

なかま

Vol.12 新春号

新年おめでとうです

平成とうや病院も、熊本地震によって、屋上部分、天井裏の配管、その他諸々の被害がありました。

補修の為の足場は取れましたが、まだしばらくは患者様方にご不便ご迷惑をおかけするやもしれません。ご寛容の程お願い申し上げます。

ただ、開院時に耐震補強工事を行った事により、日常業務に差し支える様な大きな損傷を免れた事は、不幸中の幸いでした。

熊本の復旧復興は、道険しの感がありますが、職員一同手を携えて頑張ってまいりたいと存じます。

本年も、平成とうや病院を宜しくお願い申し上げます。

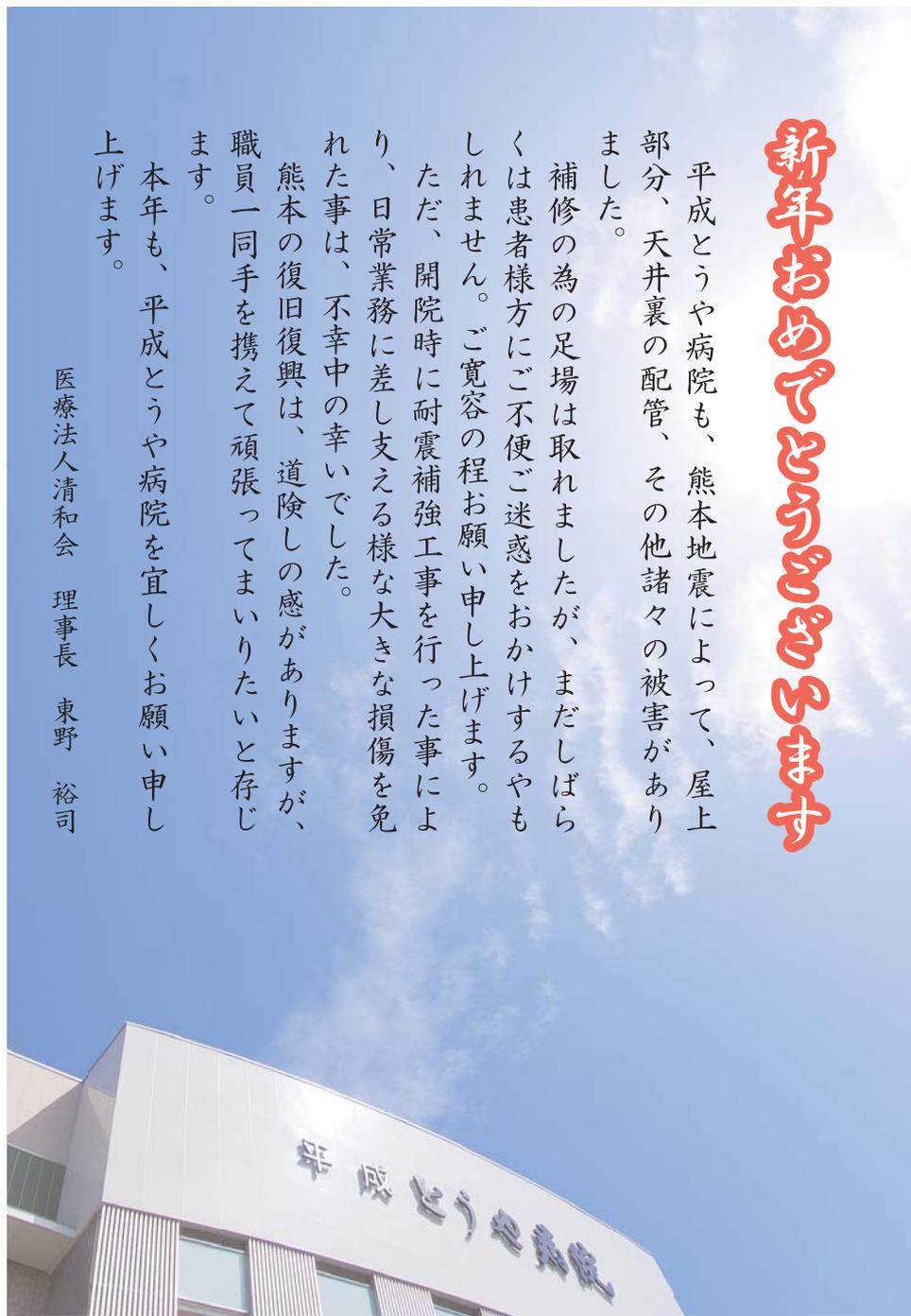
医療法人清和会 理事長 東野 裕司



医療法人清和会
理事長 東野 裕司



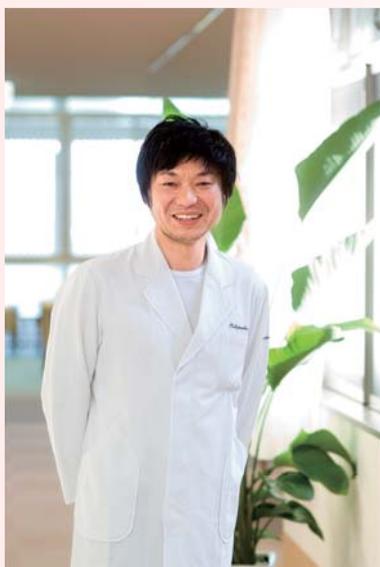
伊勢神宮の鶏 (2016 年秋)



Contents

- 新年のご挨拶
- 骨粗鬆症について
- 腰痛予防の体操
- 回復期リハビリテーション病棟研修会
- 日本クリニカルパス学会参加
- とともにスピーチ
- 災害ボランティア





依光 茂太 (副院長兼診療部長)

日本整形外科学会専門医
スポーツ認定医
運動器リハビリテーション認定医



しょう 骨粗鬆症 について

Doctor's EYE ~医師の視点から~

今回のテーマは骨粗鬆症についてです。

近年、マスメディア、新聞や雑誌等で情報が流れています。大変身近な疾患の一つで、高齢社会になった日本では、約1000万人を超えていると言われています。

まず、骨粗鬆症とは、簡単に申しますと字の如く、ほねの強度が低下(こつ量減少とこつ組織の構造異常)して骨折しやすくなる病気です。

骨粗鬆症は『原発性骨粗鬆症』と『二次性骨粗鬆症』に分類されます。前者は、主として閉経後の女性にみられる『閉経後骨粗鬆症』と、65歳以上の高齢者にみられる『老人性骨粗鬆症』があり、これらが全体の約90%を占めています。

