

なご

和みの



ご自由に
お持ち帰り下さい

Vol.19

平成25年4月発刊

教えて！病気のおはなし
P2 **骨粗鬆症**

部署紹介
P4 **放射線科紹介**

P6 **待ち時間調査結果報告** サービス委員会より



放射線科スタッフ

P8 医師紹介 P9 患者様からのお便り P10 簡単！お勧めレシピ

P11 病院展開催 P12 お家で簡単ヨーガ P13 新人紹介・新診療科開設・編集後記

教えて！ 病気のおはなし

こつ そ しょうしょう

骨粗鬆症

骨粗鬆症は60～80歳の女性の2～3人に1人

日本には1300万人の骨粗鬆症患者様がいてと推定されていますが、実際に治療しているのはその20%程度です。患者様の8割は女性であり、60代女性の3人に1人、70代女性の2人に1人と言われています。すなわち、多くの高齢女性が骨粗鬆症でありながら未治療であるということです。

「骨が作られるしくみ」について簡単に説明します。人体では「骨芽細胞による骨形成」と「破骨細胞による骨吸収」がバランスよく行われ、古い骨を壊して新しい骨に再生することで一定の骨量を保っています。特に女性では閉経後に骨芽細胞の活動を高める作用があるエストロゲンが急速に低下するため、骨形成が低下し骨粗鬆症になりやすいわけです。

まず骨密度を測定しましょう！
骨密度測定は簡単です！

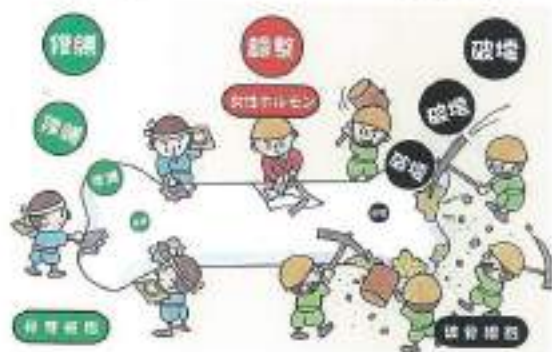
骨密度の測定は10分程度でできます。閉経を迎えたら、6年後には骨密度急速に低下してくると言われていますので、閉経を50歳だとすると55歳、56歳で骨密度を測定することをおすすめします。

骨折の連鎖「ドミノ骨折」をなくそう！

もし骨折をしたら、なぜ骨折をしたかを考えて下さい。骨折の背景にはもしかしたら骨粗鬆症があるかもしれません。特に、高齢者の4大骨折と言われている「手首」「肩」「腰」「大腿骨」の骨折は脆弱性骨折の可能性が高いため注意が必要です。骨折の治療が終わったら骨密度を測定し、骨密度の値をみて治療を開始しましょう。もう一度とこんな痛い思いをしなくていいように、「骨折の連鎖」を断ち切りましょう。

骨形成

骨吸収



整形外科
五十嵐 峻

×「骨粗鬆症は老化現象。」
×「病気ではないから仕方がない。」

○「骨粗鬆症は治療可能な病気です！」

骨粗鬆症は病的な老化であり、疾患です。予防や治療は十分可能ですので、近くの開業医さんや病院に相談しましょう。

骨粗鬆症による大腿骨近位部骨折は1年以内の死亡率を増加させる！

大腿骨近位部骨折は一度起こすと、日常生活動作（ADL）の低下や寝たきりになることで、認知症の悪化や肺炎等の内科疾患の合併が起こり死亡につながる可能性があります。

骨粗鬆症は生活習慣病とも関係がある。

糖尿病、高血圧、高脂血症等の内科疾患も骨粗鬆症の発症に関与している可能性が言われています。骨粗鬆症にならないためそして骨折しないためには、生活習慣病を改善させることも重要です。



骨粗鬆症の治療にはいろいろな治療方法がある。

よく骨粗鬆症患者様から、「薬が合わない」という声を耳にしますが、骨粗鬆症の治療には内服薬でも様々な種類があります。きつと自分にあった内服薬があるはずですから、医師とよく相談してみてください。

