

えがお 2

EGAO

2014 February
Volume 28



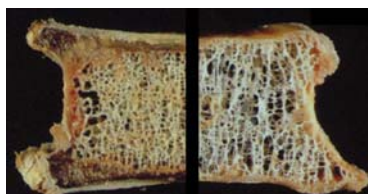
- 「骨密家族」を目指してネ！
治療は気長に骨、骨（コツコツ）と・・・・・・・・・・・・・・・・・・岡本 賢和
- 南予ひろしと言えど僕だけ南～予♪
「摂食・嚥下認定看護師」取得いたしました・・・・・・・・・・・・・・・・清水 義貴
- お知らせ
外来診療担当医一覧、市民と病院の交流会報告

骨粗鬆症 (舌噛まないでネ)

骨粗鬆症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気の事です。エジプト文明の時代からある病気だそうですが、近代にかけ平均寿命が延びてきたことで、高齢者数が増え、深刻な問題となっているのが現状です。何も病気がないし、血液検査も異常がないから健康と思っている人でも、なにげない簡単な動作で骨折して、その時に初めて「骨粗しょう症」とわかる人も少なくないのです。

骨はジャングルジムの様な造りで

もともと、骨は、「皮質骨または緻密骨」と「海綿骨」という2種類の骨から成り立っています。皮質骨とは、硬くて緻密な骨の事をいい、海綿骨とは、小さな細い骨がジャングルジムのように複雑に組み合わさった構造をしていて、骨の強度を生み出しています。なので、海綿骨の量が減ると、複雑にからみあったジャングルジムの



正常(左)とスカスカになった骨(右)

のような小さい骨の網目構造(骨梁:こつりょう)がくずれてしまい、骨が弱くなり、骨折しやすくなってしまいます。

女性のホルモンバランスとも関係が

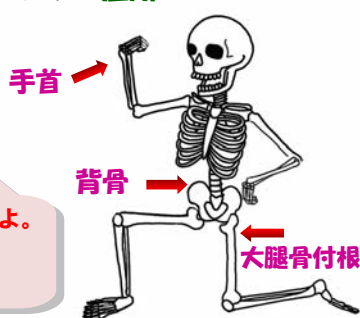
特に、女性の場合は閉経してから、「エストロゲン」という女性ホルモンの減少により、骨密度が低下しやすくなるので、女性に多く見られる病気といわれています。

この『骨密度』とは、骨を構成しているカルシウムを始めとしたミネラル類がどれくらい骨に詰まっているかを表すもので、骨の強さを示す指標の事です。骨密度は、測ってみないと骨量が多いか少ないか判りません。自覚症状はあまりあてになりません。

骨粗しょう症の検査は、当院では血液検査にて骨代謝のバランスを調べたり、骨の密度測定(ベッドに15分程度寝ているだけの簡単なもの)をして診断します。これらの検査で骨粗鬆症と診断された場合、進行を予防するために治療が必要になります。



折れやすい箇所



矢印のある所よ。
そして私の
コ・コ・ロ!



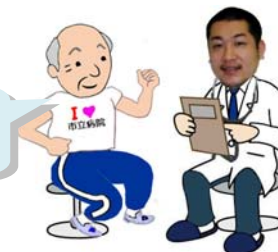
整形外科 岡本賢和

皆さん、こんにちは。体を動かすことが大好きな整形外科の岡本です。学生時代からウエイトオーバーになってしまった体を、フットサルやジムワークで改造中で～す♪(^◇^)
趣味:スポーツ全般
好きなタイプ:明るい人

☆食事はバランス良く☆

骨粗しょう症の治療ガイドラインでは、『1日800mgのカルシウムの摂取』を勧めているので、日々の食生活の中で積極的にカルシウムを取るようにするといいでしょう。カルシウムを多く含む食品、カルシウムが吸収されやすい食品を、バランスよく摂取するように心がけましょう。

先生、わしの骨元氣やろ?



ホ～ネ～

負荷をかけて強い骨に!

『痛みのない範囲で自分にあった適度な運動を継続すること』が必要です。続かなければ意味がありません。頑張ってください!また、骨を強くするために必要なビタミンDは、摂取する以外に日光を浴びることにより体内で生成できるため、外に出かければ日光浴もできるので骨のためには一石二鳥です。

「骨密家族」を目指してネ!

