



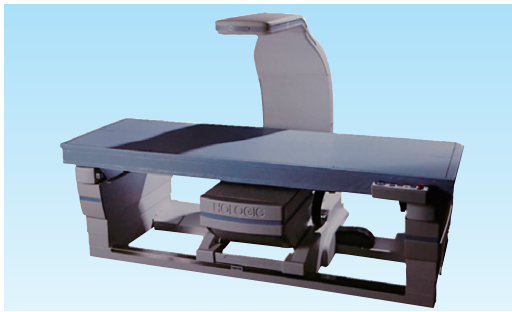
【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北 ぶくしま

平成29年2月1日 Vol.72

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100



新規導入した骨密度測定装置

骨粗しょう症の早期発見に威力

骨の強度が低下して骨折しやすくなる「骨粗しょう症」。この病気になると骨の中がスカスカになって脆く、ちよつとしたことでも骨折しやすくなります。年齢が高くなるほど上がり、50歳以上女性の3人に1人が骨粗しょう症にかかっているといわれ、更年期以降の女性にとって、もはや「国民病」ともいわれるほど身近な病気です。

最新の骨密度測定装置を導入

安心、痛みなく、スピーディー、正確に

骨の強度が低下して骨折しやすくなる「骨粗しょう症」の早期発見・早期治療の精度を高めるため昨年12月末、最新の骨密度測定装置を新規導入し、新年から本格稼働しました。新規導入の装置は東洋メディック社製「ホライゾンWi」です。新規導入した装置の特長は①極めて少ないX線を利用しており女性でも安心②着衣のまま仰向けにベッドに横にな

腰椎と大腿骨頸部の2か所測定

結果が出るまでわずか15分

検査時はレントゲン検査と同じように腰周りの金属類や衣服のボタンを外してもらい



測定結果も分かりやすく表示されます

るだけで痛みも無く簡単に測定できる③検査はスピーディー④検査データは保存され定期的な検査で正確な診断が行える一です。主な検査部位は腰椎と大腿骨頸部(足の付け根)の2か所です。ベッドに仰向けに寝てもらい、膝の下にマクラを入れて腰の骨の骨密度を測定。その次に足を伸ばして大腿骨頸部の骨密度を測ります。検査時間は腰椎と大腿骨頸部の2か所で5分、撮影した画像の解析に10分、検査開始から測定結果が出るまで15分で済みます。

検査結果は①本人の骨密度(骨に含まれるミネラルの量)②若い人と比較した値(骨密度の最も多い20代の骨密度を100とした時の比較)③同年代と比較した値(検査を受けた方と同年齢の骨密度を100とした時の比較)——などをカラーで分かりやすく表示します。定期的に検査を受

けてもらえば骨密度の変化が分かります。測定データは検査、外来の受診者にお渡しします。

骨粗しょう症は、骨がスカスカになった病態をいいます。骨は体の成長に伴って重みを増し、25歳ごろ最大ピークとなります。その後40歳ごろまで一定に保ちますが、加齢やその他の原因で徐々に骨密度が低下していきます。高齢の方、特に女性に多い病気で、この状態が悪化すると少しの衝撃でも骨折してしまいます。加齢や閉経、卵巣摘出、甲状腺機能亢進症、胃切除などが原因として考えられます。

骨粗しょう症の治療は薬物治療が中心。骨吸収を抑制する、骨の形成を促進する、骨代謝の吸収と形成を調整する薬などに分けられますが、治療は1〜2年と息の長い治療になりますので自己判断で薬をやめたりしないように根気よく続けることが大切です。

(2面に つづく)

今月号のなかみ

- ▼2面Ⅱ総合健康講座、2月の講演会スケジュール、1面のつづき
- ▼3面Ⅱ外来看護師から、シャトルバス時刻表
- ▼4面Ⅱゆきつなぎ通信、今月のレシピ

脚の付け根骨折予防法など学ぶ

第57回総合健康講座開く

南東北福島病院の第57回総合健康講座は、1月20日(金)午後2時から7階講堂で開かれ、市民ら40人が高齢者に多い脚の付け根の骨折とその予防法などについて学びました。

講座では当院整形外科の佐藤弘一郎医師が「もしも私が(夫が、妻が、親が)大腿骨頸部骨折したらどうなるの?」と題して講演しました。佐藤医師は、大腿骨頸部骨折のタイプと治療方法、手術方法の違いについて解説するとともに骨折予防の生活習慣などについてアドバイスをしました。