さらに最近では「重症の骨粗鬆症の患者様」に対しては、「テリパラチド」という強力な骨形成促進剤を皮下注射することで骨密度を増加させることも可能になっています。

骨粗鬆症の治療効果を測定する方法がある。

骨粗鬆症の治療効果を判定には骨代謝マーカーを測定が有用です。骨代謝マーカーは骨形成マーカーと骨吸収マーカーとがあります。これらのマーカーを治療前と治療中に測定することで治療効果を判定することができます。

転倒を予防しよう！

骨粗鬆症の予防と治療が骨折を防ぐために非常に重要なことは言うまでもありません。そして、それ以上に重要なことが、「転倒しないこと」です。

高齢者の大腿骨近位部骨折の約80%は単純な転倒で受傷しているのが明らかになっています。雪の日には滑って転倒しないために外出を控えたり、家の段差でつまづいて転倒しないために段差をなくしたり、手すりをつけることも骨折を予防するために必要なことです。

最後に

多くの人にあって運動器を健康に保つことは年齢を重ねるに伴い難しくなってきます。運動器の中で中核をなす「骨」について理解し将来運動器の障害にならないように生活してください。

膝や腰、肩の痛み等で整形外科の受診する際は骨密度を測定してみるのもよいかもしれません。



部署紹介放射線科

放射線科 部長 前川 晃一郎

放射線科は現在、血液疾患以外の殆どの病気の検査を行っています。それぞれの検査法について、最新情報も加え分かりやすく機器装置と業務内容をご紹介します。

◆ 一般撮影検査

X線をを使って胸部、骨（全身）などを撮影する検査です。胸部撮影では肺がんや炎症がわかります。又、骨の撮影では骨折の有無などが診断できます。

当院では、平成24年4月に最新鋭のフラットパネルディテクタ（FPD）を導入しました。FPDとは被写体を透過したX線を平面検出器で受け取り、デジタル信号に変換し画像を抽出する装置です。FPDを導入することにより患者様のX線ひばく線量を従来の装置より50%低減することができ、撮影時間の短縮も可能となりました。

◆ X線テレビ検査

平成19年4月にDR（デジタルラジオグラフィ）X線テレビシステムを導入しました。DRとは、X線テレビ装置で撮影された画像をデジタルデータとして処理・保管することが可能でモニター診断に使用しています。主な検査として、胃透視、注腸造影、嚥下検査などがあります。胃・大腸検査はがんやクローン病、潰瘍性大腸炎などの炎症性病変の診断が目的の検査です。

嚥下検査とは、患者様に造影剤を飲んでいただき、造影剤の流れと貯留状態、嚥下関与器官の動きをX線透視画像として観察を行い、評価を行う方法で嚥下障害がわかります。



◆ MRI検査

MRIは強力な磁場とコンピューター処理を行って画像にする検査です。脊椎系（頸椎・胸椎・腰椎）では、椎間板ヘルニア・脊椎間狭窄症・腫瘍などの診断ができます。

又、当病院では脳ドックも行っており、この検査で行われる頭部脳検査は、頭部の血管を描出する検査で、脳動脈瘤の診断や血管の奇形がわかります。

◆ 骨密度測定装置

腰椎の中にあるカルシウム・マグネシウムなどのミネラル成分が、どれくらいあるかを計測します。

骨年齢としての測定結果は、若年比と同年比の2種類で表されます。

若年比は20歳代の最大値と比較した値で同年比は同年の平均値と比較した値です。この2種類の結果を表と数値で表し今後の治療の目安として活用していただいております。骨密度測定検査は検診業務のひとつとしても行っております。

◆ CT装置

X線を照射してコンピューター処理によって全身を撮影する装置です

当院は平成24年4月、64ch装置の導入により短時間撮影が可能となり、患者様のひばくが軽減されました。又この64ch断は、輪切りの画像だけでなく、多方向からの画像を提供することが可能となり診断において役に立っています。検査では、頭蓋内の出血および梗塞、各臓器のがん、心臓においては冠動脈の狭窄や大動脈解離・大動脈瘤も分かるようになります。

CTの検査業務として、肺がん検診と内臓脂肪検査があります。肺がん検診では、がんや炎症などが分かります。

内臓脂肪検査では、内臓脂肪の過剰な蓄積は色別で示されどの部位に脂肪蓄積があるのかわかり、患者様の生活習慣病発見に役立っています。



内臓脂肪 CT 画像です。
赤い部分が内臓脂肪の部分です。

◆ 乳房撮影検査

(マンモグラフィ)

