

CONTENTS

- 01 Cure病気のおはなし
- 02 Care療養支援のおはなし
- 03 新任医師をご紹介します!
- 04 連携病院・診療所紹介
- 05 網膜異常の検査について
- 06 みよし市民病院を支えるチーム紹介
- 07 みよし市民病院職員募集

サツキ 晴れ

Satsuki
bare



私たちが
ご案内します!

院長
メッセージ

〈骨卒中〉という言葉をご存じですか。ご高齢の方が骨粗しょう症から骨折を繰り返すと、脳卒中と同じように命に危険が及ぶことを言います。今回の特集では、骨卒中を防ぐために立ち上がった〈骨粗しょう症予防チーム〉の取り組みを紹介しています。ぜひお読みいただき、骨の健康に関心を持っていただきたいと思います。

SPECIAL REPORT

中日新聞「リンクト」
**LINKED
plus+**
病院を
知ろう

骨折の連鎖から
高齢者を守るために。

骨粗しょう症予防チーム特集

ご自由
にお持ち
ください

 **みよし市民病院**
Miyoshi Municipal Hospital

INFORMATION

みよし市民病院 職員募集中!

みよし市民病院では、
私たちと一緒に地域医療に
貢献してくれる仲間を募集しています。
まずはお問い合わせください。



募集職種

看護師

- 資格 看護師の資格を有する人
- 年齢 昭和40年4月2日以降に生まれた人

介護士(看護助手)

- 資格 介護福祉士の資格を有する人、または介護職員初任者研修修了者の資格を有する人(ない場合も歓迎)。
- 年齢 年齢不問

〈看護師修学資金〉制度もあります

みよし市民病院の看護師をめざす学生の皆さんに、修学資金を貸与します。勤務年数に応じて、返還が免除されますので、ぜひお申し込みください。

お問い合わせ 詳しくはこちら

みよし市民病院 管理課
TEL 0561-33-3300



みよし市民病院の理念 みよし市を愛し、みよし市民の健康に寄与することを誓います。

基本方針

- 1 患者さんの尊厳を重視し、公正な医療を行います。
- 2 思いやりと、心のふれあいを大切にした医療を行います。
- 3 常に医療の進歩に目を向け、質の向上に努めます。
- 4 市民の皆さんに信頼される医療を行います。
- 5 地域医療の向上を目指し、保健・福祉との連携を図ります。



病院広報WEBマガジン



サツキ
晴れ

みよし市民病院からの最新TOPICSや
病気の基礎知識・検査・
ケアに関する情報などを
お届けします。ぜひご覧
ください。 [こちらから](#)



LINE〈公式〉アカウント

病院広報誌「サツキ晴れ」のLINE
〈公式〉アカウントを開
設しました。QRコードか
ら「友だち追加」をお願
いいたします。



 **みよし市民病院**
Miyoshi Municipal Hospital

〒470-0224 愛知県みよし市三好町八和田山15番地
TEL 0561-33-3300
<http://www.hospital-miyoshi.jp/>

サツキ
晴れ
Satsuki
bare

発行責任者/院長 伊藤 治
発行/みよし市民病院 広報グループ
記事提供/中日新聞広告局
編集協力/プロジェクトリンク事務局
発行日/2023年7月



SPECIAL REPORT

骨折の連鎖から 高齢者を守るために。

骨粗しょう症予防チーム特集

FLS (骨折リエゾンサービス) の活動を通じて、市民の健康寿命の延伸をめざす。

CHAPTER 01 多職種から構成される 骨粗しょう症予防チーム。

初夏を迎えたある日、みよし市民病院の小会議室に、骨粗しょう症予防チームのメンバーが集まっていた。メンバーは、整形外科医を筆頭に、看護師、理学療法士、管理栄養士、薬剤師を中心とする多彩な顔ぶれである。現在の活動状況を情報共有し、チームの運営目標や患者支援の方法などについて活発な議論が繰り広げられた。

骨粗しょう症予防チームは、FLS (骨折リエゾンサービス) の取り組みを目的に、令和4年9月に発足した。FLSとは何だろうか。メンバーで、日本骨粗鬆症学会認定・骨粗鬆症マネージャーの資格を持つ看護師の山口慶子と坂田裕美子に話を聞いた。「FLSは、脆弱性骨折(わずかな外力で生じる骨折)をした高齢の患者さんを対象にした取り組みです。脆弱性骨折を起こす方はほとんど骨粗しょう症を発症していることが多く、骨がもろくなっているので、退院してもまた次々と骨折を繰り返す傾向があります。そのように繰り返す骨折を防ぐために、最初の骨折の治療後に骨粗しょう症の評価や治療を開始して、管理栄養士による食事指導や、理学療法士による運動療法なども交えながら、骨を強くするための治療を継続していきます」(山口)。ちなみに、リエゾンは連絡係という意味で、スタッフが診療のコーディネーター役となっ