この後、当院看護師が「歩けないのはとっても苦痛」と題し入院生活で不自由になる点、理学療法士がリハビリの



講演する佐藤弘一郎医師

実際、医事担当者が入院費用などについて説明しました。講演の後質疑応答が行われましたが、参加者たちは「骨折により自由が奪われることが大変なことだと分かった。骨折しないこと、治療をしっかり受けることが大切だ」と話していました。

次回の総合健康講座は2月17日(金)午後2時から宇波雅人歯科医師が「嚥下(えんげ)障害とは?」むせ・喉のつかえはその兆候?原因・治療・予防まで」と題して講演します。聴講は無料です。

「酉年の飛躍」を誓い合同

福島から約70人参加、合同新年会



飛躍を誓った南東北グループ合同新年会

南東北グループの平成29年合同新年会は、1月5日(木)午後6時半から郡山市のホテルハマツで、北は青森県から南は神奈川県までの病院や施設で働くグループ職員や来賓など1100人が出席して開かれました。南東北福島病院、リハビリ南東北福島からは浅利潤同病院理事長特別補佐官兼執行本部長はじめ約70人の職員が参加して新年のスター

トを祝いました。南東北グループ総長の渡邊一夫理事長が「地域に根差した医療を強化し、目標に向かってグループ一丸となつて頑張りましょう」とあいさつ、結束と協力を呼びかけました。乾杯のあと会場では総合東京城院の職員たちが「よさこい演舞」、菅野恵心臓・循環器センター長がサクソスの演奏を披露し、新年会を盛り上げました。出席者たちは、杯を傾け、近況や新年の抱負を語りながら今年の躍進を誓い合っていました。

南東北福島病院講演会2月スケジュール

| 月日 | 時間 | 担当部署 担当者 | 講演内容 | 場所 |
|-------------|---------------------|-----------------------------------|--|-----------------|
| 2/7 (火) | 10:00 ~ 10:30 | 栄養科 高野 夏美 | 栄養健康教室 「骨を元気にする食事」 | 中央棟1階 医療相談課前 |
| 2/8 (水) | 11:00 ~ 11:30 | リハビリ科 吉田 翔一 | ミニ健康講座 「健康寿命の延伸と健康体操」 | 中央棟1階 医療相談課前 |
| 2/9 (木) | 11:30 ~ 12:00 | 看護部 菅野 志津子 | ミニ健康講座 「簡単に出来る尿漏れ改善体操」 | 中央棟1階 医療相談課前 |
| 2/15 (水) | 11:00 ~ 11:30 | 神経心理 内海 都 | ミニ健康講座 「認知症の方とうまく付き合うコツ」 | 中央棟1階 医療相談課前 |
| 2/16 (木) | 11:30 ~ 12:00 | 看護部 二瓶 喜子 | ミニ健康講座 「脱!メタボ」 | 中央棟1階 医療相談課前 |
| 2/17 (金) | 14:00 ~ 15:30 | 医 局 宇波 雅人 神経心理 新田 幸世 | 総合健康講座 第58回 テーマ:「嚥下(えんげ)障害とは?」 むせ・喉のつかえはその兆候? ～原因・治療・予防まで～ 「おいしく食べよう 嚥下体操」 | 東棟7階 講堂 |
| 2/22 (水) | 11:00 ~ 11:30 | リハビリ科 吉田 翔一 | ミニ健康講座 「健康寿命の延伸と健康体操」 | 中央棟1階 医療相談課前 |
| 2/23 (木) | 11:30 ~ 12:00 | 看護部 菅野 美紀 | ミニ健康講座 「冬場の脱水について」 | 中央棟1階 医療相談課前 |

(1面からつづき)
また骨粗しょう症の発病には食事や運動など長年の習慣も深くかかわっているため薬物療法とともに食事療法や運動療法を並行して行い、骨強度を高めていくことが重要。予防法として①食生活②日光浴③適切な運動が挙げられます。骨形成に欠かせないのがカルシウムですが、併せて摂取すべきはビタミンD。ビタミンDは腸からカルシウムを吸収促進する作用があり、骨にとつては非常に大切な栄養素です。ビタミンDを多く含む魚類、卵、キノコ類などを積極的に摂取しましょう。日光浴することでも皮膚からビタミンDを生成できますので、適度な日光浴が大切です。

骨密度の維持には運動による骨への刺激が大切。その刺激は、カルシウムの骨への取り込みを促します。運動不足になると骨を保護する筋肉が萎縮して筋力が弱まり、骨の脆弱化に繋がります。軽い運動、ウォーキングなどを心がけてください。特に水泳・水中ウォーキングなどは水の浮力を利用することで下肢や体幹への負担を軽減しての運動が可能になります。水圧に対する抵抗運動なので骨だけでなく筋肉増大・筋力アップも期待できる適切な運動です。



