

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2016
VOL.28

夏
SUMMER

平成28年7月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

特定医療法人 平野同仁会 津山第一病院
総合病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします



熱中症に注意して…
アウトドアで夏を満喫



特集

骨粗鬆症

50歳前後から
骨密度が急激に低下

活動報告

外部ボランティア・ エコ委員会

集めた切手が
こんなことに!?



病気のイロハ シリーズ⑧

消化管によくある病気

逆流性食道炎とは?

ナス美さんの
ナースがんばってま〜す

地域ふれあい フェスティバル 院内見学・体験ツアー

大勢の参加者で賑わう。



健康体操

肩こり体操

椅子に座って
無理のないように!



在宅支援かわら版

居宅介護支援事業所とは?

まめ子さんの健康レシピ
夏におすすめの「炭酸ゼリー」



ちょっとブレイク!
クロスワードパズル

特集

50歳前後から
骨密度が急激に低下！



骨粗鬆症

骨密度とは

骨にどれくらいの量のカルシウムが存在するかの割合です。骨の密度が低い（カルシウム量が少ない）と、骨の中がスリカスリな状態になり骨折しやすくなります。

骨密度が低下し、鬆（す）が入ったように骨の中がスリカスリな状態になり、骨がもろくなる病気です。骨粗鬆症は圧倒的に女性に多い病気です。閉経を迎える50歳前後から骨密度が急激に低下し、60歳代では2人に1人、70歳以上になると10人に7人が骨粗鬆症といわれています。これは、女性ホルモン（エストロゲン）が骨の新陳代謝に関わっているからです。その他、年

齢や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、運動習慣なども骨粗鬆症の原因として考えられており、最近では、若い女性の骨粗鬆症も問題になっています。なお、他の病気の影響によって骨粗鬆症になりやすくなる場合もあります。

注意が必要な人

○年齢

男女とも50歳前後から骨密度が低下していきます

○性別

女性は閉経後に急激に骨密度が低下していきます

○骨折既往歴がある人



HOLOGOC社製Discovery（当院で使用している機種）

○骨密度測定

骨粗鬆症の主な検査

- 喫煙する人
喫煙しない人に比べて約1.2倍
- 飲酒する人
飲酒しない人に比べて約1.3倍
- あまり運動しない人
運動していると骨折予防最大50%増
- カルシウムの摂取が少ない人
- 過度なダイエットをしたことがある人

＜DEXA法＞

2種類のX線をあてて全身（主に背骨、太ももの骨、手首の骨など）の骨密度を測ります。最も正確です

＜超音波法＞

かかとに超音波をあてて骨密度を測ります。

＜P-QCT法＞

CT（コンピュータ断層撮影）装置で、手首の骨などの骨密度を測ります。

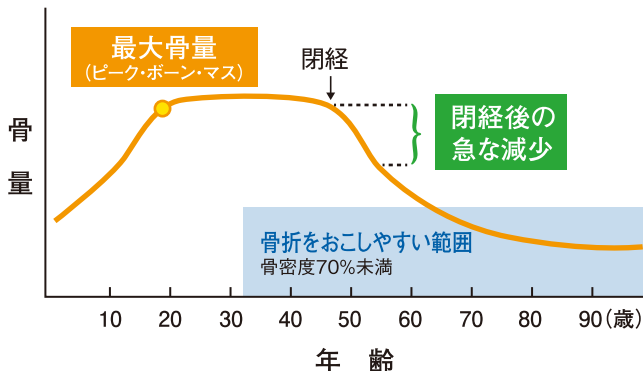
＜MD法＞

X線を使って、手の骨と厚さの異なるアルミニウム板とを同時に撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比べることで骨密度を測ります。

○X線検査

主に背骨のX線撮影によって、骨の状態や骨折の有無などを確認します。

加齢による骨量の変化

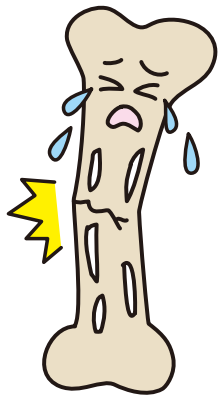


血液検査や尿検査で、骨がつくられ
たり溶け出したりする「骨代謝」のバ
ランスを調べます。骨代謝マーカーの
高い人は骨量の低下速度が速いことか
ら現在の骨量にかかわらず骨折の危険
性が高くなっています。

当院では、当初〈MD法〉にて検査
していましたが、平成26年10月よりH
OLOGIC社製Discovery
を導入し、現在最も正確といわれてい
る〈DXA法〉で測定を行っています。

