



地域とともにつなぎあい
患者とともに歩む医療

病院だより

第145号
2023/2/15

骨のおはなし

健康寿命という言葉をご存じでしょうか。健康寿命とは要介護状態にならずに通常の生活を送れる期間です。この健康寿命を延ばし要介護期間が短縮できれば、本人はもちろんのこと周囲の家族にとっても喜ばしいことです。この健康寿命を損なう大きな要因の一つに骨粗しょう症があります。

骨粗しょう症は骨密度が低下して骨折しやすくなる病気とされていたため予防は骨密度を中心に考えられていました。

しかし骨密度が正常範囲にも関わらず骨折の危険性が高い患者さんがいることがわかり、その原因は骨質（こつしつ）が人により違うことが明らかになりました。

骨質の劣化は加齢や生活習慣病に、糖尿病や慢性腎臓病があると起こりやすいといわれています。そこで骨粗しょう症の定義は「骨強度が低下し骨折しやすくなる骨の病気」と改められました。「骨強度」には「骨密度」が7割、「骨質」が3割関係しています。すなわち骨粗しょう症は骨密度の低下と骨質の劣化の両方が影響しあって骨折の危険性が高まる病気といえます。

骨粗しょう症の結果、太ももの付け根の骨折を起すすと、寝たきりになる危険性もあり、その後の5年生存率は、癌になった後の5年生存率よりも悪いという報告があります。骨粗しょう症は、最悪、死に至る

病気です。ですから骨粗しょう症による骨折を予防するために、治療が必要となります。

しかし骨粗しょう症になっても明確な自覚症状はありません。

まず自分の骨の蓄えがどれくらいあるのかを知るために骨量を測ってみましょう。

骨質は現在保険適応外の検査でしか調べることができませんので、骨密度を計測したり血液検査でどれだけ骨が作られて壊されているかをみたり、レントゲンを撮ったりして調べます。

骨折を起こしてからでは遅いです。女性の場合は閉経の時期の前後に一度測ってみるとよいでしょう。

診療部

(公)日本整形外科学会認定 整形外科専門医 松岡 真弓



【小正月(おぐさおいづき)】
春を待つ、小さな草花が方々から芽を出してくる月、の意味。
陰暦2月の異名。



撮影：看護部 甲斐 孝順

病棟からこんにちは ⑳

年末年始 皆様のご多幸を願って…。

～今年も栄養科から心を込めて、お届けしました～

栄養科一同

年越しメニューおしながき



- ・年越しそば (海老天、卵、かまぼこ)
- ・金平ごぼう
- ・サラダ (キャベツ)
- ・なし缶

おせちおしながき



- ・赤飯
- ・鯛の塩焼き/伊達巻/寿かまぼこ/花酢れんこん/松風焼き
- ・炊き合わせ (大根、赤こんにゃく、ふき、椎茸、梅にんじん)
- ・紅白なます (大根・人参)
- ・和え物 (菜の花、ゆば)
- ・みかん缶



リハビリテーションセンター 新機器紹介 IVES

改装

当院では脳卒中等の脳血管疾患や骨折等の運動器疾患の方が入院されています。今回はそのような方に対してのリハビリテーションの可能性を広げる電気刺激装置について紹介させていただきます。

紹介させて頂く電気刺激装置は、『IVES』という機器です。この機器は、電気の刺激を入れたい場所に電極を貼り付け、運動麻痺等により自分の力だけでは動かしづらい筋肉に対して電気の刺激を与え、筋肉の収縮をアシストしながら運動を行うような物になっています。

まず、IVESには2種類あります。IVES+の特徴は小型・軽量のボディで治療と設定が行えて、患者さんの状態や症状に幅広く対応し、主にセラピストと一緒にリハビリを行う際に使用するものです。一方、IVESの特徴は在宅での使用を想定した機能と操作性で退院後の継続的なリハビリテーションを可能にして、患者さんをサポートするツールとなっています。

これらの機器には数種類のモードが搭載されており、今回はその中でも注目して使用されているパワーアシ

ストモードについてお伝えします。パワーアシストモードは、例えば麻痺によってつま先を上げる運動がしづらい場合に、足りない部分を電気刺激でサポートしてくれるようなモードです。

一人でも多くの患者さんが少しでも「体が動かしやすくなった」「家でできることが増えた」と思ってもらえるように、このような機械等を入院中のリハビリ～退院後の在宅でのリハビリをサポートできるよう活用していきます。

リハビリ療法部 理学療法士

桐井 湧太郎・吉永 優芽乃



リハビリ
センター

管理
栄養士さんの

市販のお惣菜を使った簡単アレンジレシピ ～「五目ひじき煮」編①～

乳製品のチーズと組み合わせてカルシウムアップ！
★ひじき入りチーズトースト★

栄養科 管理栄養士 橋本 公子

【材料（1人前）】

- ・食パン.....1枚（6枚切り）
- ・惣菜の五目ひじき煮.....40g
- ・マヨネーズ.....大さじ1（15g）
- ・とろけるスライスチーズ...1枚
- ・マーガリン.....少々

時間のない
朝食に
どうぞ...!

