②運動のコツ  
③コーヒーブレイク  
15:30 終了(予定)

### 『給食室』よりお知らせ、病院給食が民間委託になります

市民病院の給食業務は市職員による直営運営でしたが、平成28年4月1日より調理業務を民間企業へ委託します。入院中のお食事は、今まで通り当院の厨房を使用して患者様へ提供します。

これからも安心・安全でおいしい食事を提供できるよう努力してまいりますので、今後ともよろしくお願ひします。



シリーズ災害医療情報発信  
それゆけ!DMAT⑦

### 『メディカルラリー』に参加しました！

昨年12月6日に幡多けんみん病院・幡多看護専門学校にて、メディカルラリーが開催されました。このメディカルラリーには、総勢100名を超える幡多地域の各医療機関の医師・看護師・その他医療従事者、また各消防機関・海上保安庁の職員などが参加し、市民病院もDMATメンバーを中心に参加しました。

メディカルラリーとは、参加した医療チームが特殊メイクなどをした模擬患者を診察して、限られた時間内にどれくらい的確に診断と治療を実施することが出来るかを競う技能コンテストのことです。

各医療機関・消防機関等の職員が参加し、普段はなかなか顔を合わす機会のない職員も顔見知りになる事で、日常診療や災害時などを含め、幡多地域での医療連携がスムーズに行えるようになります。今後もこのような取り組みに積極的に参加し、地域での医療連携を強化できるように努めていきたいと思ひます。



# 外来診療医師担当日表

平成28年4月1日より

|    |    | 月         |      | 火              |       | 水             |                 | 木         |      | 金         |                |
|----|----|-----------|------|----------------|-------|---------------|-----------------|-----------|------|-----------|----------------|
| 内科 | 午前 | 初診<br>予約外 | 濱川公祐 | 初診<br>予約外      | 小川貴司  | 初診<br>予約外     | 濱川公祐<br>第1・3・5週 | 初診<br>予約外 | 濱川公祐 | 初診<br>予約外 | 小川貴司           |
|    |    |           |      |                |       |               | 小川貴司<br>第2・4週   |           |      | 予約        | ※竹田修司<br>(不定期) |
|    |    | 予約        | 小川貴司 | 予約             | 樋口佑次  | 予約            | 樋口佑次            | 予約        | 樋口佑次 | 予約        | 濱川公祐           |
|    | 予約 |           |      | ※鷲山憲治          | 予約    | 濱川公祐<br>第2・4週 | 予約              | 小川貴司      |      |           |                |
|    | 午後 | 予約        | 樋口佑次 | 予約             | 小川貴司  | 予約            | 小川貴司            | 予約        | 小川貴司 | 予約        | ※竹田修司<br>(不定期) |
|    |    |           |      | 予約             | ※鷲山憲治 |               |                 |           |      |           |                |
| 予約 |    | 濱川公祐      | 予約   | ※国立高知<br>第2・4週 | 予約    | 濱川公祐          | 予約              | 濱川公祐      | 予約   | 樋口佑次      |                |

※印のある医師は非常勤医師です。  
 ・国立高知病院医師が交替で診察します。  
 ・竹田修司医師の勤務は不定期となっております。

|       |    |       |       |       |       |       |
|-------|----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 外科    | 午前 | 宇都宮俊介 | 検査    | 宇都宮俊介 | 検査    | 宇都宮俊介 |
| 整形外科  | 午前 | 河内 通  | 坪屋 英志 | 河内 通  | 坪屋 英志 | 河内 通  |
| 脳神経外科 | 午前 | 伴 昌幸  | 川田 祥子 | 伴 昌幸  | 川田 祥子 | 伴 昌幸  |
|       | 午後 | 川田 祥子 | 伴 昌幸  | 川田 祥子 | 伴 昌幸  | 川田 祥子 |
| 泌尿科   | 午前 | 中尾 昌宏 |

●受付 付：午前 8 時～11 時まで(☎34-2126) ※急患の方については、午後9時まで受付しています。  
 ●診療開始時間：午前 8 時 30 分～ 電話連絡のうえ来院して下さい。

## 平成28年度「四万十市脳ドック検診」のご案内

四万十市(保健介護課)との連携事業として、平成 28 年度も「脳ドック検診」を行います。くも膜下出血や脳梗塞などの脳卒中の疾病予防や早期発見・早期治療につながる大変有効な検診です。

四万十市民を対象に脳ドック検診費用助成制度があります。

検診費用 25,710 円のうち 17,500 円を助成しますので、該当される方は是非ご利用ください。(自己負担額：8,210 円)

### ◆お申し込みについて

申込期間：平成 28 年 4 月 11 日(月)～4 月 22 日(金)

※広報四万十 4 月号に詳しい内容が掲載されています。

◆問い合わせ先 四万十市保健介護課(☎34-1115)

## 四万十市立市民病院理念

### 【基本理念】

私たちは良質な医療を提供し、患者さんに信頼される病院を目指します。

### 【基本方針】

#### (患者の権利の尊重)

患者さんの人権と生命の尊厳を尊重した医療を行います。

#### (職員の自覚・自己啓発)

全ての職員は医療技術の研鑽に努め、親切で優しい対応を心がけます。

#### (地域連携)

地域の医療機関等との連携を推進し、開かれた病院づくりに努めます。

#### (経営健全化)

経営の健全化を図り、安定した病院運営に努めます。

ホームページもぜひご覧ください!

四万十市立市民病院

検索

## 市民病院に入院される方へ

### ～CSセット(ケアサポートセット)導入のお知らせ～

以前から入院に際し多くのご要望がありました入院セット(CSセット)を、平成 28 年 4 月 1 日(金)より導入することとなりました。

このCSセットは患者様・ご家族様へのサービス向上と院内感染対策、院内の清潔保持を図ることを目的としています。

入院時にCSセットをお申込みいただきますと、入院中に必要な衣類・タオル類・日用消耗品・紙おむつ類等を洗濯付きの日額定額制レンタルにてご利用いただけます。

詳細をお聞きになりたい方は市民病院看護部までご連絡下さい。

◆問い合わせ先 市民病院 看護部 茶畑(☎34-2126)

## 発行元 四万十市立市民病院広報委員会

〒787-0023

四万十市中村東町1丁目1番27号

TEL(0880)34-2126・FAX(0880)34-1861