当院はマンモグラフィ検査施設認定を受けております

地域医療におけるがん検診の普及と充実をはかるために、福井県内の私立病院としては、第1号に施設認定を国から受けました。平成24年よりデジタルマンモグラフィによる撮影が可能となり、乳腺組織の構造や早期がんに見られる石灰化の描出がよくなり、早期乳がんの診断に役立っています。平成24年より女性技師が2人体制となり、安心して検査を受けて頂いております。



カラーの画像：3D心臓CT画像
白黒の画像：心臓CT画像

当院放射線科で受けられた検査結果はすべて、各診察室でPACS(画像保存通信システム)を通じてモニターにて閲覧できます。

その為、今回と前回の検査結果をすぐに比較でき患者様にわかりやすく説明することが出来るようになりました。

我々診療放射線技師は、患者サービスの提供として、100%の画像情報を写し出す、努力いたしております。その為患者様に撮影中、体位変換、息の止め方など指示をいたします

又検査内容により、脱衣や身につけておられる物を取って頂く場合もありますので、ご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。

今後とも患者様により正確でわかりやすい情報を提供できるように放射線科一同努力していく次第です。



待ち時間調査結果報告

サービス・広報委員会

待ち時間調査対策

目的

外来に受診された患者様の待ち時間の軽減に繋げるため

報告責任者 外来主任 松田裕美

調査対象

平成24年10月27日(土) 午前の受付時間7時～12時に外来を受診した患者様217名

・初診の患者様 8名(4%)、再診の患者様 209名(96%)