骨粗鬆症の薬物療法は、食事療法や運動療法の上に成り立っています。つまり、食事からカルシウムやビタミンDなどをしっかり摂ること、運動すること、適度に日光を浴びることなどをきちんと行った上で、必要に応じて医師が薬を処方することになります。また、おクスリを飲んでいても、食事や運動も忘れないようにしましょう!

その昔、『骨太家族』というコマーシャルがありました。骨太、骨細は遺伝的な素因によるものなので骨密度には関係ありません。日常生活で、規則正しい食事と運動を習慣づけ『骨密家族』を目指して下さい。



トイレじゃないのよ、スクワット中。

4人目の認定看護師です

皆さんこんにちは♪看護部所属の清水と申します。今回は市立八幡浜総合病院で4人目となる認定看護師の資格を取得しましたので、そのご報告を兼ねて少しお話をさせていただこうかと思っています。

なにぶん小心者&スコッチテリヤ(失礼:少し照れ屋)なもので人の前にたつことも少ないため不慣れなことも多く聞き苦しい点もあるかと思いますが、そこそこ4649(ヨロシク)お願いいたします。

「摂食・嚥下認定」取得いたしました



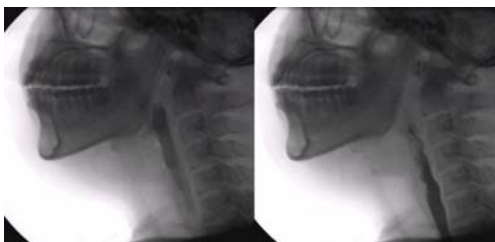
さて、冗談はこのくらいにいたしまして、そもそも認定看護師ってなに？って思われる方も多いと思いますので、簡単に紹介させていただきます。

認定看護師とは、特定の看護分野において、熟練した看護

技術と知識を用いて水準の高い看護実践をし、看護ケアの広がりや質の向上を図ることを目的としています。要するにその道のスペシャリストなんです。

今現在、市立八幡浜総合病院には、救急領域、皮膚・褥瘡領域、感染領域の認定看護師が在籍しており、今年度摂食・嚥下領域の認定を取得しました。ちなみに摂食・嚥下領域の認定看護師は愛媛県にまだ愛媛大学病院と四国がんセンター、そして市立八幡浜総合病院の3施設にたった3人しかいません。南予にはたった1人南～予。

病院内での活動



嚥下造影中の画像

現在は脳外科病棟でスタッフとして働きながら、週に数日

活動日として、専門的嚥下評価である嚥下造影検査を実施したり、院内入院中の患者様にベッドサイドで出来る嚥下評価の実施や口腔ケアを行っています。

今年度から完全予約制ではありますが、県内でもまだ珍しい嚥下専門の外来を実施しています。今現在は他施設入所中の方を対象としており、院内に入院していなくても院内で実施しているような評価をしています。

食べることって実はコワイ！

多くの皆さんは普段あまり食べるってことを深く考えずに食事をしているのではないのでしょうか？

あざ～す。
ウ、ウマソ～。



指導中ながら、食欲に火が付きそうな清水看護師

食べ物の通り道と空気の通り道は同じ空間にありますので、だれでも誤嚥(食べ物が気管に入ること)や窒息のリスクはあるんです。おしゃべりしながら食べていたり、テレビを見ながら食べていたりするとむせ込んだりしませんか？むせたから流し込まなきゃって水を飲んだり飲ませたりしていませんか？実はこれとはとっても危ない行為なんです。むせたときは慌てず焦らず、しっかりと咳をして、誤嚥した物をだしきりましょう。

皆様の為に頑張ります！



指導中の清水看護師

八幡浜市は高齢化が進み、今後とも高齢の方がどんどん増えていきます。

そういった中で、自分の役割は一人でも多くの人が口から食べ

ることを続けていけるようにしていくことであり、口から食べることをあきらめない最後の砦だと思っています。

病気を患っている方でも一人でも多くの方に食べるチャンスを与えていけるように今後も頑張っていきたいと思っています。

ド～ヤ～



看護師 清水義貴

向灘生まれ向灘育ちで生粋の浜っ子です♪日々嚥下のこと、食べることに情熱を注ぎ、患者様にどうすれば上手に食べてもらえるか考えるあまり、自分自身が食べ過ぎ注意報発令中です。トホホ・・・。

