

# かまぼこ

公立羽咋病院広報誌 2011 第37号



病院理念

人にやさしく 信頼される病院

基本方針

私たちは 皆様の権利や意思を尊重し、納得のいく医療を提供します。  
私たちは 地域に必要な医療を提供し、健やかで豊かな地域社会の実現を目指します。  
私たちは 安全で良質な医療を提供するため、日々研鑽いたします。

日本医療機能評価機構認定病院  
羽咋郡市広域圏事務組合

は く い  
公立羽咋病院

〒925-8502 石川県羽咋市の場町松崎24番地  
TEL(0767)22-1220 FAX(0767)22-5598  
<http://www.hakuihp.jp/> E-mail:hakuihsp@po.incl.ne.jp

# こつ そ しょう 骨粗しょう症の話

～寝たきりにならないために～

整形外科医師 中村 健一



骨粗しょう症とは、正式には、“低骨量と骨組織の微細構造の異常を特徴とし、骨の脆弱性が増大し、骨折の危険性が増大する疾患” …ちょっと難しいですが、要するに骨が弱くなり骨折しやすくなる状態ということです。

骨は赤ちゃんであっても、90歳の方であっても、絶えず体の中で壊されては作られる事を繰り返しています。この骨の破壊と形成のバランスが崩れた状態が骨粗しょう症です。高齢になればなるほど破壊が形成を上回り、スカスカの骨になってしまいます。つまり骨粗しょう症は年齢とともに増加していくのです。骨が弱くなると、若いころは大丈夫であった怪我でも骨折を生じる危険が高くなります。骨折が生じると高齢者では寝たきりになる危険が高くなります。実際、高齢者の寝たきりの原因の第3位がこの骨粗しょう症・骨折です。骨粗しょう症性骨折の中で最も重い骨折である大腿骨頸部骨折（太ももの付け根の骨折）は、その90%以上が転倒によって生じるとされています。つまり、**骨粗しょう症性骨折・寝たきりの予防には、骨粗しょう症および転倒の予防が重要**です。



スカスカの骨



正常な骨

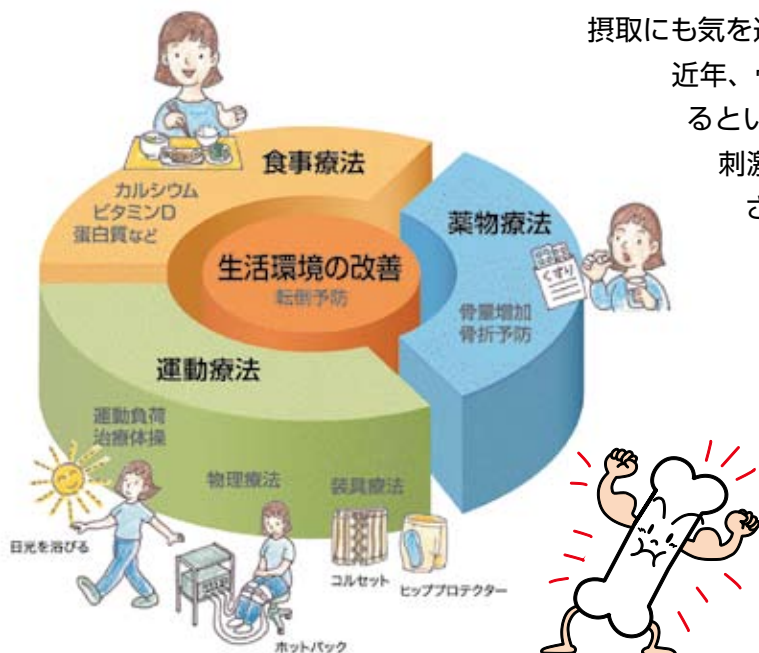
骨粗しょう症の予防・治療は、薬物・食事・運動療法の3本柱です。

骨粗しょう症のお薬には、骨吸収抑制剤と骨形成促進剤があります。現在の主流は骨の破壊を抑える骨吸収抑制剤です。朝起床時に内服するのが標準的で、最近では1週間に1度の服用でよいものもあり、より服用しやすくなっています。骨粗しょう症の薬物療法に興味がある方は、現在服用しやすい薬が多いので、かかりつけの先生に相談してみてもいいでしょうか。