調査方法

上記の対象患者様の外来カルテに調査票を貼り、各科、各部署に到着した時間を

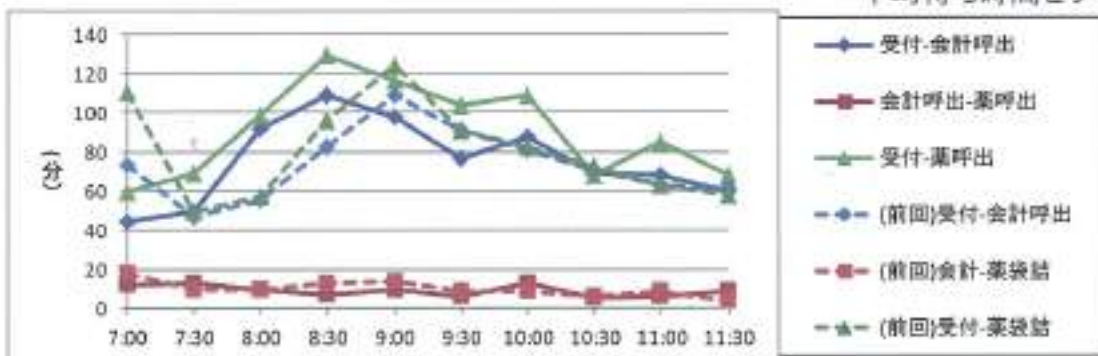
記入する調査方法を行いました。

調査結果

①全体

・患者様が受付をされてから、会計の呼び出し、お薬の呼び出しをされるまでの

平均待ち時間をグラフにしたものです。

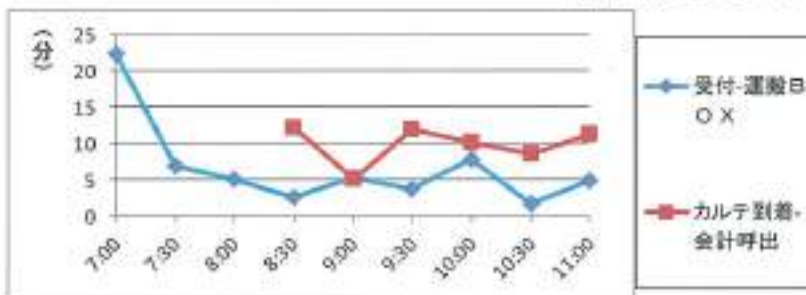


前回の調査と比較して改善があまりみられませんでした。

②医事課

・受付をしたカルテが運搬開始されるまでと、カルテが会計に到着してから

患者様をお呼びするまでの平均時間をグラフにしたものです。



今後の対策として

・入力と会計の応援を呼ぶ目安を

更に明確にし、早めの対応を行う

事で待ち時間の減少に努めます。

・土曜日午前には派遣人員が2名

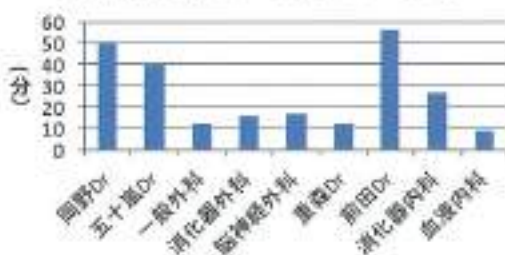
減っている為、派遣人員が4人体制

になるよう調整を行っています。

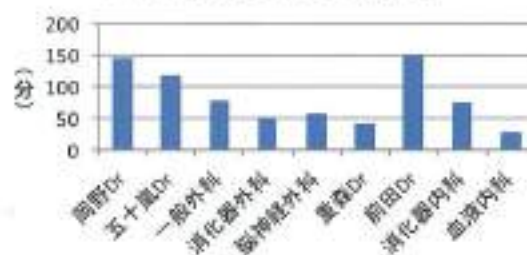
③外来

・各科の診察呼出の平均待ち時間と、呼出に一番かかった時間をグラフにしたものです。

各科診療平均待ち時間



各科最長待ち時間



③外来

今後の対策

今回、前田医師の待ち時間が長い理由は、救急患者の対応があった為でした。

→病棟急変対応などで診察が中断してしまう場合、今後は診療科間で連携を取るように

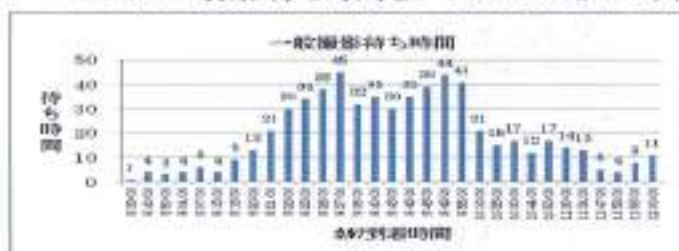
医局に協力を依頼しました。

整形外科の待ち時間が長い理由は70～80名の患者を午前中にこなす必要がある為です。

→新病院建設の際には、1診察室につき2処置ベッドにすることを要望しました。

④一放射線科

レントゲンの撮影待ち時間をグラフにしたものです。

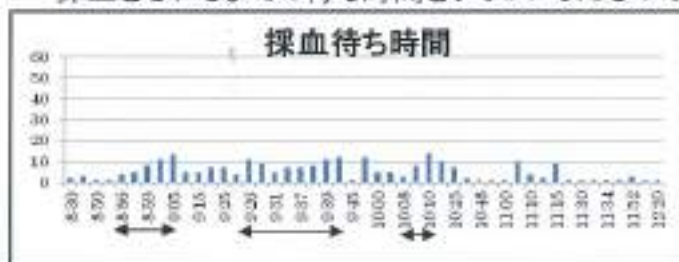


調査時は業務が4人体制のため、乳房撮影も重なり長い待ち時間となりました。

現在は、常時5人体制で勤務しているため、円滑に業務が行われています。

④一検査科

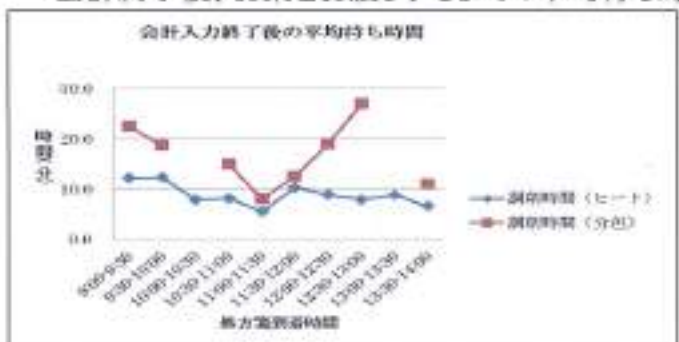
採血をされるまでの待ち時間をグラフにしたものです。



看護部に診察前に採血のある場合は、適時速やかに提出してほしいと要望があった為、現在は内科予約患者に関しては前日に依頼書を検査科に提出しました。

⑤薬剤部

会計終了後、お薬をお渡しするまでの平均待ち時間をグラフにしたものです。



※注：グラフが途切れているのは、その時間に分包※1が無かった為です。

長期(30日以上)の一包化は時間がかかるので、院外処方箋に変更することを

医師や看護師に要望していきたいと思えます。

総括 1. 前回の調査と比較して待ち時間の改善はみられていません。

2. 医事課は待ち時間の減少への取り組みにやや意識が遅れていると感じました。

3. 医師が救急患者の対応時の外来体制や、整形外科の処置ベッドの不足は緊急の課題であり、早期の対策が必要と思われます。

4. FMS※2導入後の待ち時間短縮体制の工夫が新たに望まれます。

5. 薬剤部は努力の様子がみられますが、分包数の減少を各診療科に協力を

依頼していかなければなりません。

この結果及び総括を今後の患者様の満足度向上に

生かしていきたいと考えています。

