

病院だより

斜里町国民健康保険病院 広報誌 (平成 29 年 2 月発行)

2017
冬号
Vol.2



事務部長
芝尾 賢司

斜里町国保病院の役割

日頃、当院の病院運営に対しご支援をいただき心より感謝を申し上げます。当院は町内唯一の入院病床を持つ病院として、常勤医師はもとより「地域医療」にご理解ある全国の非常勤医師のご協力をいただきながら、斜里町民は勿論のこと、世界自然遺産「知床」を訪れる多くの観光客の健康と生命を守るため、日々奮闘しているところです。

さて「地域医療」を取り巻く環境は、依然として医師・看護師などの人材が慢性的に不足しており、そのような中、日本は諸外国に例を見ないスピードで高齢化が進行しています。また、厚生労働省は、団塊の世代が 75 歳を迎える 2025 年に医療・介護の需要も最大化を迎えることから医療機能に見合った資源の効果的かつ効率的な配置を促し、患者の状態に見合った病床で、良質な医療サービスを受けることができる体制の構築を目指しています。そのために、各都道府県に対して「地域医療構想ガイドライン」を示し、これを受けて北海道は平成 28 年 12 月 22 日付で「北海道地域医療構想」の策定をしました。さらに、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けることができるよう「住まい・医療・介護・予防・生活支援」が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築も併せて急がれている状況です。

このようなことから、当院は「北海道地域医療構想」に基づく「北網圏域」内での役割、そして「地域包括ケアシステム」構築のための「斜里町」内での役割などについて期待されているところであり、地域において「なくてはならない病院」として、これら役割を着実に果たしていくことが重要と捉えているところです。

患者の皆様には、今後も安定的・継続的な医療サービスの提供に向け努めてまいりますとともに、「住民に信頼される安心と思いやりのある病院を目指し、地域医療の中核を担う責任を果たします。」という当院の病院理念を具現化することに職員一丸となって邁進してまいりますので、引き続きのご支援・ご協力をお願い申し上げます。

部門紹介 第1回【放射線科】

特集【高齢者の転倒予防】 ～高齢者の骨折を予防する～

- ・ 高齢者の骨折について 内科医長 伊藤 康雄
- ・ 丈夫な骨を作る「骨粗しょう症予防レシピ」
- ・ 転倒予防エクササイズ「足裏を鍛えよう」

当院の各部門についてシリーズで紹介します



放射線科

《放射線科の業務内容》

放射線科は、各診療科医師の診断の手助けとなる画像を提供する部門です。

3名の診療放射線技師が日々業務に当たっており、緊急検査が1年365日、24時間対応となっています。



診療放射線技師

佐々木 直幸

住友 洋明

科長 秋谷 悟



当院には様々な検査機器があり、機械の説明をさせていただきます。

《一般撮影》

一般撮影（レントゲン撮影）とは、胸腹部や骨のX線撮影を行うものです。

よく撮影されるのは肺の病気をみる胸部レントゲンです。



《CT 撮影》

CT撮影では、体の輪切り写真を撮影し、内部情報の観察に優れています。撮影した画像を3Dで観察することもできます。



《X線・TV 撮影》

X線・TV撮影とは、食道・胃などをバリウム等の造影剤を用い、人体の内部をリアルタイムに撮影します。



《骨密度検査》

骨密度は、骨の強さを判定するための代表的な指標です。骨密度測定では、X線を使って骨の量を測ります。

骨密度が若い人の80%未満になると要注意、70%以下まで減ると**骨粗しょう症**と診断されます。

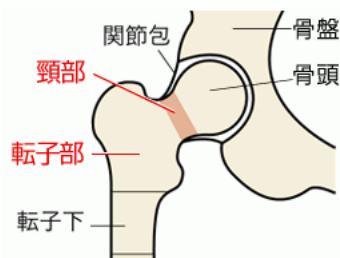
（骨折したことがなく、他に骨密度を減らす病気がない人の場合）



イスに座って腕を置くだけで検査ができます。



レントゲン撮影で見てみよう！
大腿骨頸部骨折



股関節の骨折は、高齢者に最も起こり特に骨粗しょう症に罹患している人では、軽い転倒でも起こります。

特集

高齢者の転倒予防



内科医長 伊藤 康雄

- ① 高齢者の転倒の **1割** は骨折している。
- ② 介護が必要になったきっかけの **1割** は転倒・骨折である。
- ③ 大腿骨頸部骨折の手術を高齢者が受けた後、1年以内の死亡率は **1割** である。



人間は年を取るにつれて判断機能が低下します。その影響で若いときなら避けられたような何でもないことでも事故になってしまうことが少なくありません。特に気を付けなければならないことは「**高齢者の転倒・骨折**」です。

特に注意すべき骨折は**大腿骨頸部骨折**です。大腿骨とは足の付け根から膝まで伸びている骨で、本来は非常に丈夫にできている骨ですが、**骨粗鬆症**により骨が脆弱になることにより、足の付け根の部分からボキッと折れてしまうのです。この骨折を起こしてしまうと、多くの場合手術する以外歩けるようにはなりません。簡単に手術といっても高齢者の手術にはリスクはつきものですし、手術して骨はくっついたとしても、長期入院の影響で筋肉が衰えて寝たきりになってしまったり、認知症が進行して寝たきりになったりすることもしばしばあります。また寝たきりになるとさらに体は弱っていきますので、骨折が間接的に死亡に結びついてしまうのです。