後者は、内分泌疾患、代謝性疾患、炎症性疾患、先天性疾患、薬物性などがあります。ステロイド投与による骨粗鬆症など

があり、ご自身のご病気に気を付ける必要があります。症状は通常、こつ量減少のみでは症状は出現しません。骨折に至り、さまざま症状が出現します。

骨粗鬆症により骨折を生じやすい部位と症状は、背骨の骨折による背部痛、腰痛、脚のつけねの骨折(大腿骨の近位部)で股関節部痛、また手首の骨折での痛み、肩関節の骨折(上腕骨の近位部)での痛みが多いです。

受診時には、痛みの部位、けがの既往、骨折歴、閉経しているか、持病、内服されている薬剤を問診します。

次に、レントゲン写真、骨密度の測定※をしますが、どの検査も侵襲はありませんので痛くはありません。しかし、二次性骨粗鬆症や他の疾患と鑑別するために採血や採尿をする場合もあります。

骨粗鬆症と診断されると、生活指導、薬物療法があります。生活指導は乳製品を中心とした食事にかけて、日光浴を含めた屋外歩行、ご自身にあった運動をすすめます。

薬物療法は、昨今たくさんある薬があり、内服の仕方々々で、1日1回内服する薬から1年に1度注射するだけでよいものもありますので、かかりつけ医とよく相談し、ガイドラインにそった投与薬を決めることが大切です。

最後に予防についてですが、食事と運動が大切です。カルシウム、ビタミンD、Kを含んだ食品を選び、

カルシウムとビタミンDを同時に摂取することで腸管でのカルシウム吸収率が高まります。

タンパク質の不足は骨密度の低下を助長させるため、

栄養、カロリーのバランスのよい食事を摂取することが基本となります。運動については、様々な運動療法がありますので、かかりつけ医と相談したほうがよいでしょう。

健康寿命(介護不要な生活)を伸ばすためにも、定期的な骨密度の検査を受けることが大切と考えます。

※(骨密度の測定法について)

デキサ法は2種類のX線を使って背骨や大腿骨の近位部などを測定、超音波法はかかとやすねの骨を測定、エムデイ法はX線を使って手の骨とアルミニウムを撮影し測定する方法で、患者さんの状況に応じて使い分けたり、施設によって測定法が異なります。

