ふれあい情報誌

まごころ

MAGOKORO

2022
Vol.78
秋 号

特集 骨粗鬆症

～もっと皆さんとふれ合いたい～
まごころコラム

■地域連携室…ソーシャルワーカーを増員
■コラムシリーズ❷ 糖尿病の方の災害時の備え
■おすすめ料理…パンプキンマリネ

病院理念 みなさまの一日も早い社会復帰を願い、地域住民から安心され信頼され共感を得られる組織作りを目指します。

患者様の権利
1. 思いやりのこもった、礼儀正しい応対を受けることができます。
2. 安全で適切な医療を平等に受けることができます。
3. 病状・治療・予後について事実を知り、理解し納得できるまで十分な説明を受け、自由に意見をのべることができます。また、他の病院の医師に意見(セカンドオピニオン)を聞くことができます。
4. 診療録(カルテ)開示については、当院の手続きに従って、自己の全ての診療記録、画像、各種検査記録などを見たり、その写しの交付を受けることができます。
5. 十分理解した上で、検査・治療法などに同意・選択・拒否をすることができます。
6. 個人情報や、医療に関する情報の秘密は守られます。
7. 全ての医療費について説明を受けることができます。
8. 医療・介護・福祉・健康について医療従事者を通じて学習することができます。

日本医療機能評価機構 認定番 JC747 号

医療法人 誠心会
井上病院

特集

骨粗鬆症

こつそしょうしょう

骨粗鬆症は、骨強度が低下し、骨折しやすい状態です。
骨折は寝たきりや要介護の大きな要因です。

骨粗鬆症の診断を受けたことがないおふたり、骨折の危険度を考えてみましょう。

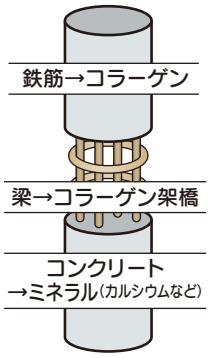
ケース1
- 運動不足で痩せ型のA子さん（70歳女性）
- 健康診断で身長4cm縮んでいた。

ケース2
- 糖尿病からの視力低下と腎機能障害があり、ヘビースモーカーのB夫さん（80歳男性）
- 転倒し左太ももに痛み。

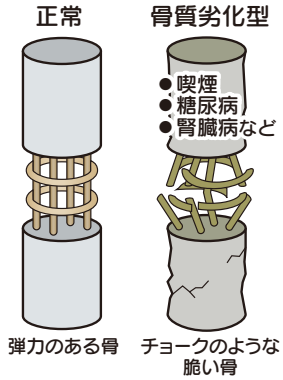
答えは、おふたりとも危険度が高い人です。
骨折危険度が高い人は、骨がもろく（骨粗鬆症）、転倒しやすい人です。
高齢、糖尿病、腎臓病、ヘビースモーカーは骨粗鬆症の危険因子です。
やせ（筋肉の減少）、運動不足、視力障害のある人は転倒しやすくなります。
レントゲン写真を撮るとB夫さんは大腿骨頚部骨折、A子さんは無痛性の脊椎圧迫骨折を起こしていました。

骨折を予防するために

體（からだ；旧字体）とは、「骨が豊か。」と書きます。
「骨の強さ」は、「骨量7割」「骨質3割」で決まります。
骨を鉄筋コンクリートの建物に例えると、鉄筋はタンパク質のコラーゲン、コンクリートはカルシウム。（図1）
強い骨作りには、まずは、タンパク質とカルシウム等が十分であること。そして、鉄筋コンクリートの建物同様、コラーゲン【鉄筋】を規則正しく組み合わせ弾力のある構造にすることが重要です。
喫煙、糖尿病や腎臓病があると、コラーゲンがばらばらにつながれチョークのような脆い骨になってしまいます。（図2）



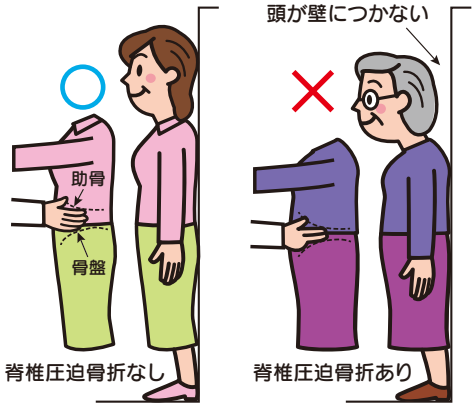
（図1）



（図2）

一つでもあれば脊椎圧迫骨折の危険

❶身長が4cm以上低くなった。
❷壁に背中をつけた時、頭が壁につかない。
❸骨盤と肋骨の間に指が2本入らない。



健康な骨を維持するためのオススメは

❶骨量測定で骨量確認。男性70歳以降、女性は閉経以降、年一回の測定が推奨。
❷食事療法:たんぱく質（肉魚大豆等）、カルシウム（乳製品等）、ビタミンD（干し椎茸、魚）等の栄養摂取
❸運動療法：20分以上の散歩やバランス体操（片足立ち等）
❹骨質を低下させる糖尿病、腎臓病、喫煙があれば、治療、禁煙する。
❺骨粗鬆症と診断された場合は、薬物療法で骨粗鬆症の進行を抑える。