食事ですが、1日に必要なカルシウム量は800 – 1000mgといわれております。ちなみにコップ一杯の牛乳が200mgといわれております。カルシウムの摂取だけでなく、ビタミンDの摂取も必要です。ビタミンDは、カルシウムの吸収に必要であるという作用に加え、筋線維の増加・筋力の増加にも重要であるという報告が多数あります。カルシウムの摂取に加え、ビタミンDの摂取にも気を遣うように心がけてください。

近年、骨粗しょう症・転倒の予防には運動が有効であるという報告が多数あり、運動することにより骨に刺激が加わり、骨量が増加するということが証明されています。運動することにより、筋肉の量も多くなり、反射神経も鍛えられ、バランスも良くなるので転倒の予防にもなります。適度な運動と、バランスの良い食事で、骨粗しょう症および転倒は予防可能です。

当院では毎月第4水曜日に“いきいき健康づくり教室”という簡単な講演をしております。理学療法士による運動の指導もしております。興味のある方は足を運んでみてはいかがでしょうか。



# — 最新の骨密度測定装置！ —

今年7月、羽咋病院に最新の骨密度測定装置が入りました。

当院では腰の骨の量をエックス線で測ります。骨密度に加えて脊椎の骨折の有無も診ることができる装置です。

測定時間は30秒ほどで楽に測ることができて、分りやすい測定結果表をお渡しできます。

骨粗しょう症になると骨折し易くなります。女性では50歳を過ぎると10人に1人が骨粗しょう症と言われています。骨折の予防の為にまず自分の骨の状態を知りましょう。

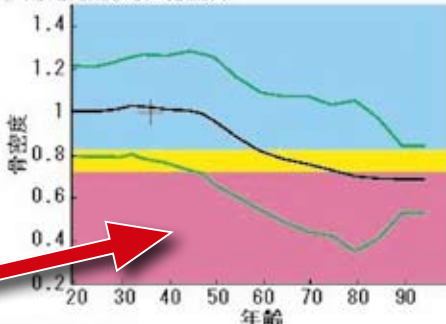
整形外科や内科等にご相談ください。



## 骨密度測定結果

受診者番号	9999251	公立羽咋病院	
名前		石川県羽咋市の場町松崎24	
年齢 性別	36歳・女性	生年月日	1975/01/16
測定検査日	2011/08/18	測定部位	腰椎 L.234
身長		体重	

◎ Reference of JBMM96



- 十 あなたの骨密度です
- 青色の所 以上は心配ない区域です
- 黄色の所 少しは気づけた方がいい区域です
- 80% 70% 赤色の所 骨密度が少なく注意が必要な区域です
- この間は各年齢の平均骨密度範囲です

◎今回測定結果

腰椎 L.234 を測定しました

あなたの骨密度は **0.998 g/cm<sup>2</sup>** です

若い人と比較した値は **99%** です

同年代と比較した値は **98%** です

骨面積: 47.663 cm<sup>2</sup> 骨塩量: 47.546 g



- 骨密度: 骨に含まれるミネラル(カルシウム他)の量です
- 若い人と比較した値: 骨密度がもっとも多い、29.1歳の骨密度を100%としたときの比較です。この値が低くなると骨粗鬆症が疑われます。80%以上 は心配ありません。
- 70~79% は骨密度がやや低下しています。食事・運動などの生活に気づけましょう
- 70%未満 は一度、精密検査を受ける必要があります。
- 同年代と比較した値: 骨密度は年齢とともに少なくなりますがあなたの同年代のかたの骨密度を100%としたときの比較です。

骨密度判定	要注意
コメント	今回の検査で、あなたの骨密度は、同年代の人と同じくらいの値といえます。若い人と比較した値も正常範囲内ですが若干の低下が見られます。丈夫な骨を作るために、日常生活を見直しバランスのよい食事や適度な運動を心がけましょう。 定期的に検査を受けて下さい。

## いきいき健康づくり教室

♪どなたでも参加できます♪

「コレステロール・あぶらで血がトトロ」

開催予定日: 11/2(水)、12/7(水)、1/4(水)

第1 水曜日 15:00~  
場所・外来情報プラザ前  
内科医師、栄養士

「高血圧・塩で血管がパンパン」

開催予定日: 11/21(月)、12/19(月)、1/16(月)