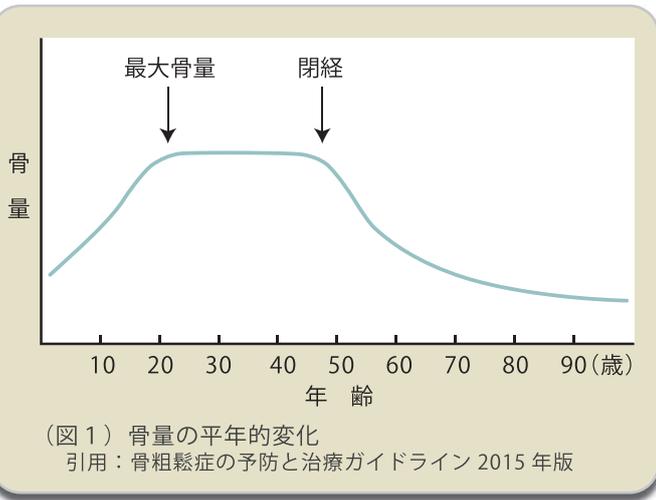


骨粗鬆症の薬のお話し

薬剤科 主任 小島里美子

骨は成長期に活発に作られて、20歳代で骨量がピークになります。40歳くらいまではほぼ変わりません。その後は、年齢とともに減少します。(図1)

骨は新陳代謝を繰り返しており、破骨細胞によって壊され、骨芽細胞によって新たに作られています。この骨の代謝で1年間に20〜30%の骨が新しい骨に入れ替わります。骨粗鬆症は、骨の代謝のバランスが崩れて、骨を壊す働きが骨を作る



(図1) 骨量の平均的变化
引用：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版

働きを上回ることになります。

また、女性ホルモンの分泌の減少があります。分泌が減少すると骨を壊す働きが大きくなり、骨を作る働きが追い付かないため骨量が減ります。

副甲状腺ホルモンは、血液中のカルシウム濃度が下がると骨を破壊しカルシウムを作ります。しかし、低用量の副甲状腺ホルモンが一定間隔で投与されると、骨形成が促進されます。

その他に、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの栄養の不足など、様々な原因があります。

では、骨粗鬆症の薬には、どんな薬があるのでしょうか。

骨の破壊を抑えて、骨量を増やす薬

●ビスフォスフォネート製剤

骨を壊す働きを抑えて骨密度を上げる薬です。骨折を減らす効果があります。

●選択的エストロゲン受容体

モジュレーター製剤

女性ホルモンのエストロゲンと同じような働きをする薬で、骨を破壊する働きを抑えます。

骨の形成を促進し、骨量を増やす薬

●副甲状腺ホルモン製剤

低用量の副甲状腺ホルモンを一定間隔で投与して骨の破壊を若干促すと、体が骨形成を促進して骨量を増やすため、骨折を減らします。

骨の代謝を助ける薬

●活性型ビタミンD

カルシウムやリンの腸管からの吸収を高め、代謝のバランスを整えます。骨密度を上げる働きは強くありませんが、ビスフォスフォネート製剤との併用で、より高い骨折予防の効果があります。

●ビタミンK

骨のたんぱく質の働きを高め、骨質を改善します。骨密度を上げる力は強くないが、骨折を減らします。

痛みを取る薬

●カルシトニン製剤

骨密度を上げる作用は弱いですが、骨を壊す働きを抑え、痛みを抑える効果があります。

せっかく骨粗鬆症の治療を開始しても、途中で薬の服用を自己判断でやめてしまう方がいらっしゃいます。骨密度を上げるためには、ある程度、長期の服用が必要です。また、将来の骨折を予防するためにも服用の継続が必要です。そのため自己判断で中断はしないで下さい。

薬が飲みにくかったり、服用することが困難な場合は、医師や薬剤師にご相談ください。



(参照) アステラス製薬 薬ガイド 骨粗鬆症

食事のポイント



管理栄養士 田中 亜弥

カルシウム食事摂取基準（推奨量）の目安（表1）

年齢	12～14	15～17	18～29	30～49	50～69	70歳以上
女性	800mg	650mg	650mg	650mg	650mg	650mg
男性	1000mg	800mg	800mg	650mg	700mg	700mg

