

ふれあい

さいせい



発行

済生会西条病院

2015年1月 第65号

西条市朔日市269-1
TEL(0897)55-5100

御舟川緑道に訪れた冬鳥「ジョウビタキ」

ごあいさつ

西条医療福祉センター長 植田 規史

骨粗鬆症について

整形外科 白形 陽生

骨粗鬆症治療薬の服用方法

転倒を予防しましょう

糖尿病週間行事を行いました

看護部 松本 俊子

特養準備室から・・・

生活相談員 青野 咲希

災害訓練を体験して

用度課 鷹取 容子

平成26年度 いしづち苑文化祭

いしづち苑 伊藤麻衣

金子伸吾先生による市民公開講座が開催されました

ニューフェイス

ごあいさつ

西条医療福祉センター長 植田 規史

西条医療福祉センター長
植田 規史

新年明けましておめでとうございます。昨年は、季節外れの夏台風の襲来や集中豪雨にみまわれた広島市に土砂災害が発生し、多くの人が災害に巻き込まれ死亡しました。さらに、御嶽山で発生した火山噴火による災害で、多くの方の命が失われて、いまだ安否が不明の方々もおられます。いずれも自然災害によって、一瞬にして被災者がその生活を奪われたのです。心からお悔やみとお見舞いを申し上げます。東北大震災以来、小笠原諸島や阿蘇山でも火山活動は活発になっています。地震は11月に長野県でも発生しましたが、幸い死者はでませんでした。われわれは決して自然を甘く見てはいけません。済生会西条病院も新しい年がスタートし、2月には西条特別養護老人ホームが100室のユニット型施設として、新しくオープンすることになり新しい職員を多数迎えました。今後は、病院、老人保健施設いしづち苑および西条特別養護老人ホームが一体となって、西条地域の医療や福祉に貢献し、それぞれが機能的に活躍することを期待しています。

済生会は明治天皇の“済生勅語”によって、済生会中央病院が第11代内閣総理大臣桂 太郎の尽力により創設されたことに始まります。済生会西条病院は、西条市唯一の公的中核病院として、地域の医療機関、福祉施設と連携し、この地域の急性期医療を担う二次救急病院として、努力していきます。新しい年にあたり、もう一度済生会精神の原点に返って、職員とともにがんばっていきたくと考えています。

骨粗鬆症について

整形外科 白形陽生

わが国は世界で有数の長寿国であると同時に、世界で類を見ない超高齢化社会でもあります。そのためにさまざまな問題が生じてきており、特に介護をめぐる問題は社会問題として提起されて久しいものがあります。そういった背景から日本整形外科学会はロコモティブシンドロームを提案しています。これは運動器の障害によって、介護・介助が必要な状態になっていたり、そうなるリスクが高くなっていたりする状態をいい、骨粗鬆症やそれに続発する脆弱性骨折と双方向性相関を示しており、大変重要な疾患と位置づけられています。

骨粗鬆症とは骨強度の低下によって骨の脆弱性が亢進し、骨折危険率の増大した疾患です。具体的には、脆弱性骨折の既往があるか、あるいは脆弱性骨折がなくても骨密度のYAM値で70%未満の場合に診断されます。

YAM値とはyoung adult meanの略です。閉経前の20歳から44歳までの女性の骨密度の平均値のことです。骨密度の平均値と比較することにより骨粗鬆症かどうか診断することができます。骨密度の検査は骨の中にあるカルシウム、マグネシウムなどのミネラル成分が、どのくらいあるのかを計測します。骨密度は何種類かの測定法があります。現時点ではDEXA法が最も信頼の高い測定法であり、骨粗鬆症診断基準（2011年版）でもDEXA法を用いて計測することが推奨されています。当院でも、そのDEXA法を用い最も重症な骨折が発生する腰椎部、大腿骨部の骨密度を測定しています。検査時間は約10分です。寝ていただくだけで、痛みもありません。

ここでいう脆弱性骨折とは低骨量が原因で軽微な外力によって発生した骨折で、脊椎圧迫骨折、大腿骨近位部骨折、橈骨遠位端骨折、そして上腕骨近位端骨折などが代表的です。これら骨折のうち、脊椎圧迫骨折と大腿骨近位部骨折は特に重要で、一旦骨折するとたとえ骨折が治癒したとしても、活動性、特に移動能力が著しく低下し介護や介助の負担が増加すること、生命予後が悪化すること、そして二次骨折を生じ、骨折の連鎖が生じてしまうといった問題点が生じます。

