

ご自由にお持ちください



足助病院広報誌(季刊発行)

あすけあい

2020年1月号

Vol.113

特集

骨粗鬆症の早期発見について



【PHOTO:加藤捺好希(マリーナベイ・サンズ)】

P2…院長新年挨拶

P3…健康管理センターからのお知らせ

P3…週休2日制導入のお知らせ

P4…骨粗鬆症の早期発見について

P5…VOICE 理学療法士:成瀬洋文

P6…院内イベント開催報告

P7…おすすめ献立・Let'sロコモ予防

P8…外来担当医表

院長新年挨拶

令和二年、新年あけましておめでとうございます。今年も、皆様方にとって良い年となることを祈念しております。旧年は、正に激動の年でした。天皇陛下の退位・即位があり、平成から令和へと元号が変わり、日本の変化を世界に知らしめた年でした。市民生活に関しては、消費税 10%の導入に伴い決済のシステム等様々に変化がもたらされました。自然災害に関しても、もはや「例年のごとく」との表現が相応のように激甚災害指定されるような大規模な自然災害が多数発生しました。特に風水害に関しては、台風のあたり年ともいえるような大きく強い規模の日本上陸が複数あり各地に被災をもたらしました。その中でも長期間の停電という事象が現代社会における電気の重要性を再認識することになりました。今年も様々な事象が起こりうると勘案されますが、かつての災害から学んだ教訓、諸先輩方の防災減災に対する努力・英知・科学技術の進歩、情報革新に鋭敏に触れすすんで行きたいと思えます。そのような中でも、ラグビーWCでの日本代表の活躍、今年迎える東京五輪に参加する選手たちの活躍、各種競技における若者たちの国内外での活躍は、我々に希望と元気とモチベーションを与えてくれるものでした。



足助病院長 小林 真哉

当足助病院においても 2019.4.1 院長職を私、小林が早川富博・現名誉院長から引き継がせていただく変化の年となりました。私は新たな 3つの理念の元、医療・教育・防災に重点を置いた 3つの運営方針で職員一同邁進してまいりました。昨年の「継承と挑戦」は正に早川名誉院長から受けついで足助DNAを紐解き、増幅する半年となりました。継承の次は変革です。令和二年も引き続き終の住処を実現するための病院運営を筆頭に教育、防災の三本柱で進んでいきたいと思えます。当院規模で地域密着型の病院では、高度な専門性を有する医療サービスを提供することはなかなか困難です。国の医療政策は 2040年に向けての三位一体の変革をうたっています。医療施設の最適配置の実現と連携、医師・医療従事者の働き方改革、実効性のある医師偏在対策ですがそれらに必要な柔軟な考え方で、病院機能分化と病棟機能分化を進めることが肝要です。足助病院は罹患率が高く治療法が確立したいいわゆる一般的な疾患を主に扱う総合医が活躍するフィールドでもあります。それらの視点でぶれることなく運営できればと勘案しております。2020年は、東京オリンピックが60年ぶりに開催されます。日本国中が盛り上がり、世界中に日本の風度（風度：いわゆるコクでしようか）を知ってもらう機会です。

足助病院も70年間築き上げ、更に今磨き上げている当院固有の風度を地域の方々にさらに理解していただき地域医療に貢献していきたいと思えます。

令和二年も旧年同様にご指導ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。

令和二年 新春



健康管理センターからのお知らせ

あけましておめでとうございます。皆様、年始はどのようにお過ごしですか？人が集まる機会が多く、お酒を飲む機会が増える方もいると思います。

1日のアルコール摂取量の目安をご存じでしょうか？



これ以上の量を大量に飲み続けると、血管が収縮し、心臓の拍動が速まるので、血圧が上昇します。毎日の飲酒量が多い人ほど血圧の平均値が高いことが分かっています。また、大量の飲酒は中性脂肪の合成を増やし、動脈硬化につながります。

お酒を飲み過ぎないためのポイント POINT!!