骨粗鬆症の原因と

予防について

骨粗鬆症とは骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。その原因は、①骨の新陳代謝のバランスが崩れる②骨に蓄えられたカルシウムが血液に溶けだす③骨質の決め手、コラーゲンが劣化することにあります。

骨粗鬆症を予防するためには、カルシウムを含め、栄養バランスのとれた食生活をするのが大切です。

骨の健康にかかわる栄養素は多く、バランスのよい食事を心がけることが骨粗鬆症予防の基本です。なかでも骨の材料となるカルシウムは欠かせません。

日本人はあらゆる世代でカルシウムが不足しています。成人以降は毎日推奨量（表1参照）より100mg多めに、吸収率の高い乳製品などからカルシウムをとるよう心がけましょう。

カルシウムを含む主な食品の目安

大豆製品



木綿豆腐 1/2丁 180mg
厚揚げ 1/2個 180mg
凍り豆腐 1個 132mg

乳製品



牛乳 1杯 (200ml) 220mg
ヨーグルト 1個 (83g) 100mg

小魚・海藻類



ひじき 1鉢 140mg
イワシ丸干 1尾 114mg
桜エビ 大さじ2 120mg

野菜



小松菜 1鉢 105mg
チンゲン菜 1鉢 84mg
切干大根 1鉢 54mg

こんな風に工夫してみてもどうでしょうか？

★副菜の「レタスと胡瓜のサラダ」を「ひじきの煮物」にすると…**カルシウム含有量** 約 15mg⇒約 168mg

★主菜の「豚肉の生姜焼き」を「麻婆豆腐」にすると…**カルシウム含有量** 約 21mg⇒約 194mg

カルシウムの吸収を妨げる栄養素

- リン
インスタント食品・スナック菓子・炭酸飲料
- 食塩
漬物・加工食品・干し魚など

カルシウムの吸収を助ける栄養素

- ビタミンD
魚介類（イワシ・マグロ・カツオ等）、干ししいたけ、キクラゲ等
- ビタミンK
納豆・ブロッコリー・ホウレンソウ

効率よく摂取しよう

カルシウムは吸収されにくい栄養素です。カルシウムを効率よく摂取するために、カルシウム吸収を助ける栄養素や、反対に吸収を妨げる栄養素を知っておきましょう。

骨質を良くしよう

骨を丈夫にするには骨のコラーゲンの劣化を防いで「骨質」をよくしておく必要があります。有効とされているのが、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸。これらの栄養素を摂ることは、骨を丈夫にするだけでなく、動脈硬化や心臓病のリスクも下げるといわれています。

日光浴をしよう

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは食事以外でも確保できます。人間の皮下脂肪には、

コラーゲンの劣化を防ぐ栄養素

葉酸

のり・緑茶・枝豆・モロヘイヤなど

ビタミンB6

レバー・マグロ（赤身）・ニンニク・ゴマ

ビタミンB12

サンマ・貝類（シジミなど）・レバーなど



バランスが大事!



(参考文献)

- ・骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版
- ・日本人の食事摂取基準 2015年版
- ・社団法人日本栄養士会監修「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食事実践マニュアル
- ・五訂食品成分表

日光（紫外線）を浴びることによってビタミンDに変わる物質が含まれています。1日に、夏なら木陰で30分程度、冬なら1時間程度の日光浴で十分な効果が期待できます。ただし、ガラスは紫外線をあまり通さないため、窓越しの日光浴は避けましょう。

毎日の食事の中で何より問題は、偏った食生活です。まずは1日3食バランスを整え色々な食品を摂取するよう心掛けましょう。

Step1

楽に行える体操です



高齢者でも楽~にできる

腰痛予防体操

リハビリテーション科



壁伝い背伸び

※腰部脊柱管狭窄症の方は注意して行ってください。

壁から 10cm 離れて両手両ひじをつき、息を吐きながら両手を壁伝いに上げる。
体全体を十分に伸ばしたら、その姿勢を 30 秒間保つ。
毎日 10 秒ずつ増やし、3 ~ 5 分保つことを目標とする。