薬物療法については主治医とご相談ください。

解　説：内　科　前田朋子医師

皆さんに役立つ情報・お知らせを随時掲載します。

～もっと皆さんとふれ合いたい～ まごころコラム

8/1より医療ソーシャルワーカーを3名に増員しました。

患者様やご家族の方に不安なく切れ目ない医療やケアを提携し、出来るだけ患者様が望む住み慣れた場所で生活できるよう努めてまいりたいと思っております。また外来にも地域連携室の看護師を配置し、療養生活でご不安なことや介護保険等社会保障制度について、また福祉用具などについてもご説明できる体制を整えました。どうぞご活用ください。

（地域連携室）

健康料理 おすすめ

秋の野菜を使用した減塩レシピを紹介します。

パンプキンマリネ

エネルギー /100kcal
タンパク質 /3.4g
食塩相当量 /0.5g

材　料（2人分）	
かぼちゃ	100g
れんこん	20g
しめじ	30g
サラダ油	8g
パセリ（乾燥でも可）	少々
★玉ねぎ	10g
★オレンジジュース	60cc
★塩	ひとつまみ
★こしょう	少々

作り方

① ★の調味料をすべて大きめのボウルに入れ、混ぜ合わせる。
② かぼちゃはくし型、れんこんは半月にして薄切りにし、しめじは小房に分ける。玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
③ フライパンにサラダ油を熱し、かぼちゃ、れんこん、しめじを焼く。
④ ③が熱いうちに①に浸け、10分程置く。器に盛付、パセリを散らす。

♥料理のポイント

酸味は塩や醤油を使用することで味をまろやかにすることができますが、今回は減塩の為、オレンジジュースを使用しています。酢を使用した場合と比較して、約1.5gの減塩が可能です。

（栄養科）

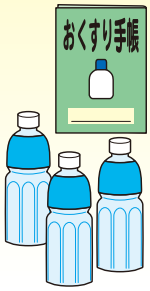
コラムシリーズ② 薬剤科

糖尿病の方の災害時の備え

糖尿病の方は、災害時には食事の変化、活動量が変わる、ストレス、薬が手に入らないなどで血糖値のコントロールが難しい状況になります。
災害を上手に乗り切るために、できることを紹介します。

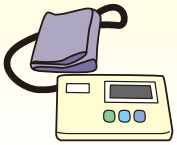
災害に備えて日頃からできること

- 糖尿病連携手帳･お薬手帳を身につけておきましょう。ご自身の糖尿病の状態や治療内容をいつでも確認できるようにしておきましょう。
- 薬やインスリンなどの注射薬と注射針、アルコール綿、低血糖のときのためにブドウ糖をまとめて準備しておきましょう。
- 食料（3日から1週間）･飲料水（1人1日3リットル）を備蓄しましょう。
- 日頃から、主治医とご自身の体調不良で食事がとれない日について相談し決めておきましょう。



実際に災害が起きた時にできること

- 水分をしっかりとるように心がけましょう。
- 状況が変わる中でも、食事、運動、薬の治療を、可能な範囲で継続することが大切です。
- 食事は、普段の食事の量を覚えておき、なるべくそれに近い食事を取るようにしましょう。
- 体重、血圧、血糖値などを測ることができる時には、積極的に測りましょう。
- 感染とケガに注意しましょう。
- 周りに相談しましょう。



覚えておきたい対処

- インスリン使用時には低血糖の症状を常に自覚しておきましょう。
- 災害時の血糖値は高めで良いと考えましょう（150～200mg/dL）。
- インスリンを他人と共有するのは厳禁です。
- インスリンが冷蔵庫に保管できなくても4週間程度は使用可能です。

（薬剤科）

病院からのお知らせ

いきいき敬老会

通所リハビリテーションいきいきでは、9月21日に敬老会の催しを行いました。毎年恒例のご長寿紹介では、90歳以上の方が20名近くご利用されていることを発表すると、みなさんから驚きとともに自然と拍手が湧きあがっていました。

今年もコロナ感染予防に配慮し、職員による楽器演奏を行い、ピアノ・ギター・ウクレレによる合奏と大正琴の演奏を披露し、どこか懐かしさを感じるメロディで心安らぐ音色に癒しを感じる時となりました。また昨年好評だったマツケンサンバやきよしのズンドコ節に合わせ皆で体操をし、大いに盛り上がりました。これからも皆様の明るく健康的な生活を支えるお手伝いをしていきたいと思います。