【作り方】

- ①惣菜の五目ひじき煮にマヨネーズを入れて混ぜる
- ②食パンにマーガリンを薄くぬり①を上のにのせて広げる
- ③とろけるスライスチーズを②の上に置く
- ④トースターで焼いて出来上がり



・エネルギー336kcal ・たんぱく質9.7g
 ・脂質17.3g ・炭水化物34.2g
 ・食塩相当量1.6g



ひじきは鉄分、カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養素を豊富に含みます。貧血や骨粗しょう症・便秘の予防のため、おすすめしたい食品のひとつです。市販の惣菜は単品で食べると味が濃いものが多いので、具材のひとつとして混ぜて使ってみてはいかがでしょうか。手軽に栄養アップできる時短料理を一度お試しください。



顔

今や当院スタッフをはじめ、患者さんにも注目の奥田翔悟選手。普段、職場では目を細めて笑う穏やかな印象の奥田選手ですが、一度カヌーに乗れば鋭い眼光を覗かせる一面も。勝負を前にした「戦士の顔」にファンの患者さんが多いのも納得です。そこで、今回はそんな奥田選手にインタビューしてみました。

『努力は裏切らない』魅せた信念

▶簡単な自己紹介をおねがいします

カヌーワイルドウォーター日本代表の奥田翔悟です。2014年にワイルドウォーター競技を始め、2018年～日本代表Aチームとしてワールドカップや世界選手権に出場しました。

▶カヌー競技を始めたきっかけは？

中学生のときに同じ水泳部だった友人から、カヌーの話聞いたのがきっかけで、それまでカヌーという言葉すら知らなかったのに、何故か興味を持ちました。やってみたくなったので、カヌー部がある高校に入学し、私のカヌー人生が始まりました。

▶カヌー競技の魅力を一言でいうと？

大自然を間近に体験できることです。

▶競技人生、今までで一番苦戦した事はなんですか？

フランスで開催されたワールドカップに出場したときです。日本の川と比べるとコースの難易度が圧倒的に高く、海外遠征は2回目でしたが、今までの経験が全く通用せず、漕ぎ下るだけで精一杯でした。このコースを漕いでから川に対する恐怖心がなくなりました。

▶競技人生、今までで一番やりがいを感じた事、達成を感じた事はなんですか？

2017年のジャパンカップ最終戦で、ゴール直前の難関ポイントで転覆してしまい、とても悔しい思いをしました。翌年の2018年のジャパンカップ最終戦も同じ会場だったので、次は同じミスをしないう悔しさをバネに何度も何度も練習しました。その結果、目標にしていた「優勝」を成し遂げることができました。

▶休日の過ごし方、最近ハマっていることは？

ほぼ毎日練習をしているので休日という休日はあまりありませんが、映画鑑賞は昔から好きです。

▶ちなみにどんなジャンルの映画が好きなんですか？

全般好きですが、特にSF物をよく観ています。

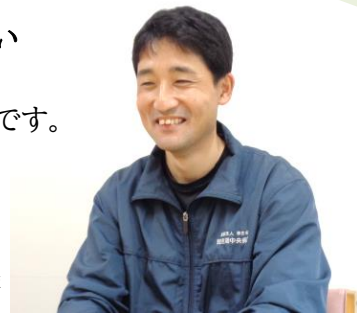
▶座右の銘を教えてください

「努力は裏切らない」
一番大切にしている言葉です。

▶最後に皆さんに向けてメッセージを一言

時々、患者さんから「頑張ってるね」などの声をかけていただきます。些細な一言ですが、それがすごく励みになり頑張ろうと思えます。職員の方々からも応援していただき、こうして競技を続けることができるのはほんとうに皆様のおかげです。学生時代に足をケガし、それ以来まともに走ることができなくなり、さらに昨年には腰を痛めてしまい、リハビリを受けながらの競技生活を過ごしています。2025年に滋賀で開催される「第79回国民スポーツ大会」で優勝することが一番の目標で、あきらめずに努力をすれば少しずつでも目標達成に近づけると信じて頑張りますので、これからもよろしく願いいたします。