片脚上げ

背中をつけたまま片脚をあげて 10 秒保ち、腹筋と脚の筋肉を強くする。
朝昼晩左右交互に 5 ~ 10 回。

上体前倒し



息を吐きながら体の力を抜いて上半身を前に倒し 10 秒保つ。
朝昼晩 5 ~ 10 回。

Step2

少~しだけ頑張りが必要な体操です

背中伸ばし

※腰部脊柱管狭窄症の方は注意して行ってください。

うつぶせに寝た状態から両ひじをつき、その姿勢を 30 秒保つ。
毎日 10 秒ずつ増やし、3 ~ 5 分保つことを目標とする。



背中で壁押し



背中全体でゆっくりと壁をできるだけ強く押す。
朝昼晩 5 ~ 10 回

両もも抱え込み



ももの裏側を腕で抱え込み、できるだけ胸に近づけて 10 秒保つ。慣れてきたら 30 秒程度保つ。
朝昼晩 5 ~ 10 回。



片手片脚上げ



片手を水平にあげて 10 秒保ち、背筋の上の方を強くする。次に片脚を水平に上げて 10 秒保ち、背筋の下の方を強くする。
朝昼晩左右交互に 5 ~ 10 回。

災害ボランティアに参加しました

4月に起きた熊本地震から10ヶ月がたちました。

地震発生から約1か月間、当院の地域連携室は避難所等に対応困難な方や要介護状態にある患者さんの受け入れ先の調整、安否確認の連絡、地域の連携病院や施設、行政からの情報収集に奔走する毎日でした。

ようやく日常の業務を取り戻した頃、ソーシャルワーカーとして被災地で何か自分に出る事はないかと思い、熊本医療ソーシャルワーカー協会からの派遣依頼で益城町体育館の支援活動に参加しました。



益城町総合体育館での会議
(益城町総合運動公園調整会議)

被災地では、指定管理者であるYMC Aの方や保健師チーム、JDF(日本障害フォーラム)の方々と連携しながらラウンド(見守り、困っていることが無いかの聞き取り)や情報収集を主に行いました。私が支援活動に参加した7月～9月の3ヶ月の間にも応急仮設住宅やみなし仮設への引っ越しが進み、避難者の数は減少、さらに9月12日には最終の第4次仮設住宅の発表があり大半の方の転居先が決まりました。

被災地では、指定管理者であるYMC Aの方や保健師チーム、JDF(日本障害フォーラム)の方々と連携しながらラウンド(見守り、困っていることが無いかの聞き取り)や情報収集を主に行いました。私が支援活動に参加した7月～9月の3ヶ月の間にも応急仮設住宅やみなし仮設への引っ越しが進み、避難者の数は減少、さらに9月12日には最終の第4次仮設住宅の発表があり大半の方の転居先が決まりました。

しかし一方で、介護や病気、家族関係、バリアフリー改修など、何らかの事情ですぐには仮設住宅に移れなかったり、行き先が不透明な中で今後の生活に不安を抱えている方も多くおられます。被災されている方の困りごとに耳を傾け、時に地元の関係機関に問い合わせをしたり支援を要請しその人らしい生活が送れるようサポートすることは、日頃の仕事に通じる部分があり、同時にソーシャルワーカーとしての視点を試されるようにも感じます。



被災地だから何か特別な事をするという事はなく、フィールドが違ってもソーシャルワーカーの視点や関わり方には何ら変わりはないことに気が付かされました。

被災地のニーズが「生活再建」にシフトしていく中で、今後ますます医療・介護・福祉などの各分野の垣根を越えた連携、継続した支援が求められるかと思えます。福祉の専門職として、知識・経験を活かせるよう復興支援に尽力していきたいです。

河津玲美(医療ソーシャルワーカー)

ともにスピーチ

熊本市南区失語症友の会

脳梗塞等の病気により、体の不自由さだけではなく、話をする時に言葉がうまく出ない、思うように発音できないといった障害が後遺症として残る事があります。

言葉でのコミュニケーションが図れないと、次第に人と会う事を避けるようになり、他人と関わる機会を自ら制限してしまう方も少なくありません。

そういった方々が仲間と楽しく語り合い、地域の中で活躍するきっかけづくりを目的とし、熊本市高齢者支援センター「ささえりあ平成」や南区の各医療機関、デイケア等が実行主体となり、熊本市南区失語症友の会「ともにスピーチ」を平成27年10月に発足しました。

「ともにスピーチ」では、みゆき東館地域交流ホールすこやか(みゆきの里内)で2ヶ月毎に、言語聴覚士等のリハビリスタッフやボランティアの方による季節に応じた活動を通して、集団で楽しみながら交流を図る定例会を開いています。

