

なぎさ



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
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
<https://www.hakuihp.jp/>

骨粗鬆症について



骨粗鬆症とは、骨量(骨密度)や骨の質(骨質)が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気を言います。背中や腰が痛い・曲がってきた、身長が低くなって高いところに届かなくなってきた、など一見老化現象と思われる症状は骨粗鬆症である可能性があります。

骨粗鬆症の最も大きな原因は加齢ですが、閉経(女性の場合)、遺伝や生活習慣(ダイエットや偏食など)、卵巣摘出・糖尿病・ステロイド薬・慢性肝障害など他の病気や薬が原因で起きる場合もあります。

骨粗鬆症による骨折で問題なのは、転倒やくしゃみなどのわずかな衝撃でも骨折することです。また、一つ骨折すると連鎖的につぎの骨折を起こしてしまいます。そうして背中が丸くなることで、胸やけや便秘などの消化器疾患や、呼吸器や心臓の機能低下なども起こります。痛みが強い場合は入院や安静を強いられ、運動機能や内臓機能が低下して寝たきりにつながりやすく、認知症が進行し、死亡リスクも高くなります。骨折しやすい部位としては、背骨、大腿骨、手首、腕の付け根などが挙げられます。骨のずれがひどい場合や痛みが強い場合は、手術が必要になります。

骨粗鬆症の診断には骨密度測定を行います。人間ドックや検診では超音波測定法(主に踵)がありますが、DXA法の方が正確で腰椎(背骨)や大腿骨近位部(足のつけ根)の2つの部位を測定します。いずれも痛みはなく数分で測定できます。若い時の骨密度の平均よりも70%以上低下している場合は治療が望ましいです。

骨粗鬆症の治療には、カルシウム、ホルモン剤、ビタミン剤、骨吸収抑制薬、骨形成促進薬などがあり、飲み薬や点滴、注射などの投与方法があります。鎮痛剤を使うこともあります。途中で治療をやめてしまうと、半年から1年くらいで骨粗鬆症が悪化する場合があります。長期間の治療が必要です。また、食事でカルシウム、ビタミンD、たんぱく質を積極的に取りましょう。

骨粗鬆症による骨折を予防するには転倒しないよう注意することも大事です。運動などで筋肉やバランス能力の強化、電気コードや段差などの室内環境の改善、衣服・履物の改善などの対策が必要です。

骨粗鬆症が気になる方は、整形外科を受診して検査してみましょう。

整形外科 医長 船木 清人



骨を強くする食事

家庭で
役立つ
情報

カルシウムの推奨摂取量は1日600～800mg。骨粗鬆症の人は1日800mgが目標です。

エネルギー、五大栄養素をバランスよくとれる一汁三菜（主食、汁物、主菜1品、副菜2品）を基本に、カルシウムをはじめとした骨を作る栄養素を日々の食事に取り入れましょう。

- ・カルシウムが豊富な食品
牛乳・乳製品、しらす干しのようにまるごと食べられる小魚、大豆よりも消化がよく栄養価も高い豆腐や納豆、小松菜などの青菜全般。
- ・その他、ビタミンD、ビタミンC、ビタミンKも合わせてとることが大切です。

栄養科 管理栄養士 齋藤 和



◎魚の南蛮漬け



- ・かれいにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。
- ・小あじやワカサギは、かれいほどビタミンDはありませんが、骨ごと食べるとカルシウムを多くとることができます。
- ・酢と一緒にとると、カルシウムの吸収がよくなります。

◎じゃが芋と がんもの含め煮



豆腐製品はカルシウム、良質のたんぱく質が含まれています

◎ババロア 苺添え

牛乳を使ったデザート



SERIES タスクシフト

「医師事務作業補助者」という言葉を耳にされたことはありますか？

平成20年度の診療報酬改定で創設された、その名前のとおり医師の負担軽減を目的に事務作業補助を行う職種です。当院でも創設時より届出を行っています。



写真右奥が医師事務作業補助者

その業務範囲は「医師の指示の下で行う、文書作成補助や電子カルテ代行入力等」に限定され、「医師以外の職種の指示の下に行う業務や、看護業務補助・物品運搬」等は業務としてはいけないと定められています。

当院では、例示の他にも外来での呼び込み、各種検査の説明など患者さんに直接関わる業務にも従事しています。

今後も必要な医療が円滑に提供できるよう貢献していきます。

総務課 課長補佐兼診療支援室長 中村 啓亮

地域出前講座のご報告

感染対策に関する地域出前講座を行っています。今年度は、11月6日に羽咋市子育てサロンで乳幼児とその保護者を対象に、12月5日に志賀町富来地区にある介護医療院 悠悠の職員を対象に、12月11日に羽咋市内の保育施設職員を対象に、実技を交えた講義をさせていただきました。

感染対策の中でも大切な手洗いの方法を見直すために、蛍光塗料入りのローションとブラックライトを使用した手洗い確認をしました。たくさんの方が自分の手洗いの癖を実感することができ、手洗いの正しい方法と手洗いの大切さについて学んでいただけたと思います。小さなお子さんやそれぞれの施設で感染症を拡げないように対策したいという思いを感じる研修でした。