（通所リハビリテーションいきいき）

マンモグラフィサンデー

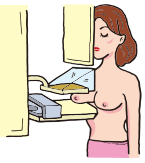
10月16日㈰はマンモグラフィサンデーです

JMS(ジャパンマンモグラフィサンデー) は全国的に開催されている乳がん検診啓発イベントで当院も毎年参加させて頂いており今年も実施します。

マンモグラフィサンデーとは、多忙な平日を過ごしておられる女性の皆様に向けて「10月第3日曜日に乳がん・マンモグラフィ検査が受診できる環境作り」への取り組みです。
当日はマンモグラフィ（2方向）と視触診を行います。
別途 3,000 円で超音波（乳腺エコー）も受けられます。

（放射線科）

ぜひこの機会に一度乳がん検診を受けてみて下さい。



ご予約の方を優先させて頂きますので、電話での事前予約をお勧めしております。
市町村が発行している乳がん検診無料クーポンも受け付けております。

【予約電話番号】092-322-3437（医事課）

※電話でのご予約の際は「マンモサンデーの予約」とお伝えください。

当院の手術件数			
	整形外科	外科・その他	合計
6月	19	0	19
7月	13	0	13
8月	3	4	7

1日平均 外来患者数	
6月	161
7月	170
8月	186

1日平均 入院患者数	
6月	66
7月	60
8月	48

外来診療担当表（令和4年 10 月1日現在）

手術・学会出張等で変更となる場合がありますので、詳細につきましては受付窓口へお尋ねください。

診療科目 ＼ 曜日・時間帯		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
外科	消化器 肛門 外科全般	院長	永吉	永吉	永吉絹（九大）	外科	外科	院長	大内田（九大）	永吉	院長 井上 浩	永吉 井上 浩※3
外科	救急・処置室	中塚		中塚		中塚		中塚		中塚		
外科	乳腺						院長★		院長★			院長★ 九大★
内科	内科全般	久原 國弘（10：00～）	國弘（～17:00）	増谷 高田（非常勤）（10：30～）	國弘（～17:00）	高田（非常勤）（10：30～）		高田（非常勤）（10：30～）	久原	國弘		國弘
内科	血液腫瘍内科 内科全般					佐々木（福大）	佐々木※2（福大）					
内科	糖尿病	前田★	前田★	前田★	前田★（～15:00）			前田★	前田★			
内科	循環器	吉峯★（福大）	吉峯★（福大）	中村（副院長）	吉峯※1	中村（副院長）		中村（副院長）		志賀★（福大）	志賀★（福大）	
内科	呼吸器					藤田★（福大）						
消化器内視鏡検査		増谷★	久原★	國弘★	増谷★ 國弘★	久原★	久原★	永吉★ 増谷★	増谷★	久原★	久原★	久原★
整形外科 リハビリテーション科		深水	坂本★	小牧	坂本★	深水	深水	新井		坂本 小牧		整形（非常勤）

★…この時間帯は、予約制となっています。事前にお問い合わせください。予約受付時間：平日14：00～16：00
※1…火曜日午後の吉峯医師の診療は月曜日が休日の場合の予備日となります。
※2…水曜日午後の佐々木医師の診療は月に1回休診となります。
※3…土曜日の外科の診療は第１・第３週が永吉医師、第２・第４週が井上浩医師の担当になります。
※個人健診は火曜日・水曜日・木曜日の14時～16時までの受付となります。　※ご不明な点等ございましたら、当院外来にお問い合わせください。

編集後記　新型コロナウイルス感染拡大に加え猛暑の夏となり、我が家では家で過ごすことが増え、子ども達がストレスを感じている様子だったので、早朝に近所を散歩してみることにしました。実際に散歩してみると気温が低く過ごしやすく、人も少なく軽く運動もでき、散歩のあとはスッキリした気分となり、子ども達も気に入っています。（広報委員：O・M）

医療法人 誠心会 **井上病院**

TEL.(092)322-3437 〒819-1104 福岡県糸島市波多江699番地1

訪問診療、各種検診、検査（胃カメラ・大腸カメラ）行っています。

訪問リハビリテーション TEL.(092)322-3478

ケアプランセンター TEL.(092)322-3401

通所リハビリテーション いきいき TEL.(092)321-3108

訪問看護ステーション TEL.(092)322-3439

ホームページアドレス https://www.sih.or.jp/

診療科目　外科（消化器・乳腺・肛門）
内科（消化器・循環器・糖尿病）
整形外科　リハビリテーション科
緩和ケア内科　救急科

休診日　土曜午後・日曜・祝日

※休日・時間外の急患の方は事前にお電話の上お越しください。

診療時間	午前	午後
平日	9:00～12:00	14:00～17:30
土曜	9:00～12:00	－

※平日午後の受付時間　16時まで（予約を除く）

※敷地内禁煙にご協力お願いします。