12月はクリスマスにちなんでアロマキャンドル作り、一年の疲れを癒して頂くとしてツボ・鍼灸体験を行いました。

次回の定例会は平成29年2月を予定しています。「ともにスピーチ」の活動に興味を持たれた方はお気軽にお尋ね下さい。定例会の見学も随時受け付けております。

12月の定例会の様子



【お問合せ先】
平成とうや病院
リハビリテーション科 / 地域医療連携室
☎096-379-0108(代)

とうや病院グループ 回復期リハビリテーション病棟研修会



当院の回復期リハビリテーション病棟は開設されて6年目となります。他職種とチームを組み、患者さんが早期在宅復帰できるよう支援しています。

今回、更なる質の高い医療サービスを提供するために、水前寺とうや病院との合同で平成28年11月18(19)日、『とうや病院グループ回復期リハビリテーション病棟研修会』を開催いたしました。

講師には、近森リハビリテーション病棟(高知県)から和田恵美子院長、高芝潤理学療法科長と看護師2名をお招

きしました。

初日は両病院の「入院時合同評価」「チームカンファレンス」の視察指導、意見交換会、講演会が行われ、2日目には様々な場面をシミュレーションしたグループワークによる研修が行われました。

近森リハビリテーション病棟では総合実施計画書に添ってチームカンファレンスを行い、患者さんの短期目標と長期目標を明確化し、医師が本人・家族へ分かりやすく説明しています。また、看・介護職員も、機能的自立度評価表(FIM)をもとに患者さんの

自立度を評価し、セラピストの評価との整合性を図り、アプローチしています。この他にも貴重な助言をたくさん頂きました。

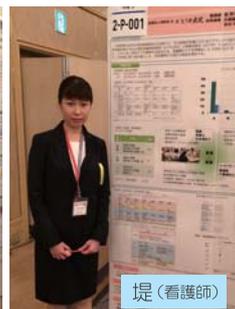
今回の研修を元に、より良いチームアプローチができるよう取り組んでいきたいと思えます。そして、まずは当院においても退院支援に向けて客観的なFIM評価が出来るよう、看・介護職員へ指導・教育し、実践に繋げる取り組みを図っていきます。

黒木 麻奈美
(回復期リハビリテーション病棟師長)

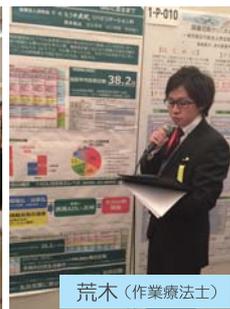


第17回日本クリニカルパス学会

山金沢



堤(看護師)



荒木(作業療法士)



井柄(理学療法士)



平成28年11月25(26)日にかけて石川県金沢市で開催された、『第17回日本クリニカルパス学会』に参加してきました。

当院クリニカルパス部会より、脳血管チームから井柄涼輔(理学療法士)、運動器チームから荒木佑太(作業療法士)、呼吸器チームから堤育子(看護師)の3名がポスター発表者として参加。岡嶋院長、山下看護部長、有川リハビリ科長が同行し、計6名で参加いたしました。

発表は大変緊張しましたが、私は座長賞、堤看護師は座長特別賞を受賞することが出来ました。

多部署で集まり、時間をかけて作成・運用してきたことが認められて本当に嬉しく、これからも頑張っていきたいと思えました。

各チームとも新たな取り組みをしていますので、来年以降も継続的に発表していければと思います。

荒木佑太(作業療法士)

クリニカルパスとは:

臨床上の目標を明確化し治療や検査等スケジュール表にまとめたもの。クリニカルパスを活用することで、良質な医療を確保し、患者さんの満足度を高める目的があります。

当院では、2012年11月より開始しています。

病院実績

2016年9月～11月

- ・外来患者延数 1,432人 (一日平均 23.9人)
- ・入院患者延数 8,970人 (一日平均 98.6人)
- ・一般病棟平均在院日数 16日
- ・在宅復帰率 地域包括ケア病床 …85.3%
回復期リハビリテーション病棟 …78.9%



ご意見お寄せください

当院では、患者さま・ご家族からご意見を集めるために、院内の6カ所にご意見箱(メッセージボックス)を設置しております。また入院患者さまには退院時アンケートも配布しています。病院運営改善のため、お気づきの点がありましたら遠慮なくご意見をお寄せください。



(患者サービス向上委員会)