外来看護師から

などが療養施設や自宅で受け

医療は、診療場所によって病院や診療所で受ける「外来医療（診療）」、入院して受ける「入院医療」、自宅や老人ホームなどで受ける「在宅医療」の三つに大別されます。このうち在宅医療は、病院で受けていた医療サービスを高齢者

メリット多い訪問診療

自宅で診察・診療、予防接種もOK

られる仕組みで、訪問診療と往診に分けられます。

訪問診療と往診

訪問診療は、医師が通院困難な患者さんの自宅などを計画的に訪問して診療、治療、薬の処方、療養上の相談、指導などの医療サービスを行います。病状などに応じて臨時訪問や入院の手配なども行います。また病気の治療だけではなく転倒や寝たきり予防、褥瘡（床ずれ）、栄養状態の管理なども役割の一つです。

訪問診療を受け
る患者さんや施設
のメリット

①通院や介助負担の軽

往診は、病状の変化などにより通院できない患者さんや家族の要請に応じ医師が出向いて診療するものです。どちらも医師に病状を診て貰う点では変わりありませんが、違った医療サービスです。

訪問診療の対象となる患者さん

①病院やクリニックに通院が困難な方②自宅での療養を希望する方③在宅末期療養を希望する方④家で寝たきりの方⑤退院後自宅での医療ケアが必要な方などです。

病院で行われている
次のような医療「診
察・看護・検査」も受
けることができます。

- ①健康チェック②薬処方③療養上の相談④予防接種⑤経管栄養⑥留置尿道カテーテル⑦点滴治療・薬治療⑧定期的検査⑨褥瘡の処置⑩酸素療法⑪在宅ターミナルケア⑫各種ストーマケア

訪問診療を希望する・相談したい方は、当院外来、医療相談へお気軽にご相談ください。

（外来看護師 丹治美幸）

南東北福島病院 シャトルバス時刻表

小文字の時刻は目安としてお考え下さい。

フルーツライン・飯坂温泉駅経由⇄飯坂ホーム

月曜日～金曜日運行（土・日・祝日・年末年始は運休）

| | | | | | | | | | | |
|----------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|----------|
| 飯坂ホーム発 | 湯野木材 | 飯坂温泉駅 | 花水坂駅南 | まるこうさとう | 油井商店 | 庭坂駅 | いちい庭坂店 | こころ吾妻店 | 味処みずほ | 南東北福島病院着 |
| 8:00 | 8:06頃 | 8:10 | 8:12頃 | 8:20頃 | 8:25頃 | 8:30 | 8:32頃 | 8:35頃 | 8:36頃 | 8:40 |
| 12:50 | 12:56頃 | 13:00 | 13:02頃 | 13:10頃 | 13:15頃 | 13:20 | 13:22頃 | 13:25頃 | 13:26頃 | 13:30 |
| 南東北福島病院発 | 味処みずほ | こころ吾妻店 | いちい庭坂店 | 庭坂駅 | 油井商店 | まるこうさとう | 花水坂駅南 | 飯坂温泉駅 | 湯野木材 | 飯坂ホーム着 |
| 12:00 | 12:04頃 | 12:05頃 | 12:08頃 | 12:10 | 12:15頃 | 12:20頃 | 12:28頃 | 12:30 | 12:34頃 | 12:40 |
| 15:10 | 15:14頃 | 15:15頃 | 15:18頃 | 15:20 | 15:25頃 | 15:30頃 | 15:38頃 | 15:40 | 15:44頃 | 15:50 |

しのぶ台・南福島駅経由⇄福島駅西口

高湯街道経由⇄福島駅西口

| | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 福島駅西口発 | 南福島駅 | こころ大森店 | しのぶ台第2公園 | しのぶ台仮設住宅 | 堀切地蔵尊バス停 | 南東北福島病院着 |
| 9:20 | 9:35 | 9:42頃 | 9:50 | 9:51頃 | 9:53頃 | 10:00 |
| 13:50 | 14:05 | 14:12頃 | 14:20 | 14:21頃 | 14:23頃 | 14:30 |
| 南東北福島病院発 | 堀切地蔵尊バス停 | しのぶ台仮設住宅 | しのぶ台第2公園 | こころ大森店 | 南福島駅 | 福島駅西口着 |
| 13:00 | 13:07頃 | 13:09頃 | 13:10 | 13:18頃 | 13:25 | 13:40 |
| 16:30 | 16:37頃 | 16:39頃 | 16:40 | 16:48頃 | 16:55 | 17:10 |