CHAPTER 02 〈骨卒中〉のリスクを 未然に防ぐために。

そもそも同院が骨粗しょう症予防に本腰を入れて取り組み始めた背景には、骨粗しょう症がもたらす深刻な問題がある。それは〈骨卒中〉による死亡リスクだ。脳卒中という言葉は聞きなじみがあるが、骨卒中とは何か。「高齢の方が骨粗しょう症から骨折を繰り返すと、しだいに要介護状態や寝たきりになり、健康寿命も短くなります。とくに大腿骨や背骨を骨折すると、死亡率がぐんと上がり、脳卒中と同じように命が脅かされることになります」と山口は説明する。山口たちが、〈骨粗鬆症マネージャー〉の資格を取ったのも、骨卒中への危機感からだという。「6年前には、はじめて整形外科の外来を担当し、骨粗しょう症の患者さんがすごく多いことに驚きました。もつと専門的な知識があれば、骨卒中を防ぐお手伝いができるのではないかと、この資格を取りました」と、坂田は振り返る。

て患者を支えていくイメージだという。治療としては骨吸収を抑制する薬、骨の形成を促進する薬があり、それぞれに内服、注射などさまざまな方法がある。症状に合わせ、骨粗しょう症によりスカル力になってしまった骨を、これらの治療と食事・運動療法でもう一度強くすることはできるのだろうか。「基本的に治療を行うと、骨密度は現状維持から5%程度上がるといわれています。治療効果が低いように見えますが、実はこの(現状維持)というのがとても重要です。成果が見えにくいので、自己判断で服薬をやめる方が多いのですが、やめるとたちまち症状が進行し、骨折の連鎖に陥ります。そうならないように、私たちが患者さん一人ひとりに寄り添い、サポートしていきたいと考えています」と、坂田は話す。

●骨粗しょう症は骨の強度が低下し、骨折を起こしやすい病態。日本にはおよそ1000万人以上の患者がいるといわれ、高齢化とともに増加。とくに女性ホルモンが低下する閉経後の女性に多くみられるのが特徴だ。

●骨粗しょう症の検査には、骨の量や成分を調べる骨密度検査、背骨(胸椎や腰椎)のレントゲン検査などがある。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないため、定期的に検査を受けて早期発見に努めることが重要である。

骨粗しょう症予防チームはまだ動き出したばかりだが、構想は大きく広がっている。「私たちは外来でのサポートになります。が、今後は脆弱性骨折で入院している患者さんに積極的にアプローチして、退院後の骨粗しょう症予防の取り組みにスムーズに繋がっていきたいと思います。また、その情報をミーティングでも共有し、薬物療法、食事療法、運動療法を効果的に組み合わせたいです」と、坂田。一方、山口は、患者アンケートについて語る。「対象となる患者さんには、それぞれ〈連携手帳〉を作らせていただいています。その手帳を使って数カ月ごとにアンケートを取り、ご希望の投薬方法や通院頻度などを確認しながら、個々の患者さんにあった治療を実践していく計画です」。みよし市の高齢化率は国・県よりも低い値ながら、年々上昇が続いている。この地域の高齢者が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れるように、同院の取り組みはいよいよ本格的に展開されようとしている。

BACK STAGE

超高齢社会のリスクを 未然に防ぐ必要性。

- 日本における65歳以上の人口は年々増加。それに伴い、健康寿命(日常生活が制限されることなく過ごせる年数)の延伸が課題になっている。
- 健康寿命の延伸を阻んでいる要因の一つが、骨粗しょう症による骨折の連鎖である。何度も骨折するうちにADL(日常生活動作)が低下し、要介護や寝たきり生活に陥ってしまう。そのリスクをできる限り減らそうとする、みよし市民病院の新たな活動に注目していきたい。



Cure 病気の おはなし

先生、
教えて!



今回のテーマ

高齢者に多い骨折について

肩、手首、大腿骨、背骨。
高齢者に多い四大骨折には、
充分にご注意ください。

転倒、尻もちはもちろん、 それをかばう動作でも骨折。

高齢者には、注意が必要な四大骨折と呼ばれるものがあります。簡単にいうと、肩、手首、足のつけ根(大腿骨)、背中・腰の骨折です。

肩(上腕骨近位端骨折)

左右のどちらかに肩から転倒したり、手をついたりしたときに起こりやすい骨折です。

手首(橈骨遠位端骨折)

肘から手首にかけてある骨が、手をついた衝撃で骨折にいたりします。

足のつけ根(大腿骨)

外側と内側の2種類あり、尻もちをついたり、体をねじって倒れたときに骨折が起こります。

背中・腰(脊椎圧迫骨折)