治療について

骨粗鬆症で大切なのは、日常生活の
中で骨密度の低下を防ぐ努力をすること
です。何年もの間減ってきた骨
ですから、急激に増やすことは困難で



す。文字通りコツコツとした努力の積
み重ねとなります。「食事（カルシウ
ムの摂取）」「運動」「日光浴」は、
治療の段階でも重要です。初期の骨密
度減少でしたら、この3つのことを心

がけることで骨密度が増えてきます。

さらに病気が進むと薬物療法を始めま
すが、その場合でも三原則をないがし
ろにしていたのでは薬の効果があがり
ません。どんな薬を選んで、いつから
薬物療法を始めるかは、患者さんの年
齢や症状の進み具合により医師が判断
します。腰背痛があるときは、飲み薬
や注射によって痛みを軽減します。

予防方法

○食事について

骨粗鬆症の予防や、治療のためにも、カルシウムとビタミンDを多く含
む食品をとることが大切です。ビタミ
ンDはカルシウムの吸収を助ける働き
があります。カルシウムは乳製品や大
豆製品、小魚、緑黄野菜、海藻などに
多く含まれています。骨粗鬆症を含め
た生活習慣病は、長年の生活の偏り
が大きな原因となります。毎日の食事
をバランスよくとることが、すべての
病気を予防する基本です。しかし栄養
バランスに注意している人でも、カル
シウムが不足しがちです。

厚生労働省の栄養調査によると、日
本人は、糖質、脂質、たんぱく質、ビ
タミン・ミネラルのすべての栄養素を
十分とっています。唯一カルシウム
だけは所要量に達していません。たん

ばく質もビタミンCもとりにすぎると
いとっているのです。そこで、いろい
ろな種類の食品をバランスよく、しっ
かり食べることを基本にして、そのう
えでカルシウムの摂取を意識して行っ
ていくことが望まれます。最低限、毎日の食
卓にあと200ミリグラムのカルシウ
ム、目安として牛乳1本分、豆腐なら
半丁を加えてください。

○運動について

若いころ運動をしなかった人や、長
い間病気で寝込みがちだった人は、体
格が華奢になり、骨が弱く、骨折しや
すいことが知られています。無重力の
宇宙から帰ってきた宇宙飛行士の骨量
が減っていたことも話題になりました。
骨を丈夫にするためにはカルシウム
をとることが必要ですが、それと同
じくらい運動が大切になります。それ
は、運動で骨に力がかかると、マイナ
スの電気が発生し、カルシウムを呼び
寄せるからです。また、運動は骨の血
液の流れをよくし、骨をつくる細胞の
働きを活発にします。

運動の効用はもうひとつあります。
運動によって体の筋肉が鍛えられ、身
のこなしがよくなると、転びにくくな
り、骨折の防止にもつながります。骨
を強くするための運動は、重量挙げの
ような負荷の大きい運動ほど有効です
が、ふつうは散歩やゲートボールなど
の趣味の範囲で充分です。家事で毎日

こまごまと動くことでも骨を強くでき
ます。大切なことは、毎日楽しみなが
ら続けることです。

整形外科医に ご相談ください

現在、常勤医2名にて診療から手術
まで行っています。打ち身、捻挫から
関節の痛み、手足のしびれ等、幅広い
分野の診療を行っています。

骨折のリスクの高い骨粗鬆症は治療
が行えます。その予防法についてもお
気軽にご相談下さい。骨粗鬆症の原因
の1つである「年齢を重ねる」ことは
避けられません。寝たきりにならず、
元気で充実した日常をおくるために
も、普段の生活の中での骨粗鬆症の予
防に取り組みましょう。



整形外科
部長 亀山 康弘
・日本整形外科学会 専門医



整形外科
主任部長 半澤 浩明
・日本整形外科学会 専門医

消化管によくある病気



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

Profile

- ・昭和47年 京都府立医科大学卒
- ・日本内科学会 専門医
- ・日本消化器病学会 専門医
- ・日本消化器内視鏡学会 専門医
- ・日本ドック学会 認定医



まずは、消化管の入り口である、食道からです。みなさんは昼夜を問わず、胸焼けやげっぷ、または呼吸器系には異常はないが、空咳が続くといった経験はありませんか？これらが、今からお話する逆流性食道炎（または胃食道逆流症ともいいます）の症状であるかもしれません。