※1：(粉薬や錠剤などを分けて一包みずつにすること)

※2：(採血結果の多くがその日のうちに結果がわかるシステム)

医師紹介

各科に勤務している医師を紹介します。



五十嵐 峻
整形外科外来 月・火・水・金・土
趣味：サッカー

初めまして平成 24 年 10 月より春江病院に赴任しました整形外科医の五十嵐峻と申します。私は仙台市の出身です。人生に初めて福井県にやってきました。春江の地域医療に貢献できるように精一杯努力する所存です。どうぞよろしくお願い申し上げます。



多田 浩
不整脈外来 月曜日
14:00~17:00
福井大学病院循環器内科学教授
趣味：読書と音楽鑑賞

福井県勝山市の出身です。群馬と茨城の病院に勤務して 16 年ぶりに福井の戻って参りました。最近では、雪国独特の天候の悪さを思い出すとともに、久しぶりの本格的な雪の中の運転に悪戦苦闘しています。循環器病学、とくに不整脈に対するカテーテル焼灼術や致死性不整脈・難治性心不全に対するペースメーカー治療を専門領域としています。どうぞよろしくお願い致します



土田 寿
リハビリテーション科 金曜日

私は、父が転勤族であった故に北海道旭川に生れ、更に富山、大阪の小学校に入校した。五年後の夏、石川県七尾市に移転した。よく私の大阪弁が笑われ、つい腹が立ち「アホンダラー」と大阪弁で罵倒を浴びせた。先生も驚いたが特に叱られる事もなく、その後は特に何事も無く収まった。翌々年、七尾中学校へ入学した。昭和 20 年 3 月、幸いにも医専に合格して徴集は免れた。その後、大聖寺、金沢と転じて医術を学び縁あって昭和 34 年福井にやっと落ち着き今に至る。

患者様からのお便りをご紹介します

療養病棟 入所者家族 YKさま

私は、妻の永年の病気で看病をし、疲れて気も心も重たくなっていた時に、在る人より「カルミア春江の在宅介護支援センター」を紹介されて、妻を通所させる事としました。カルミア春江では、入浴・食事・リハビリは勿論のこと、色々介助と支援をして頂いている内に、4～5年の月日が経ち、妻が肺炎を起こして春江病院に入院となり、又も気も心もずたずたとなった時に、今の医療介護療養病棟に入所となりました。今では妻は少々良く、私が部屋に行くと笑顔を見せる事が出来るようになり、これも看護師さんを始め補助者さん方が良くして下さいましたからです。家族のみんなも喜んでおります。私も今では、健康の為に少々好きな趣味を行っている所です。本当に、感謝しております。

私は、病院お花を生けております吉村社中（池坊）の1人です。最近は、色々な場所で生けてあるお花を見ていると心が和んだり、癒されたりします。お花を生けるようになったのは3年程前に、吉村先生が体調を崩し入院したのがきっかけと聞いております。春江病院でも以前から事務長夫人をはじめスタッフの方々がお忙しい中お花を生けていたそうです。入院当時、家の庭に「しろしきふ」がとても綺麗に咲いていたのを思い出し、皆さんに見て頂きたいと思い、生けても良いか伺ったら快く承諾して下さい、また、“お花を生けるのは大変ですよ”とお聞きし“それでは”ということになり今日に至っています。お花を生けている時、みなさんから「綺麗やね～」等と声をかけて頂き緊張しますがとてもうれしく思っています。また、みなさんから楽しみにしていると聞きやりがいもあります。病院という場所から、明るく元気が出る様なお花を生けるように心がけたいと思っておりますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。