「進まざる者は必ず退き、退かざる者は必ず進む」かの教育者 福沢諭吉の名言です。この言葉通り、前に進む諦めない努力こそが今の笑顔に繋がっている、奥田選手には、そう教えられた気がします。この記事を読んだ、今頑張っている方々の励みになれば…それが奥田選手の願いだそうです。

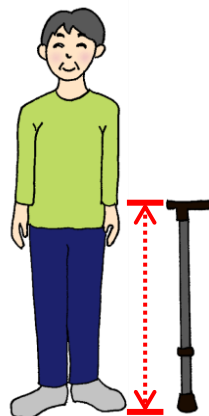


すきまの豆知識

リハビリ療法部 副部長 上田 健

◎杖を選ぶときに気をつけること◎

杖には歩行安定・転倒予防・足腰負担や疲労の軽減などの効果があります。ですから体に合った杖の選定が重要です。杖の長さの基準としては、大腿骨の大転子という足の付け根の骨の出っ張り部分や姿勢を正し両手を下した状態の手首くらいの高さが目安となります。



第17回 いきいき健康教室 開催

“この冬最強の寒波”はひと冬に何度も更新されて私たちはいつも“最強の寒波”に見舞われている気分になります。そして、この日も“この冬最強の寒波”が訪れた12月18日、晴天ながらも底冷えする空の下、21名の皆さんがお越しくださいました。当院で開催する年に一度の「いきいき健康教室」には「いつものメンバー(参加者)」のにこやかな顔が並びました。また今年は、日ごろ病院だよりでもご紹介しています「出前講座」でお世話になった方々や病院だよりをみて連絡をくださった方々も飛び入り参加していただき、新鮮な空気漂う賑やかな会になりました。

冬場はコタツにしがみついてもどうしても活動量が減り、その習慣が便秘などを誘発してしまいます。そこで今回のいきいき健康教室は「おなかの調子を良くする運動・食事」と題して、栄養科から管理栄養士の「便秘予防のための食事のコツ」の話や、リハビリ療法部から作業療法士、理学療法士が「膝」「肩」「腰」の簡単体操をレクチャーしました。

【病院理念】

慈(めぐみ)の源“マザーレイク”のように、私たちは地域の皆さまの心と体のよりどころとなるよう努めます。

【基本方針】

1. すべての職種が協働し、生活を支えるリハビリテーションの実践に最善をつくします。
2. 患者の意思を尊重し、科学的根拠と倫理観に基づき、安全と安心の医療を提供します。
3. 医療・介護・福祉連携を推進し、地域包括ケアシステムの推進に貢献します。
4. すべての職種のたゆまぬ研鑽により、質の高いチーム医療をめざします。
5. 人材の育成に努めるとともに、職員が働きがいと充実感の持てる職場づくりをめざします。

毎年のことながら皆さんの熱心に取り組まれる姿には驚かされるばかりです。SDGs 17の目標内の『すべての人に健康と福祉を』及び当院の基本方針『地域包括ケアシステムの推進に貢献』において、私たちが地域の皆さんの健康増進に何がお手伝いできるのか、改めて私たちの役割を実感するひと時でした。

健康福祉事業課 課長 上嶋 美由紀



●第6回 日本リハビリテーション医学会 秋季学術集会発表●

回復期リハビリテーション病棟での骨粗しょう症治療の課題
(公)日本整形外科学会認定整形外科専門医 松岡 真弓

嬉しいお便りいただきました

今回は、主人がお世話になりありがとうございます。リハビリに行った際には、顔を見に来ていただき大変恐縮しております。週2回の(外来)リハビリにて、脚の筋力を元に戻す訓練が始まりました。年齢と共に時間がかかると思いますが、よろしくお願い致します。

良くしていただいている先生方にも感謝しております。どうぞよろしくお伝えください。お礼まで。

※Aさんは外来リハビリの末、脚の筋力を取り戻し、無事にリハビリ卒業されました。励みになります。ありがとうございました。

♪あしあと♪ 2月は、暦の上では節分・立春を迎え、春の始まりを示します。しかし、実際には雪の多い季節で、寒さが最も厳しいと言われています。寒いと自然と背中が丸まって、ついつい俯いて気分も沈みがちになってしまいます。曇天の空に舞う雪を見上げて、深呼吸するのも悪くないものです。(健康福祉事業課)