回答

ご意見ありがとうございます。

残念ながら当院の規模や建物の構造上、銀行や郵便局、レストランなどの設備を整えることは難しく、また洗濯干し場もスペースがありませんので、ご入院の方へは院内の乾燥機を案内しております。業者による洗濯の利用も可能ですので、スタッフへご相談ください。

また、ご意見を受けまして、病院近辺の銀行や郵便局等がわかるよう案内図を作成し、受付等に設置することにいたしました。

ご不便をおかけしますが、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

ご意見

館内に洗濯干し場がほしい。
銀行、郵便局、レストラン等設備がほしい。

ご意見ありがとうございます

ご意見箱に投函されたご意見から

平成とうや病院

外来のご案内とアクセス

診療科目 ▶▶ 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科

受付時間 ▶▶ 午前 8:30～11:30

診療時間 ▶▶ 午前 9:00～12:00

平成 28年 3月より

午後は特殊診療・完全予約制になりました。

お問い合わせ・外来予約は ▶▶ ☎ 096-379-0108

〒862-0963 熊本市南区出仲間8丁目2-15

E-mail:heisei@tohya.or.jp ホームページ:http://www.tohya.or.jp

【外来担当医師表】

平成 29年 1月 15日 現在

	月	火	水	木	金
午前	循環器内科・内科	リハビリテーション科	脊髄外来	消化器科	脊髄外来
	齊藤 忠興	依光 茂太	岡嶋 啓一郎	有田 哲正	岡嶋 啓一郎
	消化器科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	リハビリテーション科	神経内科・内科
	有田 哲正	永野 潤二	齊藤 忠興	依光 茂太	岩谷 奈緒
	循環器内科・内科	神経内科・内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科
熊本大学	岩谷 奈緒	増永 愛子	永野 潤二	増永 愛子	
リハビリテーション科				リハビリテーション科	
児玉 香菜子				児玉 香菜子	
エコー	熊本大学			光山 華央留	
午後	リハビリテーション科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	リハビリテーション科	
	児玉 香菜子 (15時まで)	熊本大学	光山 華央留	児玉 香菜子 (15時まで)	

- 診察券に記載されている予約日をご確認の上、ご来院ください。
- ご質問や気になることはお気軽にご相談ください。
- 企業様の健診も行っております。●産業医お引き受けいたします。



最寄りのバス停	① 田迎小学校前 (旧浜線沿い)	徒歩 5分
	② 田迎 (東バイパス沿い)	徒歩 1分
	③ 幸田市民センター入口	徒歩 5分
JR	南熊本駅または平成駅	車 10分

1. 公平で適正な医療を受ける権利
2. 医療上の情報、説明を受ける権利
3. 十分な説明のもと自分自身の治療を決定する権利
4. プライバシーが保障される権利
5. 個人の尊厳が保障される権利

患者さまの権利

1. 私たちは、すべての職種において、基本理念の理解と実践に情熱を持って取り組み、患者さまへの質の高い医療サービスの提供、職員の職場環境の向上を目指します。
2. 私たちは、地域の皆さまが安心して過ごしていただけるよう、日々の研鑽に励み技術と知識の習得に努め、信頼される病院作りを目指します。
3. 私たちは、環境に配慮しエコを心がけるとともに、災害時にもハード、ソフトの両面で医療を提供できるように病院機能を維持します。
4. 私たちは、良質な医療サービスを提供するために健全なる経営活動を行い、安定した経営基盤を構築します。

基本方針

IDENTITY 個人の尊重
FOR YOU あなたのために

【医療法人清和会】

- 水前寺とうや病院
内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科
- 老人保健施設シルバーピア水前寺
- 在宅ステーション水前寺
居宅介護支援事業所
訪問介護事業所
訪問看護事業所
訪問リハビリテーション事業所
通所リハビリテーション事業所
地域交流推進室
- 特定施設シルバーピアグラウンド通り
- 熊本市高齢者支援センターささえりあ江湖

編集後記

お正月は晴天が続き、晴れやかな気持ちで新年を迎えることができました。この青空のように平穏で素晴らしい一年であるよう願います。さて、表紙に掲載されているのは、伊勢神宮の鶏です(東野理事長撮影)。日本神話で鶏は朝の訪れを告げる神の使いとされ、伊勢神宮内には「神鶏(しんけい)」と呼ばれるたくさんの鶏が放されているそう。人吉の青井阿蘇神社など鶏のいる神社は熊本にもあるようです。今年、訪れてみてはいかがでしょうか。