材料(1人前)

- 小松菜:60g
- 人参:10g
- 干し椎茸:3g
- 卵:20g
- 鶏がらスープの素:小さじ1
- 水:1カップ
- 白ごま・塩・こしょう:各少々

作り方

- ① 小松菜は茹でて、2cmの長さに切る。
- ② 水で戻した干し椎茸と人参はせん切りにする。
- ③ 鍋に分量の水と鶏がらスープの素を加えて熱し、①、②を加え、最後に溶いた卵を流し入れる。
- ④ 塩・こしょうで調味し、器に盛り付け最後に白ごまをかける。

*カルシウムを豊富に含む桜えび・しらす干し・ひじきを入れたレタスチャーハンを組み合わせると、さらにカルシウムがアップしますよ。ぜひお試し下さい。



小松菜のかき玉スープ

(1人分)エネルギー 53kcal たんぱく質 4.3g 塩分 0.2g カルシウム 127mg

～栄養科から一言～



栄養科
栄養士 見好 和枝
調理師 志田 教美

小松菜は、カルシウムの含有量がとても多い野菜です。カルシウムの吸収を促すビタミン・ミネラルのバランスもよく、骨粗鬆症の予防に最適です。また、貧血を改善する鉄分も豊富なので積極的に摂ることをお勧めします。日頃からカルシウム摂取を心掛けた食生活を送り、骨粗鬆症を防ぎましょう。カルシウムは少なくとも1日600mg、成長期の若い人・妊娠中・閉経後では、1,000mgが必要です。高齢者では淡白な物を好み食事量も減ってくる事から、カルシウムを多く含む食品(カルシウム200mgの目安)として、牛乳(200ml)・チーズ(30g)・桜えび(1/2カップ)・煮干し(10g)ひじき(1/3カップ)・小松菜(茹でて100g)・がんもどき(小2個)などがあります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD(干し椎茸・鮭・まぐろに多い)や骨の形成に欠かせないマグネシウム(みかん・わかめ・ごまに多い)も組み合わせて摂りましょう。食事だけでなく、日光にあたり定期的に運動をする事も大切です。

病院展開催

「病院展の様子」が日刊県民福井・福井新聞に掲載されました。

当院では開院記念の一環として2年毎にテーマを決め、病院展を開催しています。今回は、昨年の11月13日(土)に第10回病院展を開催しました。

「来て！見て！体験！見直そう自分の体」をテーマに、各種測定コーナー、展示・相談コーナーや齋藤医師によるミニヨーガ、バザー、お菓子づくりなど盛りだくさんの内容で行いました。また、今回は新しい企画として、「チャレンジ・知ろう！学ぼう 病院のお仕事」と題し、外科手術の模擬体験、顕微鏡での観察、白衣を着て記念撮影、薬の調剤体験を实际にさせていただきました。初めての企画でしたが、予想を超える応募があり、参加した子供たちからは「すくすく楽しかった！」「将来、看護師になりたい！」「またあれば参加してみたい」という声が聞かれ大好評でした。当日は子供たちを含め約160名の方々が参加し、会場は例年よりもにぎわっていました。

参加者の方に有意義な時間を過ごして頂き、病院スタッフと地域住民の皆様と交流を深め病院を身近に感じてもらえるよう、職員一丸となって頑張っていきたいです。第11回病院展は平成26年に予定しています。開催の際には、更に多くの方が参加される事を願っています。

病院展実行委員長

備山 雄一



この様子が新聞に掲載されました。



ミニヨーガでリフレッシュ!!



バザーで掘り出し物発見!?