- 1 お酒を控えていたり、飲めない体質の人は周囲の人に「自分はお酒を飲めない」ことを事前に伝えておく。アルコールに強い体質かどうかは遺伝によって決まり、日本人は4-5割程度がお酒に弱い遺伝子を持っているとされています。
- 2 お酒を飲むときは水も飲む。アルコールには利尿作用がありトイレが近くなります。排出された水分を補わないと脱水症状になりやすいです。
- 3 短時間の多量な飲酒（一気飲み）を避ける。たとえ飲む回数が少なくとも、一時に大量に飲むと健康障害が起こりやすくなります。

適度な量の飲酒で、お酒と上手に付き合っていきましょう！

完全週休2日制のお知らせ

2020年4月1日より**完全週休2日制**となり、**土曜日は休診**になります。

皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

2020年4月1日～ ※夜間・休日は当直医師の対応と致します。

診療日	月～金 8時30分～17時00分	休診日	土曜日、日曜日、祝日 厚生連創立記念日(8月15日) 年末年始(12月30日～1月3日)
-----	---------------------	-----	--



骨粗鬆症の早期発見について

整形外科：太田周介

10月から足助病院で働くことになりました、整形外科の太田です。

私は名古屋市出身ですが、最近15年程は愛知県外（岐阜県や静岡県）で勤務していましたので、久しぶりに愛知県に戻ってきました。よろしくお願いします。

これから寒くなっていきますが、それとともに高齢者の骨折、特に大腿骨近位部骨折（あしの付け根の骨折）や橈骨遠位端骨折（手首の骨折）が増えていきます。当院での大腿骨近位部骨折の手術件数は12～1月が最も多く、その他の月の約1.5倍になっています。

高齢者の骨折は、骨がもろくなり骨折しやすい状態になる「骨粗鬆症」という病気が主な原因です。骨粗鬆症は痛みなどの自覚症状が少ないので、骨折などのケガで初めて発見されることが多いです。また、一度骨折を生じると、次々に骨折しやすくなることがわかっており、これを「骨折の連鎖（ドミノ骨折）」と言います。大腿骨近位部骨折を受傷したり、多数の背骨の骨折があると、健康寿命だけでなく、寿命も短くなるとも言われています。したがって、「骨粗鬆症の早期発見」と「骨折の再発予防」が整形外科医にとって大切な任務の一つになっています。

「骨粗鬆症の早期発見」には、セルフチェックすることをお勧めします。

ウェブサイトを利用して簡単に自己診断やアドバイスを読むことができます。

<http://riskcheck.iofbonehealth.org/>

検索

以下の項目にたくさん該当する方や骨粗鬆症が気になる方は、健康管理センターで骨密度測定を受けて頂くか、かかりつけの医師に相談して整形外科を紹介受診して頂くのが良いと思います。

✓ Check

- ちょっとしたことでも骨折した
- 背中が丸くなり、身長が縮んだ気がする
- 両親のいずれかが大腿骨近位部骨折をしたことがある
- 体を動かすことが少ない / 天気の良い日でも外出することが少ない
- 煙草をよく吸う / お酒を沢山飲む
- やせ形の体形 / 閉経後の女性

みなさん、
一度試してみてください。



VOICE

04

栄養科 理学療法士 | 成瀬 洋文



Q1 どんな業務をしていますか？

理学療法士として、怪我や病気をされたかたのリハビリテーションを行っています。介護予防の体操教室への参加、特別養護老人ホーム等の施設におけるデイサービスへの出張などの業務にも携わっています。

Q2 なぜ理学療法士を目指したのですか？

介護関係の仕事をしていた親の影響を大きく受けました。一般企業で総合職として働いていましたが挫折し、より自分の行ったことが目に見える専門職の道を目指しました。紆余曲折を経て、足助病院に就職して介護職員として働き、5年前から理学療法士として働いています。

Q3 業務中に良かったことややりがいを感じたことはありますか？

理学療法士は基本的な動作（起きる、立ち上がる、歩く等）の練習を手伝います。自分の力でベッドから起きられるようになった、歩いてトイレに行けるようになった、家に帰れるようになったなど、患者さんの頑



張りが報われて共に喜べた時はやりがいを感じます。が、今まで両親にお世話になってばかりなので、少しは親孝行をしたいなと思っています。

Q4 日ごろ自身の生活で気を付けていることはありますか？

身体のケアです。疲労を溜め込まないように、こまめなストレッチを心がけています。湯舟に浸かること、食べ過ぎないことも意識しています。40代に入り身体の硬さを感じ始め、歳をとっても働ける身体づくりの大切さを痛感しています。簡単にできる腰痛予防のストレッチ（写真参照）として、膝・太ももの裏を気が付いた時に伸ばしています。強く伸ばすと痛めることもあるので、息を吐きながら伸びて気持ちいいぐらいまでやります。

Q5 休みの日はどのようにお過ごしですか？

足助に移り住んで10年経て、2年前から祖父母のやっていた田畑を休みを利用し始めました。失敗を重ねながら昨年は何とか新米を収穫できました。受け継いでいくことの大変さを実感し、山での生活を作り上げる中で自然の恵みを楽しんでいます。この地域で生活し働くことで小さな力ではありますが、地域の力になればと思います。