感染制御室 主任看護師 磯見 英美



子どもの手の菌量を測定している



洗い残しの確認

地域出前講座をどうぞ活用してください

みなさんの集まりに役立つお話しができると思います。詳細な内容についてはお電話で気軽にご相談下さい。

よーく考えよう!呼吸は大事だよ♪	担当:小崎 孝幸、寺谷 美希子
こんな時どうする?急変対応のお悩み解決★	担当:森本 ゆかり、小崎 孝幸
こんな時どうする?感染対策編★	担当:磯見 英美、北 信代
★知って得する!!介護保険制度と社会保障制度の仕組み★	井上 麻有子、西井 寿文、渡 留美
うまく付き合っ!糖尿病なんてこわくない!	藤田 加奈
守ろう元気な肌、予防するためのスキンケア	嵐 通子
×強制◎共生するために正しく理解できていますか?	四道 昭子
長生きの秘訣はズバリこれ!!~正しいお口のケアと栄養バランス~	三宅 元子

講師料は2時間以内5,000円となっております。

連絡先:医療サービス推進室 山中 電話 0767-22-1264 (直通)

第32回はくい福祉まつりに参加

羽咋体育館で、糖尿病対策チームによる血糖測定と医師の生活指導、認知症看護認定看護師による個別相談を行いました。血糖測定は183名参加、認知症相談は2名でした。今回の血糖測定で正常でも、検診等でも今後も気にしていただくようにと看護師から来場者へ声かけがありました。血糖値に興味を持っていただき、生活習慣病予防や認知症の個別相談、早期治療へつなぐことの大切さを伝えるきっかけとなりました。

医療サービス推進室 社会福祉士 渡 留美



基礎看護学実習受け入れ

11月11日～15日の5日間、石川県立看護大学の1年生20名が実習に来られました。初めての臨地実習で緊張した様子もみられましたが、患者さんと関わりながら、実際の看護援助や多職種連携について学んでいただくことができました。学内では経験できないたくさんの学びを得られたとのことで実習に協力できたことをうれしく思います。私達も初心に戻り、看護のすばらしさを改めて感じる良い機会となりました。素敵な看護師になってほしいと思います。

中央材料室・手術室 看護師長 岡山 美佐子



富山県国民健康保険診療施設協議会 県外優良病院事業実地調査について



令和6年11月15日に、富山県国保診療施設協議会の医療機関の院長及び事務長、合わせて13名の方が優良病院事業実地調査に来院されました。

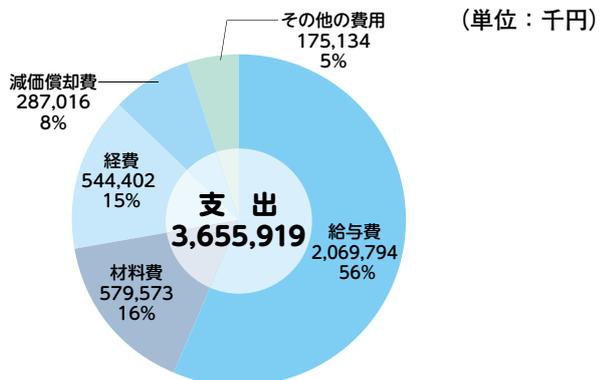
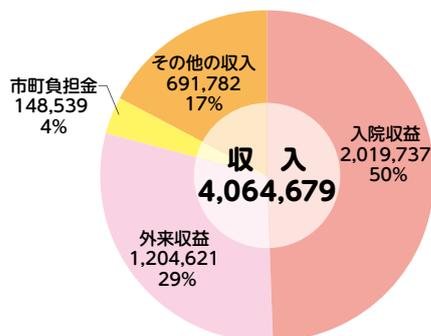
当院からは鶴浦事業管理者を初めとして4名の職員が出席し、当院の状況について説明を行いました。参加者からは黒字経営を継続している当院の経営方針や取り組み内容等について多くの質問がありました。

事務長 村井 光一

令和5年度決算のお知らせ

令和5年度病院事業の決算について、ご報告申し上げます。

収支状況



当年度純利益 408,760 千円

連携介護保険事業所 紹介

「コミュニティナース虹いろケア」は、地域の皆さんが安心して暮らせるよう、訪問看護を提供しています。専門的な看護師が自宅でのケアをサポートし、患者さん一人ひとりのニーズに応じたケアを提供します。また、家族や地域全体の支援も行い、安心して暮らせる環境づくりを目指しています。「コミュニティナース虹いろケア」を是非ご利用ください。

コミュニティナース虹いろケア
管理者 龍口 さだ子



コミュニティナース 虹いろケア

住 所：羽咋市千里浜町ソ3番地3
電 話：0767-22-0055
事業所種別：訪問看護



ありがとうございます

- ♥ なぎさ表紙題字・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
- ♥ 書 字 羽咋市書道協会の皆様
- ♥ 俳 句 宝達志水町若草会の皆様
- ♥ 園児の絵 白百合幼稚園



テーマ

こたつにはいつてみかんを食べている

土地寄附に感謝状贈呈



11月29日、当院の旧桜ヶ丘保育所跡地駐車場（羽咋市大川町）に隣接する土地の寄附に伴う感謝状贈呈式が行われ、鶴浦事業管理者から堀田正之さん（羽咋市千里浜町）、折戸潔さん（羽咋市釜屋町）に感謝状が手渡されました。

総務課 課長補佐 石山 裕樹