私が何を言いたいかと言いますと、「**骨折しないように予防しましょう！**」ということです。

★骨粗鬆症は斜里国保病院で骨密度検査を行えばある程度判定ができます。

★骨粗鬆症は薬でそれ以上進行しないようにしていくことが可能です。

また北海道では冬季の間は路面が凍結しており、大変滑りやすくなっていますのでなおさら注意が必要です。普段から転倒しにくい体づくり、足腰を弱らせないようなお食事と運動習慣が大事になってきます。



【1人分】エネルギー181kcal／たんぱく質12.0mg
カルシウム95mg／塩分0.7g



骨を丈夫にするカルシウム

「カルシウム」は骨の主成分で、骨粗しょう症対策にも重要な栄養素です。カルシウムは、乳製品、小魚、大豆製品、緑の葉野菜などに多く含まれます。

材料(2人分)

たね [木綿豆腐…160g(1/3丁)
鶏ひき肉…40g
玉ねぎみじん切り…中1/4個(40g)
パン粉…大さじ3(8g)
牛乳…小さじ2(10g)
塩コショウ…少々

たれ [ソース…小さじ2/3(4g)
ケチャップ…大さじ1(15g)

グラッセ [人参…2/3本(80g)
バター…小さじ1/2(2g)
砂糖…小さじ1(3g)
水……………ひとひた

今回のレシピは、カルシウムが豊富な「豆腐」を使用しています。さっぱりとした味が人気です。(栄養科 新沼)

作り方

- ① たね材料を全て混ぜて丸め、フライパンで中火で両面焼く。
- ② たれは、ソースとケチャップを混ぜる。鍋やレンジ等で加熱すると、味がまろやかになる。
- ③ 人参を好みの形に切り、鍋に人参と調味料を入れて、ひとひたの水を加え、フタをせずに中火で10～15分煮る。

転倒予防エクササイズ

テーマは「足裏」

転倒予防といえば...太ももの筋肉を鍛えるスクワット等、ダイナミックなトレーニングが重要ですが、同時に足指の運動をすることも大切です。

足裏は、地面の情報や重心の情報などを脳に伝える**最初の感覚センサー〈固有感覚受容器〉**があります！！

足裏を鍛えて、つるつる路面にも対応できるバランスを養いましょう。

足裏を鍛えるタオルギャザー

1. 椅子に座って、タオルの上に左右どちらかの足を置きます。
2. 足の指と足裏全体を使って、タオルを手前にたぐり寄せます。
3. ある程度タオルをたぐり寄せたら、タオルを元に戻して左右の足を交代します。左右それぞれ3回ずつで2～3セットを行い、セット間に1分ほどの休憩をとるといいでしょう。



ポイント

- ひざの角度は90度程度に。座る位置が高めの椅子を使うといいでしょう。
- トレーニング中は呼吸を止めないようにしましょう。
- 慣れてきたらタオルの端にペットボトルを置くなどして、適度に付加を増やしましょう。
- 基本は裸足で！！足の指を大きく、指の付け根の関節をよく動かすように、ムリせずゆっくり行いましょう。

タオルギャザーは、足の裏の筋肉が動き、感覚も良くなり、**「転倒リスクを軽減させる効果」**があります。

足の裏からトレーニングをし、転ばない体づくりをしていきましょう！！



理学療法科
村上 寿枝

受付時間のお知らせ

〒099-4117 北海道斜里郡斜里町青葉町41番地
TEL:(0152)23-2102 FAX:(0152)23-5218
ホームページ:<http://www.shari-kokuho.jp/>



外来受付時間

内 科	8:30～11:00	月・水・木・金曜日/13:30～16:00 火曜日/14:00～16:00
外 科 ※整形外科予約診療のみ	月～木/8:30～11:00 (第2・第4木曜日は10:00～11:00) 金曜日/10:00～11:00	13:00～16:00
小児科 ※水曜日休診	月・火・木・金曜日/8:30～11:00	月・木曜日/13:00～16:00 (第2・第4木曜日は15:00～16:00) 火・金曜日/13:00～15:00 (火曜日は予防接種後、一般外来)
産婦人科	※日程は広報または直接お問い合わせください 2週に2日間ずつ/8:30～11:00	※日程は広報または直接お問い合わせください 2週に2日間ずつ/13:00～16:00
皮膚科	第1週:月曜日(5月のみ第2週:月曜日) 8:30～11:00	第1週:月曜日(5月のみ第2週:月曜日) 13:30～16:00
循環器科 ※予約診療のみ	8:30～11:00	13:30～15:00

※都合により受付時間が変更になる場合がありますので、広報「しゃり」でご確認されるか、直接当院までお問い合わせください。
※急患以外の方は、受付時間をお守りください。

広報「病院だより」のアンケートにご協力ください

斜里町国民健康保険病院では、よりよい広報の実現に向けて、アンケートを実施します。

「どんな記事をのせてほしいか」など、ご意見・ご要望がありましたら、下記の回答用紙にご回答いただき、院内(受付・各外来)に設置している「アンケート回収ボックス」にご投函ください。

アンケート結果は、今後の広報作成の参考とさせていただきます。ご協力のほどよろしくお願い致します。

きりとり

《アンケート回答用紙》