ヨーガ呼吸法

ただ単に深く呼吸をすることと、ヨーガ呼吸法は異なります。どこが違うのでしょうか？

ヨーガとして呼吸をする時には、呼吸をしっかりと意識をして、吸う息と吐く息の両方を延長します。初めて行う場合は、均等な長さになるように、数を数えながら1：1の呼吸（吸う息の長さと同じに調節した呼吸のこと）を練習しましょう。慣れてきたら、吸う息の長さに対して、吐く息の長さが2倍の1：2の呼吸を練習していきます。この時に大切なことは、呼吸で疲労感を感じるようなことがないようにすることです。頑張りすぎて疲れるようでは、身体にストレスをかけるだけで、健康上のメリットは全くありません。この呼吸法を何度も続けると、徐々にリラックスしてくるのを実感できるはずです。これには科学的な根拠があります。

吐く息を長くコントロールする呼吸は、血中の二酸化炭素濃度を上げる効果があります。これにより、筋肉の弛緩作用、血管の拡張作用が生じます。身体の無駄な力が抜け、血圧は一般的に下降し、脈も遅くなります。呼吸法によって深い弛緩作用が生じ、心にも「極めて心地よい静寂感」が生み出されます。このエクササイズを定期的に練習することで、情緒の安定がもたらされ、集中力が増し、ストレスの緩和効果、ありのままの気づきが促されることが報告されています。ありのままの気づきとは、「今、この瞬間」に集中する・・・ということです。不安や心配、ネガティブな感情は、過去や未来のどちらかに心がさまよっている時に生じます。「今、この瞬間」に心を留める道具としての呼吸法は、手軽に無料で出来るストレス緩和法（心身症に対するサポート療法）として、是非覚えておいて欲しいヨーガの智慧です。

<セラピスト紹介>

齊藤 素子 医師 （消化器内科・女性外来担当）

全米ヨーガ・アライアンス 300時間認定

ヨーガセラピスト（ヨーガ療法士）

【専門】 消化器外科・一般外科

乳腺外科・肛門外科

【資格】 日本外科学会認定医

消化器外科学会認定医

検診マンモグラフィ読影認定医師



★ 私のブログ

<http://ameblo.jp/motopikay/>

このページでは紹介しきれないことも掲載されています。ぜひ、合わせてご覧ください。



2011年4月、福井市にヨガスタジオをオープンしました。

Yoga & Wellness Chandra

福井市西木田5丁目10番6号

新人職員紹介



今年度も看護部 6 名の新人職員が入りました！これから覚える事が沢山ありますが、チーム医療の一員として頑張っていきたいと思います。これからよろしくお願ひします。

新診療科開設

今月、4月から新しい診療科が開設されます。

乳腺外来
水、木、金、土曜日

嶋田 俊之



泌尿器科外来
水曜日のみ

新倉 晋



編集後記

特集の骨粗鬆症の予防として、日頃の運動がありますがみなさん運動をしていますか？

私は、4月から11月までマラソン大会に参加するため、公園などでマラソンの練習をしています。健康の為か歩いている人をよく見かけます。天気の良い日は、家の近くを散歩がてらに歩いてみてはいかがでしょうか？ K. M 広報誌編集委員

病院情報

◆ 診療時間

(診療時間)

月火水金 9:00~18:00 木土 9:00~12:00

※12:00~16:30 は新患と急患のみの診療を行います。

(休診日)

木土の午後、日曜祝日 ※救急対応は24時間365日行っています

◆ 診療科

外科、消化器外科、乳腺科、肛門外科、整形外科、形成外科、リウマチ科、泌尿器科、脳神経・頭部脊髄外科、眼科、内科、呼吸器内科、アレルギー科、循環器内科、消化器内科、血液内科、糖尿病内科、代謝・内分泌内科、神経内科、リハビリテーション科、放射線科、総合診療科、麻酔科

◆ 専門外来

女性外来、禁煙外来、不整脈外来、肝臓外来

◆ 健診

人間ドック、協会けんぽ生活習慣病予防健診、がん個別検診、特定健康診査、企業健診、特定保健指導など

お問い合わせ先：0776-51-1503

◆ 在宅医療

訪問看護ステーション、訪問リハビリ

お問い合わせ先：0776-63-5883

居宅支援事業所

お問い合わせ先：0776-51-1982

◆ 関連施設

通所リハビリ カルミア春江

お問い合わせ先：0776-51-1250

※見学等は随時受け付けております。



多田 邦夫様の作品です

和みの輪 Vol.19

平成 25 年 4 月 発刊

編集・発行所

医療法人 博俊会 春江病院

サービス委員会・広報誌編集委員会

〒919-0414 福井県坂井市春江町江留下屋敷62-5

TEL 0776-51-0029 FAX 0776-51-6163

URL <http://www.harue-hp.org/>