第3 月曜日 15:00~  
場所・外来情報プラザ前  
内科医師、薬剤師、栄養士、看護師

「ねたきりにはならない！」

開催予定日: 10/26(水)、12/28(水)、1/25(水)

第4 水曜日 15:00~  
場所・外来情報プラザ前  
整形外科医師、理学療法士、看護師

# 職場体験

今年もたくさんの学生さんが体験学習に来てくださいました。

## 「看護という仕事を通して」

羽咋高校 3年 谷川 潤

僕はこの職場体験を通してコミュニケーションの大切さを知りました。患者さんの看護をする上で重要なのは、「上手く接することができること」それを改めて実感できました。患者さんと接するのは簡単ではありませんでした。しかし患者さんと接することで、感謝されたりすると嬉しい気持ちになりました。そして、この仕事はこんなにやりがいのあることと思いました。

次に、院内の設備などを見学しました。普段見ることのない医療機器を見せてもらい病院のすごさを実感しました。その中でもレントゲンの種類の多さには驚きました。その後、血圧測定など自分たちで行なってみましたがなかなか上手くできませんでした。

この看護という職場体験は、たくさんのことを学び、色々なことを感じることができました。そしてこの仕事は、人と接するという事が必要不可欠で、とてもやりがいのある仕事だと感じました。



## 学生を受け入れて

臨床検査科 主任臨床検査技師 堀 雪子

今年も私たちの職場に学生たちが体験学習にきました。

患者様から「大変だね」と声を掛けられ恥ずかしそうにしている姿、検査の様子を真剣に眺め、感動している姿を見ることができました。

実際に検査を幾つか体験して患者様の気分も味わってもらい、私たち技師の仕事の内容の一部にも触れてもらうことが出来たかなと思います。時間が過ぎて体験が学生たちのよい思い出となり、未来への架け橋となりますように。



宝達高校 看護部 2名  
邑知中学校 看護部 2名  
リハビリテーション科 1名  
羽咋高校 看護部 4名  
医師 1名  
放射線科 2名  
検査科 2名  
リハビリテーション科 2名  
薬剤科 2名  
鹿西高校 看護部 5名  
羽咋中学校 看護部 4名  
放射線科 3名  
検査科 3名

(順不同)

## 連携医療機関のご紹介

千里浜町で内科開業中です。40周年を迎え、大過なく医業に携わり続けてこられたのは、専門医の集まる基幹病院の新しい知識や行動力と、最新設備の助けが借りられる仕組みのお陰です。特に羽咋病院は地域の基幹病院ですので、お世話になる頻度が高く、何時も快く協力して頂いていますので大変感謝しております。

ところで、最近耳にする患者さんの口説き：「大病院の先生は忙しすぎて一方的に話を聞いて帰ってくるだけです。」の言葉は、日頃暇な私には、多忙過ぎる勤務医の立場も充分理解出来て、改善しないと医療界の破綻を招くと心配です。今こそ真の病診連携の実現を目指して、「風邪ひきで基幹病院へ」の反省。特に遠方の患者には尚更ですが、「地域の医療機関との信頼関係の構築による三者の協力と負担軽減」の理解と努力の流れの拡大を切望すると共に、我々開業医の責任も痛感せざるを得ない思いです。

金田 又衛

### 金田内科医院

住所 羽咋市千里浜町ハ-1  
電話 22-2864  
診療科 内科



## 新採職員紹介

よろしくおねがいします

内科医師 茶谷 洋

金沢大学附属病院からここ羽咋病院に赴任いたしました。日本海を見ながら通勤する事の素晴らしさを感じている今日この頃です。地元の患者さんの不安を少しでも取り除けるよう全力を尽くしたいと思っています。これから宜しくお願いいたします。



外科医師 甲斐田 大資

10月より外科大西先生に代わり金沢医科大学病院より羽咋病院外科へ赴任しました甲斐田です。生れは九州、福岡です。北陸へ来て8年ですが羽咋の地は今回が初で右も左も解らず、不安とそれ以上に興味が沸いてきています。社会人3年目の未熟者であり、今後皆様には多大なご迷惑をお掛けすることになるかと思いますが、一所懸命頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。