逆流性食道炎とは

この病気は若い人でも高齢者でもどちらにも起こります。若い世代においては、肥満の人、不規則な食生活やアルコールを多く飲む人に、しばしばみ

られます。

一方、高齢者の場合には原因が少し違って、後弯症や食道裂孔ヘルニアが挙げられます。

後弯症とは、加齢による背中曲がりや腰曲がりのことです。また食道裂孔ヘルニアとは、胸と腹を仕切っている



横隔膜があり、解剖学的には食道が通る穴が開いています。この穴が加齢とともに緩んでしまい、本来は腹の中にある胃が、腹から胸の中へ滑り込んでしまった状態をいいます。

これらにより、消化のために酸を多く含む胃液が、胃から食道へと逆流してしまつたのです。

この胃酸によって食道粘膜が障害を受けるのです。また、寝ているときなどに胃酸の逆流が起こりやすいため、夜の遅い食事とかアルコールは好ましくありません。

診断方法は

診断する方法はいくつかあります。

最も確なのは、内視鏡です。とは言っても、前述した症状があるにもかかわらず、内視鏡所見がみられるのは約3割です。残りの方は難しい言葉ですが機能性ディスペプシアと呼ばれ、内視鏡所見は欠くものの治療は必要といえます。他の検査方法には、PPIという薬を試験的に患者さんに飲んでいただき、その効果で判断するというものもあります。また、高度な検査ができる施設では、食道にチューブを入れ、食道内の酸度や圧を計って診断します。



治療方法は

治療法はまず、日常生活矯正を行うことです。そして次に、お薬ではPPIなど胃酸を強力におさえるものが大変有効です。

中にはこれでも改善しないケースもあります。

この病気を放置すればどうなるのでしょうか。

勿論、自然に治癒する場合もありますが、繰り返し起っているうちに、病気の起こっている、食道と胃のつなぎ目が固くなってきて、最後には、狭窄といって細くなってしまいます。そうすれば食道がんなどと同じで、食べ物を通過せず、すべてもどしてしまつことにもなりかねず、手術に頼らなければなりません。またさらに、長年にわたれば食道がんの原因ともなるのです。

気になる方は

そういう症状があれば、消化器科を受診され、一度は内視鏡検査を受けることをお勧めいたします。

次回は食道がんについてお話したいと思います。



地域ふれあいフェスティバル

ナース美さんの
元気もいもい

ナースがんばってま〜す。

5月29日(日)に地域ふれあい
フェスティバルを開催しました。



当日は病院の「院内見学・体験ツアー」も同時開催し、多くの方にお越しいただきました。
なかでも、今年は南京玉すだれの「文ちゃん一座」が会場を盛り上げてくださいました。

また、このたび4月に起きました熊本地震の義援金を募り、30,023円集まりました。このお金は熊本市へ送金させていただきました。ご協力ありがとうございました。



院内見学・ 体験ツアー



「救急室行ってみたかったんだ!」と興味津々な子供さんもいらつしやいました。普段、私たちの職場は、患者さまの病に對しての検査や治療する場所と考えています。しかし、子供さんにとっては、こうして実際に興味を持つことを体験できる場所にもなるのだなと感心させられる場面もありました。さらには子供さん、保護者の方も、「検査の機器・器械の中はこうなっていたんだ!」と驚く場面もありました。異なる部門のことは私も知らない事があり、皆さん達と一緒に体験することもできたように思います。

い、器械の中を見ることができました。

参加してくださった子供さんや保護者の皆さんにとって、将来に繋がる良い思い出になりましたでしょうか。

私たちは来年も更に、楽しい院内見学ツアーが開催できるようにと思って、皆さんにいただいたご意見を大切にします。



またツアー後のアンケートで、人気があったのはやはり電気メス体験で、続いてMRI・CTの見学、通所リハビリテーションとなりました。CTの見学では普段職員でも見るこ



院内見学ツアー 誘導係
(リーダー) 金本 はる美

活動報告

外来ボランティア・エコ委員会

当院の各部署には可愛い箱が設置されています。これは外来のボランティア・エコ委員会の方を中心に作成しました。この箱には消印のついた切手を入れます。入れた切手がどう使われるのか、説明します。

集めた切手がこんなことに!?



▲事務所の箱は
リトルグリーンメン

集めた切手は「日本キリスト海外医療協力会」に送り、その切手を切手マニア、中でも消印好きが買い、そのお金で医療を必要としている地域へ人材を派遣しているのです。

どのようないきさつがあったのか…切手マニアに目をつけるとは!?

少し意識して集めるだけで誰かの役に立っているんですね。

在宅支援かわら版

居宅介護支援事業所とは?

介護保険を必要とする方の各種申請や介護サービスを利用する際の窓口になる事業所です。

介護が必要になった場合においても可能な限り自宅において、安心して日常生活が営めるようご本人様の心身の状態やご家族様の状況・ご要望を尊重し、適切なサービスが受けることができるように支援させていただく事業所です。

居宅介護支援事業所ではどんな人が働いていますか?

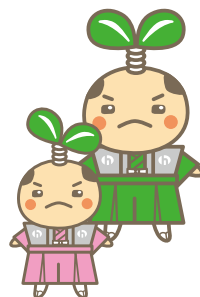
介護支援の専門の資格を持つ介護支援専門員（ケアマネジャー）が属しています。

介護が必要になった方や、介護に対しての不安や悩みがある方のサポートを専門的な観点から相談・支援する専門職が属しています。

どんなサービスを提供してくれるの?