尻もちをつくなど、上下方向からの力が加わったときに生じる骨折です。背中・腰の骨折では、骨粗しょう症によりいつの間にか背骨が骨折してしまう場合もあります。

痛みが治まってきたら、 何より大切なのは動くこと。

肩と手首、足のつけ根(大腿骨)の場合、程度にもよりますが、治療は手術です。特に大腿骨はすぐに手術を行います。背中・腰は、複雑骨折以外、手術

はあまり行わず、コルセットによる保存療法が一般的です。

骨折の治療に加え行われるのが、骨粗しょう症の治療です。服薬が中心となりますが、さまざまな新薬が出ており、相談やご要望にお応えすることも可能です。ご自分が元気であるための治療薬として考えていただけたらと思います。

骨折による痛みが治まったら、一日のなかでやれることから積極的に取り組みましょう。それが骨粗しょう症治療、そして、次の骨折予防に繋がります。



Message



整形外科、リハビリテーション科部長
赤尾真知子

骨粗しょう症は、骨密度だけではなく、骨の質にも関係します。

骨粗しょう症というと、皆さんがすぐに思い浮かべるのは、骨密度という言葉ではないでしょうか? もちろん、骨密度は重要です。しかし、骨の強さという観点からいうと、骨の質も大切です。例えば、どんなに硬いガラスでも、手やモノで叩くと割れてしまいますね。なぜなら、しなやかさがなければからです。しなやかさが、人の骨の質にも当てはまります。

従って、骨の質と密度の両方を考えると、骨密度が高い方でも骨折してしまうのは、骨が弱いということになります。

骨の質を高めるには、運動(骨に刺激を与える)と食事、どちらも不可欠です。当院では多職種が早期に関わり、骨粗しょう症治療を進めて次の骨折予防に力を注いでいます。



ロコモ予防①

ロコモティブシンドロームが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

Care 療養支援 のおはなし

今回のテーマ

転倒予防と骨折

転ぶリスク評価からスタート。
過信せず、怖がらず、
生活のなかで運動量を増やす。

病気を治すだけ
じゃありません。



大腿骨骨折治療に 大切なのは、二次骨折を いかに予防するか。

高齢になると、転倒による骨折が増えます。加齢とともに、運動能力や筋力の低下、そしてその背景として、骨粗しょう症により骨がもろくなっていることが大きな原因です。

高齢者に多い骨折部位は、大腿骨頸部(太もものつけ根)、手首や背中、肩など。なかでも大腿骨頸部骨折は、立つこと、歩くことができなくなり、最悪の場合、寝たきりや要介護になるというリスクがあります。

加えて、反対側の大腿骨骨折や、その他の骨折を起こす二次骨折にも注意が必要です。そのため骨折の治療だけではなく、骨粗しょう症の治療も行うことが肝要となります。

骨粗しょう症の治療では、 総合的評価による 機能訓練を実施。

当院では、大腿骨骨折の手術をした方、また、術後の回復期にある方には、継続的な骨粗しょう症の治療を行っています。そのなかの一つに、リハビリテーション課が実施する、二次骨折予防の取り組みがあります。

最初に行うのは、転ぶリスクの評価。アンケート形式の一覧に沿ってお答え



いただき(以降、定期的に実施)一定の点数に届くか届かないかを確認します。また、運動機能だけではなく、飲んでいる薬の量、視野の範囲、認知面、さらには、生活背景や環境(自宅内の様子を確保)などもお聞きし総合的に評価して、機能訓練を進めていきます。

退院の際には、指導を行い、ご自分の運動機能を過信せず、反対に、怖がらず、お一人でもできる運動の啓発、予防意識の向上を図っています。



Message



リハビリテーション課
理学療法士
深谷好広

ノルマではなく、日々のなかに運動の機会を創る

ご自宅では、活動量を落とさずに生活していけるのが、一番良いことです。とはいえ、「毎日、これらの体操を頑張るぞ」という、いわば体力づくりだけの目標では、自分にノルマを課したようで、なかなか続きません。

そこで意識していただきたいのが、「今日、行く場所がある」「今日、外で用事がある」ということです。例えば、今日は誰々

さんに会いに行こう、今日は地域の集まりに出て行こうなど。何か目標があって、その過程が運動になっていけば、それが一番です。病院で行う機能訓練だけではなく、地域の活動資源をうまく利用すれば、体を動かす機会が増え、気持ちも生き生きと過ごせます。それ自体が本来のリハビリテーションともいえます。ぜひお試しください。



ロコモ予防②

「いつまでも自分の足で歩き続けていく」ためには、ロコモを予防していきましょう。



新任医師をご紹介します!