| | | | | | | |
|----------|--------|---------|-----------|---------|--------|----------|
| 福島駅西口発 | エルティ | テレビュー福島 | 霞字野センター分館 | こころ吾妻店 | 味処みずほ | 南東北福島病院着 |
| 10:35 | 10:37頃 | 10:44頃 | 10:51頃 | 10:54頃 | 10:56頃 | 11:00 |
| 14:05 | 14:07頃 | 14:14頃 | 14:21頃 | 14:24頃 | 14:26頃 | 14:30 |
| 南東北福島病院発 | 味処みずほ | こころ吾妻店 | 霞字野センター分館 | テレビュー福島 | エルティ | 福島駅西口着 |
| 10:10 | 10:14頃 | 10:16頃 | 10:19頃 | 10:26頃 | 10:33頃 | 10:35 |
| 13:40 | 13:44頃 | 13:46頃 | 13:49頃 | 13:56頃 | 14:03頃 | 14:05 |



シャトルバスをご利用の皆さんへ

※道路状況により運行に遅れが生じる場合や停車時刻が前後する場合があります。
※シャトルバスの座席には限りがございますので、満員の際はお乗りいただけません。
※患者さんの安全を最優先に考え、指定場所以外での途中下車・途中乗降は致していません。

ゆきつりさびご通信



発行
リハビリ南東北福島

バイキング料理で一年振り返る

リハビリ南東北福島の忘年会

リハビリ南東北福島恒例の「忘年会」は、12月10日(出)と17日(出)の両日各フロアで行われ、バイキング方式の料理を楽しみ今年1年を振り返りました。

利用者さん代表が「今年も色々な事があったが、嫌なこと痛いことなどは忘れて大い



お腹いっぱい料理を味わう利用者さんたち



みんなで乾杯し忘年会を楽しむ利用者さんたち



ハンドベル演奏を披露する職員たち

リハビリ南東北福島の「クリスマス会」は、12月22日(木)に2階と3階の各中央ホールで開かれ、利用者さんたちが歌とケーキでクリスマスの雰囲気を楽しみました。
2階では赤鼻のトナカイに扮した介護職員が登場して全員で「聖この夜」を合唱。場が盛り上がったところでサンタさんが登場し、写真を撮ったり、一緒にケーキを食べたり。



特製のケーキに大喜びの利用者さんたち

りしてクリスマスの雰囲気を楽しみました。3階では介護職員によるハンドベルの演奏が行われ、「喜びの歌」「故郷」の二曲を披露。利用者さんも手拍子を取って演奏を楽しんでいました。またクリスマス会の前に撮った写真がプレゼントされ、全員でケーキを味わいました。利用者さんにとって楽しい思い出になったようです。

リハビリ南東北福島でクリスマス会

歌とケーキでクリスマス楽しむ

「食べましよう」とあいさつして乾杯。さつそく宴会に入り、雑炊やおいなりさん、野菜スープ、カップグラタン、ギョウザ、ピザ、手作りのデ

ザートなどを次々に「制覇」「おかわり」の声が出るほど。この日は日頃飲めないビールや酒も振る舞われ「いやあ、今日は楽しい」「どれも美味しい」と大満足。カラオケで自慢のノドを披露する利用者さんもおり、終始笑顔が絶えない楽しい年忘れのようでした。

今月のレシピ

パン de キッシュ



ロールパンで簡単ミニキッシュの出来上がり♪ おもてなしにもどうぞ♦

作り方

- ①ロールパンの上1cmをカットして、中をくり抜く。くり抜いたパンを平らにつぶしてパンの中に戻す。マヨネーズかマーガリンを内側に軽く塗る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。ほうれん草は水洗いして、根元を切って2cm幅に切る。ミニトマトは横半分に切る。
- ③フライパンに油を熱し、ベーコンとほうれん草を炒め、顆粒コンソメと塩・こしょうをして火を止める。
- ④パンに③を入れ、Aを混ぜ合わせて流し込む。ミニトマトとチーズをのせ、180度のオーブンで約20分焼く。

材料(8個分)

- ロールパン…………… 8個
- ベーコン…………… 2P
- ほうれん草…………… 3束
- 油…………… 適量
- 顆粒コンソメ…………… 適量
- 塩・こしょう…………… 少々
- A { 牛乳…………… 200cc
- 卵…………… 2個
- ミニトマト…………… 4個
- ピザ用チーズ…………… 適量

リハビリ南東北福島栄養管理科

南東北 ふくしま vol.72

発行日 平成29年2月1日
 発行 (一財)南東北福島病院
 リハビリ南東北福島
 住所 〒960-2102
 福島市荒井北三丁目1-13
 ☎024-593-5100
 印刷 株式会社 民報印刷