介護保険に関する各種申請の代行や、ご本人様・ご家族様の状況を把握し、どんなサービスがあるか情報提供を行い、サービスを利用するための手

続きや調整を行い、利用計画（ケアプラン）を立てます。利用後も相談を引き受けています。又、介護保険サービスだけでなく、地域の社会資源の情報提供やボランティア団体の紹介も行い、介護に関する様々な提案や提供を行います。



津山第一病院 居宅介護支援事業所の目標は?

本人様・家族様の介護負担の軽減を図れ、できる限りご本人の意向に沿ってより良いサービス提供が実現できるように努めます。

住み慣れた家や地域で安心して介護サービスを受けながら在宅生活が送れるよう、他職種との連携を図り「縁の下力持ち」のような事業所を目指していきます。

問い合わせ方法

市役所の地域包括支援センターなどに問い合わせただくか、直接お電話いただき問い合わせください。又、病院受診時にも医師・看護師・外来受付でもご相談いただければ対応させていただきます。

営業時間について

月曜～金曜 8:30～17:30
お気軽にお電話ください。
電話番号 0868-28-5652



夏におすすめ炭酸ゼリー

最近ネットでよく目にするので、作ってみました。
ほのかに炭酸のシュワシュワした感じが残っています。
好みの炭酸ジュース、果物で作ってください。
今回はオレンジ風味にしてみました。



【Vol.28／炭酸ゼリーについて】

材料(個分)

ジュース……………280ml
砂糖……………大さじ2杯
粉ゼラチン……………5g
水……………大さじ2杯
好みのフルーツ……………適量

作り方

- 1 炭酸ジュースは常温においておく。
- 2 粉ゼラチンを水でふやかす。
- 3 分量のジュースから30mlとり、砂糖と合わせて電子レンジで30秒かけて溶かす。
- 4 ②も30秒程度電子レンジにかける。
- 5 残りのジュース250mlに③④を混ぜて、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 6 固まったら好みのフルーツをのせる。



お家で出来る健康体操

椅子に座って、無理のない「肩こり体操」



コンをつめたお仕事の後、
肩こり体操をやってみよう。
かなり楽になれるよ!

手首回し



膝のストレッチ



横曲げ：体幹側屈



首のストレッチ



肩のストレッチ



肘上げ



手首のストレッチ



編集後記

7月3日は某有名ドリンク「オロナミン〇の日」だそうです。
ドリンクを飲んで元気ハツツツ!!になれるのなら毎日でも飲みたい今日この頃、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

気持ちだけでも若く元気に頑張りたいと思います。

健康だいいち通信編集室

在宅部門

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。
ご自宅までの送迎も行います。

通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直) FAX (0868) 28-3266

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。

訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280

津山第一病院「訪問看護ステーション」では、疾患や障害があっても、“慣れ親しんだ自宅で暮らしたい”と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直) FAX (0868) 28-3266

ちょっとブレイク クロスワードパズル

- ヨコのカギ

ヨコ 1： 島根県の城下町。萩と並んで称される。

ヨコ 4： スイッチを入れる。

ヨコ 5： 病院で働いている人 ナース。

ヨコ 8： 仙台名物ささ〇〇〇〇。

ヨコ10： すごく小さい「〇〇〇の世界」。

ヨコ11： 海 ⇄ 〇〇。

ヨコ12： 今年のオリンピック開催地〇〇デジャネイロ。

ヨコ14： 無線受信機。

●タテのカギ

タテ 2： 「古今〇〇集」平安時代前期の歌。

タテ 3： ダイエット中の人にはうれしい、熱量が少ない、カロリーゼロとも言う。

タテ 4： 飲食店に入るとお水と〇〇〇〇が出てきます。

タテ 6： セサミン。

タテ 7： 奥の細道「〇〇〇〇」を集めて早し最上川。

タテ 9： 小学生の授業科目〇〇〇、算数、理科、社会。

タテ13： おじ ⇄ 〇〇。

1	E	2		3		4		B
		5			6	A		
7			8			D		9
10							11	
			12	F	13			C
14								

答え

A	B	C	D	E	F

答えはこのページの右下にあります。

特定医療法人 平野同仁会

総合病院 津山第一病院

〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
電子メール info@tsuyama-1 sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp

津山第一病院公式
Facebook ページ
http://www.facebook.com/tsuyama1sthp

看護ブログ
知られざる(?)ナースの日常
院内外の活動についてはブログに掲載しています。



Copyright © 2015 Tsuyama Daiichi Hospital. All Rights Reserved.