- 趣味:食歩き、オートバイ
- 好きなタイプ:華奢な人

外来診療担当医一覧

診療科	受付時間		月	火	水	木	金		
	午前	午後							
内科	8:30 ～ 11:00	科 によ って 曜日 、時 間が 異な ります	渡部・酒井	上村・仙波	仙波・酒井	酒井・渡部	酒井・仙波		
循環器科			高橋・上村(奇数週)	上村・高橋	高橋	榎本・上村	榎本(奇数週)・大蔵(偶数週)		
総合診療			越智	古川(第1火曜日)	休診	休診	本田・片山(偶数週)		
整形外科			温泉川・岡本・米川	堀田・岡本・林	米川・林・温泉川	林・米川・堀田	岡本・堀田・温泉川		
皮膚科			松田	松田	松田	松田	松田		
泌尿器科			武田	武田	武田	柳原	武田		
耳鼻咽喉科			佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木		
歯科口腔外科			合田(予約制)	休診	中城(予約制)	休診	浜川(予約制)		
小児科			8:30 ～	なし	鈴木・徳田	河上・神経(予約制)	河上・徳田・慢性(予約制)	徳田・健診(予約制)・ 予防接種(予約制)	担当医・河上・高田(第 1・3金曜日)
外科			11:30		的場・藤原(奇数週)・ 中島(偶数週)	的場・国吉	友近・中島	的場・藤原	友近・国吉
脳神経外科	8:30 ～	河内	休診		河内	休診	田川/重川		
産婦人科	11:00	休診	愛媛大学非常勤医師 (予約制)		愛媛大学非常勤医師 (予約制・偶数週)	休診	休診		
眼科			依光	依光	依光	休診	休診		

- 担当医は変更になる場合がございます。 ホームページアドレス <http://ycgh.jp/>
- 内科の新患は、原則として、地域医療機関からの紹介による診療のみとなり、紹介状が必要になります。
- 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院(Tel22-3211)へお問い合わせください。

「第2回市民と病院の交流会 病院へ行こう」報告



平成 25 年 10 月 5 日に「第 2 回市民と病院の交流会～病院へ行こう!～」を開催しました。今年は各ブースで工夫をし、クイズラリーや、ちょっとした景品を用意しました。クイズラリーでは糖尿病に関するクイズを通し、糖尿病にならないための啓発を行いました。少し難しい問題もありましたが、スタッフのヒントなど楽しくコミュニケーションがとれたと思います。外科スタッフによる胃カメラ体験では、実際に胃カメラを使って人体モデルの胃を検査してもらいました。胃癌や胃潰瘍について理解してもらったり、胃カメラの操作方法をわかりやすく体験してもらうことが出来たと思います「胃カメラの映像がキレイ、すごい。よく見える!」などの声が多く聞けました。小さい

お子さんには把持鉗子(胃カメラで細胞をつまむ道具)を使ってお菓子掴みゲームをしてもらいました。また、腹腔鏡による模擬手術体験や電気メスを使って実際に肉を切る体験では、「実際の手術器具に触れて楽しかった」など楽しんで頂けたようです。この他にも、CT・MRIの画像診断機器の画像紹介、超音波検査体験、人工呼吸器体験、など多くのブースでご好評を頂きました。又、八幡浜消防本部より救急車の展示をして頂き、「救急車の装備がすごい。乗れてよかった。」との声を頂きました。公開セミナーでは「乳がんのお話」と題して愛媛大学医学部地域救急医療学講座本田和男教授の講演があり、女性を中心に若い方から中高年の方等、多数参加して頂きました。今年は中高生も多く参加してもらい、地元の病院や医療職に興味を持って頂けたのではないかと思います。地域医療を担う若者が少なくなっており、医師や看護師だけでなく、その他の医療職でも地元出身の人材確保が難しくなっています。このような企画が、市民の皆様にも、健康や地域医療の在り方について考えていただく機会になることを願っています。



文:放射線技師 山本大地