院内もちつき大会を開催しました

令和元年12月26日に、年末恒例の「もちつき大会」を開催しました。今年は例年よりもち米を増量して臨みました。もちは縁起物であり、さらに正月のもちには神が宿るとも言われます。当院診療圏には稲作を行っている患者さんもいらっしゃいますし、職員にも福をもたらすことから毎年実施しております。

残念ながら種々の事情により、患者さんや地域の皆さまにお配りすることはできませんが、職員に幸福をとということでこの日出勤した職員全員にあんこもちときな粉もちを配布しました。準備も含めてなかなか重労働ではありますが、継続していきたいと思っております。



足助高校生によるコンサートを開催しました



令和元年11月26日に、足助高校生によるコンサートが当院ホールにて行われました。

毎年、音楽の授業を選択している1年生が高齢者にも馴染みのある曲を演奏してくれます。今年もオカリナによる演奏を始め、「赤とんぼ」「上を向いて歩こう」など、老若男女問わず親しまれている曲を演奏していただきました。終盤では職員のコラボ演奏もあり、コンサートは患者さん・保護者の方・職員も含めて大いに盛り上がりました。



おすすめ献立

今年度のテーマ

和食(WASHOKU)を見直してみましょう
- 四季を味わおう! -



ブリの
たっぷりネギ
だれかけ

冬はつい運動不足になる上、忘年会などによる食べ過ぎ、飲み過ぎが続いてしまいますよね。暴飲暴食を続けるとLDL(悪玉コレステロール)が体内で増加します。LDLは体内にコレステロールを運ぶ役割を担うので「悪玉」コレステロールと呼ばれており、反対にHDLは体内の余分なコレステロールを回収する役割を担うので「善玉」コレステロールと呼ばれています。そのためLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やすことで動脈硬化を防ぐ事ができると言われています。食事だけでなく、喫煙、運動不足などもLDLコレステロールを悪化させる要因の1つだと言われています。今回、紹介するのはブリを使った料理です。青魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの多価不飽和脂肪酸は、動脈硬化を防ぎ、心血管疾患のリスクを低下させると言われています。ただし、同じ魚でも魚卵や子持ち魚はコレステロールや食塩が多いので適量を心掛けて下さい。

材料(1人分)

- ブリ 30g
 - 水菜 15g
 - ねぎ 5g
 - 塩 0.1g
 - 片栗粉 2g
 - サラダ油 3g
- (ネギだれ調味料)
- | | | |
|---|-----|------------|
| A | 砂糖 | 1g |
| | 酢 | 3g |
| | 醤油 | 3g |
| | ごま油 | 1.5g |

作り方

- ①ブリは2~3等分に切り、塩をふって10分おく。水気をふきとったら片栗粉を全体にまぶす。
- ②水菜は根元を切り落とし、4cm幅に切る。ポウルにみじん切りしたねぎとAを入れて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を1cmほど入れて170℃にし、①のブリを入れ、上下を返しながら火が通るまで揚げ焼きにする。
- ④器に水菜、ブリをのせ、ネギだれをかけたら完成。

cooking

栄養価(1人分)

- * エネルギー 137kcal
- * 炭水化物 4.2g
- * たんぱく質 7.1g
- * 脂質 9.8g
- * 食塩相当量 0.6g

Let's ロコモ予防

みんなで
やるまい!

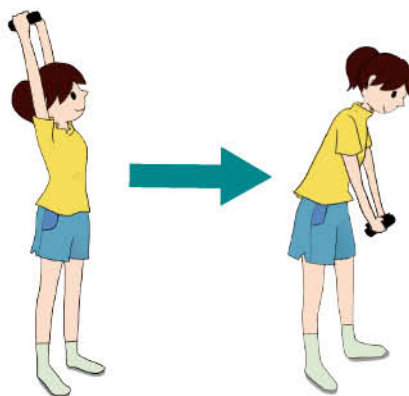
ロコモティブ ? ? ? ? シンドローム(運動器症候群)とは?