総合診療科部長 **白井 量久** しらい かずひさ

**患者さん向き合いながらお話を伺い
最短距離で適切な治療への道筋を立てます。**

令和5年4月、総合診療科部長に就任した白井量久です。「世のため人のためになる仕事をしたい」と思い、医師を志しこの道を歩んでいます。専門は、消化器外科です。何でもこなせる医師になりたいと願い、これまでは消化器関連の外科手術はもちろん、内視鏡の検査・手術、超音波検査など、消化器の診療に関連するさまざまな診療に携わってきました。当院では、内科を含めた幅広い診療を担当しますので、これまでの知識や技術が大きく役立つと思っています。

内科を含めたという意味で言うと、患者さんの診療の起点でお会いすることになります。こういった症状なのかはもちろん、ご本人やご家族の考え方、生活背景などを、まずはゆっくりじっくりお伺いすることから始め、その上で、最短距離で患者さんが適切な治療が受けられるようアドバイスをしていきたいと考えています。医療は日進月歩で、治療の選択肢は広がっています。何でもご相談いただければと思います。



白井医師に
インタビュー!



Profile

平成5年、自治医科大学医学部卒業。消化器外科の専門医・指導医、がん治療認定機構の認定医。さらには緩和ケアにも深い造詣を有し、大学病院、消化器専門病院、地域の最前線病院などで活躍。

資格・所属学会

日本外科学会、日本消化器外科学会、日本温泉気候物理医学会、日本地域医療学会、緩和ケア研修会修了

Our Partner

連携病院・診療所紹介

医療法人三九会 三九朗病院



**リハビリテーションと生活習慣病対策の医療を中心に
今後、介護にも注力します。**

愛知県豊田市にある三九朗病院は、リハビリテーションと生活習慣病対策の医療を中心に診療を行っています。当院が基本方針として掲げているのは、家族的なやさしい対応、医療と介護の質の向上、未来に向けた健康づくり、満足度の向上です。

今後は、通所リハビリ・リハビリデイサービス・訪問看護・訪問リハビリなど、リハビリテーション分野の「介護」にも注力いたします。地域包括ケアシステムを支える施設として、安心・安全に医療・介護を受けていただける体制を充実させ、当院の理念である「ここに来て良かったと思ってもらえる」施設を実現させるよう全職員で取り組んでまいります。



三九朗病院 外観

医療法人三九会 三九朗病院
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7-80
TEL 0565-32-0282
URL <https://www.sankuro.or.jp/>



ロコモ予防③

普段の生活に、プラス10分の運動をして、ロコモを予防しましょう。

TOPICS

網膜の異常を早期に発見できるOCTA検査を実施

網膜・黄斑部の血管の状態を観察し病気の進行具合の管理に役立てます。

光干渉断層血管撮影(OCTA)は、造影剤を用いることなく網膜血流の描出ができるため、体にとって安全な検査法です。網膜・黄斑部の血管の状態を評価する検査で、血管形態(血管の狭まりや詰まり、新生血管や異常血管網の発生など)を画像化することができます。



当院眼科では、加齢黄斑変性や糖尿病網膜症などにOCTAを実施しています。定期的に撮影することで、血管変化を確認することができ、悪化の兆候を見逃す可能性を低くすることが期待されます。

こんな病気を
調べます
(例)

- 加齢黄斑変性
- 網膜静脈分枝閉塞症
- 網膜中心静脈閉塞症
- 糖尿病網膜症
- 中心性漿液性網脈絡膜症
- 緑内障 など

網膜異常の検査
してみませんか?



**光干渉断層計(OCTA)を
用いるため、
覗き込むだけの検査です。**

蛍光眼底造影検査とは異なり、体に安全な方法で行う検査です。解析時間を入れても10分程度で終わることができます。



みよし市民病院を支える チーム紹介

vol.12

糖尿病の透析予防チーム

**糖尿病患者さんご家族をサポート!
令和5年2月にスタートしました。**

糖尿病の透析予防チームは、糖尿病患者さんを対象に、合併症の進行予防を目的とした活動をしています。メンバーは、糖尿病専門の医師と糖尿病療養指導士の資格を持つ看護師、そして、管理栄養士です。医師が継続的な病状管理を行い、必要な患者さんには医師の指示をもとに、看護師が病期(進行の程度)の案内、栄養士が食事療法や塩分・タンパク質・カリウム制限の説明をするなど、職種の違いを活かして、一人ひとりの患者さん向き合っています。



対象者をもう少し詳しくいうと、糖尿病の通院患者さんで、尿蛋白がおりている方です。皆さんにお願いしているのは、検査結果は、ヘモグロビンA1c(血液中の糖分の状態を評価する指標)、つまり、血糖値だけを見るのではなく、腎機能や他の数値なども意識していただきたいということです。検査数値の変化に応じて、ご家族と一緒に自己管理に努めていただくことが重要です。私たちはチーム一丸となって、患者さんをサポートしていきます。



ロコモ予防④

バランスの良い食事を心がけましょう。高齢の方は、低栄養を防ぎましょう。