骨粗鬆症の治療として、薬物治療が中心となりますが、食事療法と運動療法をあわせて行っていかなくてはなりません。それに加えて、われわれが取り組むべき最も重要な問題は単に骨量を増やすことのみではなく、二次骨折を防ぎ、骨折の連鎖を断ち切ることにあります。そのためになすべきこととして、薬物治療、食事療法や運動療法に加えて転倒予防や日常生活指導を含めた総合的かつ包括的指導が必要です。今年から日本骨粗鬆症学会ではリエゾンサービスを推進し、その中心的役割を担う骨粗鬆症マネージャーの育成を始めました。リエゾンとは診療におけるコーディネーターで、骨粗鬆症マネージャーはリエゾンサービスを中心的に行っていく役割を担います。骨粗鬆症は医師のみで治療できる病気ではありません。患者さん自身も含めて病院全体で治療していく必要があります。そして最終的に目指すべき目標は骨粗鬆性骨折のリスクを減らすことなのです。

下記のいずれかに該当する方は整形外科を受診して現在の骨の状態を調べておく事をお勧めします。

- 年齢が50才以上の方（特に女性）
- 身長が縮んだように感じる
- 背中や腰が曲がったように感じる
- 背中や腰に痛みがある
- 歩きにくい



骨粗鬆症治療薬の服用方法

骨粗鬆症治療薬には骨を壊す働きを抑える「骨吸収抑制薬」と新しい骨を作る「骨形成促進薬」があります。

最近多く使われている骨吸収抑制薬にビスホスホネート製剤（商品名：ベネット錠、ボノテオ錠など）があります。その服用方法にはいくつかポイントがあります。

●この薬は水以外の食べ物・飲み物が胃の中にあるとほとんど吸収されません。

1. 朝起きてすぐ空腹時に服用してください
2. 薬がきちんと胃まで届くように、コップ一杯の水で服用してください。（ミネラルウォーターは

ダメ!!)

3. 服用後も30分間は食事をしない
 4. 逆流を防ぐため、服用後30分間は横にならない
薬の効果をより高くするために、以上のポイントを必ず守って下さい。
- 胸焼け、むかつき、みぞおちや上腹部の痛み、食欲不振などがあらわれた時は、薬の副作用の可能性があるため、医師・薬剤師に相談しましょう。
 - 歯を治療する時はこの薬を飲んでいることを必ず歯科医へ伝えて下さい。いつも口内を清潔に保つよう心がけましょう。

転倒を予防しましょう

高齢者が転倒した場合は、骨折に結びつきやすく、脊椎や下肢に骨折を生じた場合は、そのまま寝たきりにつながるおそれもあります。健康で、毎日が張りのある生活を送るためにも、転倒予防のための運動を心がけましょう。転倒予防の運動といっても、激しい運動をする必要はありません。年齢や健康状態に合わせた無理のない運動を継続することが大切です。つまり普段の生活の中に軽い運動を取り入れることで、転倒予防に必要な体幹・下肢の筋力やバランス能力が改善し歩行が安定してきます。歩行が安定すれば、生活の活動範囲が広がります。

転倒予防のための運動には、1.筋力トレーニングによる筋力の維持・増強、2.筋のストレッチングによる柔軟性の維持・改善、3.バランス訓練によるバランス能力の向上、の3つが特に大切です。以下に簡単なトレーニングを記載します。

筋力トレーニング

●大腿前側の筋力トレーニング

椅子に座り、膝を曲げます。片方ずつ膝を伸ばし、5秒程度保持します。この時、つま先は起こして行います。5秒休みを入れて左右それぞれ10回繰り返します。

●大腿外側の筋力トレーニング

椅子に座り、膝を曲げます。右手を右大腿外側に置き、左手を左大腿外側に置きます。その状態から両足を開き5秒程度保持します、同時に両手は両足を閉じるような抵抗をかけます。5秒休みを入れて

10回繰り返します。

●大腿前側と下腿後側の筋力トレーニング

椅子やテーブルを支援にして立ち、両足幅が肩幅くらいに開きます。膝の向きとつま先とが同じ方向になるよう2～3秒かけてゆっくり膝を曲げて、2～3秒かけてゆっくり元に戻します。10回繰り返します。膝の悪い場合は、この運動を行わないか、しっかりと両手で身体を支えて行ってください。

●下腿の筋力トレーニング

椅子やテーブルを支援にして立ち、両足幅が肩幅くらいに開きます。かかとを床から離しつま先立ちになり、次につま先を床から離しかかと立ちになります。それぞれ10回繰り返します。