骨 や筋肉、関節などの運動器が衰えたり傷んだりして、すでに要介護や寝たきりであったり、今後これになる可能性が高い状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。

原因は、加齢に伴う筋力減少や身体バランス能力の低下、運動器疾患などによって引き起こされます。そのため、運動習慣を持ち下肢筋力やバランス能力を保つことが予防として重要になります。

息をとめずに痛みのない範囲で行いましょう。治療中の病気やケガ、体調に不安があるときは医師に相談しましょう。

肩と背中 の筋肉をきたえる (三角筋、背筋)



動かす時は
ゆっくりと

左右に足を開き、両手を上に、1・2・3・4で上げ、5・6・7・8で下ろします。

教室のご案内

院内ではロコモ予防体操倶楽部・脳いきいき倶楽部を行っています。内容の詳細や参加希望の方は院内のいきいき支援事務局までお問い合わせください。

ロコモ予防体操倶楽部

- 目的 ロコモティブシンドロームの予防
- 日時 毎月第2・4木曜日 11~12時
- 場所 当院南棟 講義室 参加費 300円

脳いきいき倶楽部

- 目的 認知症の予防
- 日時 毎月第1・3火曜日 11~12時
- 場所 当院南棟 講義室 参加費 300円(別途材料費)

■外来担当医表■

※諸般の事情によりやむを得ず休診及び代診となる場合がございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
 ※医師名様の数字は担当週を表します。また、医師が複数名の欄は交替制となります。※1 火曜日I初診は隔週交替制になります。
 ※2 月水金13:30、火木15:00から診療開始です。予防接種は月水金の午後のみになります。

受付時間

平日 / 8:00~11:30
 13:00~16:30
 第1・3土曜日 / 8:00~11:30

診療時間

平日(午前) 9:00~
 平日(午後) 15:00~[内科、耳鼻咽喉科]
 第1・3土曜日 9:00~

各診療科によって診療日及び診療時間が異なります。詳細はお問合せください。

初診・予約外の再診の方は、予約者の間に随時入れておりますが、混雑時には長くお待たせすることをご承知ください。 **毎月保険証の確認にご協力ください。**

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	第1土曜日	第3土曜日	
内科	午前	I 診	早川	安藤	早川	小林	米田	米田	正木
		II 診	米田	家田	安藤	長橋	正木	安藤	小林
		III 診	小林	正木	鈴木	正木	鈴木		
		I初診	佐藤	鏡味※1 服部※1	宮田	中野	中野		
		II初診	森下	香川	香川 ①③⑤森下②④正木	①③⑥安藤 ②④米田	家田	家田	佐藤
	午後	安藤	中尾	米田	中野	森下			
	専門外来	火 13:30~15:00 江崎 脳神経内科・認知症外来							
小児科	午前	上田	上田	上田	上田	上田	上田	上田	
	午後※2	上田		上田		上田			
外科	午前	三宅	三宅	三宅	三宅	三宅			
整形外科	午前	I 診	余語	余語	佐藤	太田	余語	(交替制)	(交替制)
		II 診	石川	太田	石川	石川	太田		
		III 診		佐藤					
脳神経外科	午前	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	
皮膚科	午前		大林			鳥居			
泌尿器科	午前	坂元							
婦人科	午前	②④池内			①③⑤(交替制)	鈴森			
眼科	午前	I 診	平井	平井	神野	平竹		平井	平井
		II 診						鈴木	鈴木
耳鼻咽喉科	午前	I 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤
		II 診				岡本			
	午後	佐藤		②④⑤佐藤	佐藤				

■外来カレンダー■

※第1・第3土曜日(青字)は午前中のみ診療です。○印は休診日です。

1月 January 2020年

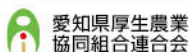
日	月	火	水	木	金	土
			①	②	③	④
⑤	6	7	8	9	10	⑪
⑫	⑬	14	15	16	17	⑭
⑮	20	21	22	23	24	⑯
⑰	26	27	28	29	30	31

2月 February 2020年

日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	⑧
⑨	⑩	⑪	12	13	14	⑫
⑬	16	17	18	19	20	⑭
⑮	22	23	24	25	26	⑯
⑰	29	30	31			

3月 March 2020年

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
⑧	9	⑩	11	12	13	⑫
⑬	16	17	18	19	⑳	㉑
㉒	23	24	25	26	27	㉓
㉔	29	30	31			



足助病院 ☎(0565)62-1211

その他の診療科や最新情報はホームページをご覧ください。

足助病院

検索

■愛知県豊田市岩神町仲田20番地

■FAX:(0565)62-1820

■HP:<https://asukehp.or.jp>

地域医療連携課

☎(0565)62-1219

FAX(0565)62-1229

居宅介護支援事業所

☎(0565)62-1228

健康管理センター

☎(0565)62-1273

足助訪問看護ステーション

☎(0565)62-0781

足助地域包括支援センター

☎(0565)62-0683