### 家庭で役立つ情報

## インフルエンザやノロウイルス等の感染を予防しよう！

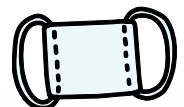
寒い季節に向けて、感染症にかからないように次の事に気をつけましょう。

#### ☆インフルエンザ感染対策

- ① 咳・くしゃみの症状がある時はマスクを着用する。マスクがない時は、口と鼻をティッシュなどでおおう。
- ② 咳・くしゃみをする時は周りの人から顔をそむける。
- ③ 鼻水、痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨てる。
- ④ 適切な手洗い（石鹸と流水で30秒以上かけて爪先から手首までしっかり洗う。）

#### ☆ノロウイルス感染対策

- ① 手洗いの徹底。ウイルスを手から口に入れない。
- ② 吐物や便はマスクと手袋をし、吸い込んだり手から口に入らないようにする。汚れた場所は塩素系消毒剤で消毒する。



## 看護学生のための

# 看護師等修学資金貸与制度をご利用下さい。

この制度は、看護師等養成施設を卒業後、公立羽咋病院で就業することが前提の貸付制度です。看護師等を目指し看護師等養成施設に在学中の方、入学が決定した方で、将来公立羽咋病院で看護師の業務を希望される方が対象となります。

### 《対象者》

- ・看護師等の養成施設に在学中か、入学が決定した方
- ・卒業・資格取得後に公立羽咋病院において看護職員として勤務することが確実であると認められる方

### 《貸付人数》 3名

### 《修学資金の貸与額》 50,000円/月

### 《貸付期間》 平成24年4月分から最長5年間

### 《返還免除》

卒業・資格取得後、直ちに公立羽咋病院に看護職員として就業し、引き続き5年間勤務に従事したときは修学資金の返還が免除になります。

### 《申込方法》

申請書に必要書類を添付し、公立羽咋病院総務課へ提出して下さい。

### 《その他》

貸付決定：書類選考、面接審査により貸付の可否を決定し、個別に通知します。  
石川県看護師等修学資金貸与制度も併用して利用できます。

※ 詳しくは、公立羽咋病院総務課までお問い合わせ下さい。



## 耳鼻科診療曜日変更のお知らせ

	診察日	医師名	受付時間	
			AM	PM
11月	毎週火曜日	山田奏子	8:30~11:30	14:00~15:00
12月~	毎週月曜日	山田奏子	8:30~11:30	14:00~14:30

※金曜日については不定期となりますのでお問い合わせ下さい。

## 助産師相談室 曜日変更

11月	月・木
12月~	火・木

## やすらぎコンサート

平成23年9月5日に羽咋病院1階情報プラザ前にてやすらぎコンサートを開催しました。

片山祐未さんのクラリネット独奏です。昨年に引き続き2度目の演奏会となりました。

曲目は『川の流れるように』

『紅葉』『赤とんぼ』『風笛』『上を向いて歩こう』『故郷』でした。クラリネットという楽器は5つに分けてケースに収納するそうです。『いったいいくつに分けられるのでしょうか?』と患者様に問いかけ、普段なじみのない楽器のことを解りやすくお話していただきました。

曲目の中の『川の流れるように』の川は日本ではなくニューヨークのイーストリバーのこと、『赤とんぼ』などの童謡は昔のイントネーションがそのまま音符になっているなど、その曲にまつわる興味深いお話も交えながらの演奏会でした。どういう風に作詞作曲されたのかその経緯を聞いたあとではなじみのある曲もいつもとは少し違った気持ちで聞こえました。患者様も演奏に合わせ歌を口ずさみ、遠い外国の川に思いをはせながら心穏やかなひとときを過ごしました。

医療サービス推進室 社会福祉士 喜佐 彰子



## ありがとう ごさいます

- ♥ なぎさ表紙絵手紙  
辻口 敦子 様
- ♥ 写真  
羽咋写真協会の皆様
- ♥ 絵画  
羽咋美術協会の皆様
- ♥ 園児の絵  
邑知保育園  
余喜保育所
- ♥ 俳句  
宝達志水町若草会  
岡部 和子 様 他
- ♥ 季節のお花  
餅川 律子 様  
清水 勉 様  
他患者家族様