筋のストレッチング

●ふくらはぎのストレッチング

足を前後に開き、壁に向かって胸を張って体幹を真っすぐにします。後ろ足の膝とつま先は前に向け、両手で壁を押しするようにしてかかとを床に押しつけます。ふくらはぎの痛みがないように、少し伸びた感じがあるまで伸ばします。

バランス訓練

椅子の背もたれやテーブルを持ち、まっすぐに立ちます。片脚を床から10cm程度持ち上げて片脚立ちになります。左右それぞれ片脚立ち1分を目標に行ってください。

糖尿病週間行事を行いました

看護部 松本 俊子

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」として、糖尿病啓発のため日本をはじめ世界各国のモニタリングがブルーにライトアップされます。この日を含めて「糖尿病週間」が設けられています。当院でも毎年この時期に院内外で活動しています。

平成26年11月8日、9日に開催された「第57回西条市産業祭」に参加しました。糖尿病を中心とした生活習慣病全般の予防啓発を目的にさまざまな体験コーナーや啓発ポスターの展示やパンフレットの配布、禁煙の啓発などを行いました。体験コーナーは血糖自己測定、血圧測定、カロリー計算、肺年齢測定などがあり幅広い年齢層の方々に気軽に体験していただけました。当院のコーナーの来場者は昨年の約1,280名を超える約1,650名でした。スタッフも糖

尿病委員を中心に各部署から昨年以上の人数が参加しました。

糖尿病週間行事に参加して日常の勤務では経験できない2日間を過ごすことができました。今後も地域社会に根ざした活動を継続していきたいと思います。



2日目を終えて「お疲れ様でした！」

済生会西条特別養護老人ホーム準備室から・・・

生活相談員 青野 咲 希

済生会西条特別養護老人ホームが平成24年2月1日に開設されます。既に平成26年6月から入所申込みの受付を開始しており、多くの申込みをいただいております。

現在は、お申込みの方のなかから、特に早期の入所の必要性が高いと判定させていただいた方を対象に訪問調査を実施しておりますが、多くの方が身体介護のみならず、さまざまな生活面での支援を必要としていると実感しております。しかし、100床という限られた入所定員のため、申込みいただいたすべての方の入所は困難な状況です。

なお、平成26年12月からはデイサービス（通所）や短期入所の受付も開始いたしました。施設サ

ービス、在宅サービスを通して、皆様の生活がより良いものとなるよう、お手伝いさせていただきます。これらのサービスについて、ご不明な点がございましたら、生活相談員へお気軽にお問い合わせください。



災害訓練を体験して

用度課 鷹取 容子

今回の災害訓練は夜間22時頃に震度7以上の地震が発生しライフラインである電気が使えないという設定でした。その時間帯に勤務している職員（各部署の当直者）23名で実際に電気を消して暗闇の中で初期活動の訓練を行ないました。

まず職員全員に一斉メールが送付され職員の安否の確認と職員召集から始まりました。暗闇の中に災害対策本部を立ち上げ被害状況の調査を行い、その情報を重要性和緊急性から本部長が優先順位を判断し指示をだします。

実際に電気を消して暗闇の中で行う災害訓練は初めてだったのですが、数個のランタンの明かりだけでは暗く、そのうえ少ない人数での被害状況の調査や入院患者の避難など、日中の明るく職員の多い時に起こる災害訓練の何倍も大変であることを知りました。

災害が発生した時に透析中の方がおられたら「緊急離脱」を行う必要があり、その模擬訓練も見学

しましたが、非常に複雑で人員が必要であることを痛感しました。また当院では災害が発生した際に必要な「衛星電話」を以前から導入していますが、実際に保管場所も今回の訓練で初めて知りました。

「天災は忘れたころにやってくる」のですが、常に意識して知識を高めるとともに準備しておく必要があると考えました。みなさんもいつか訪れるであろう災害に対して十分に準備されるようお願いしたいと思います。



平成26年度 いしづち苑文化祭

老人保健施設いしづち苑 介護福祉士 伊藤 麻衣

去る11月16日（日曜日）家族と利用者、施設との交流を密に図ることを目的に平成26年度いしづち苑文化祭を開催しました。

まず常光苑長のあいさつで盛大に文化祭を開会しました。ビンゴゲームでは利用者さんが日々使用する物を景品とし、子供達にはお菓子のつかみ取りを用意しました。耳や指先の全神経をビンゴゲームに集中させ最初は真剣ムードが漂っていましたが、当たりが出るにつれ、隣の方々と数字やカードを確認しあう会話が聞かれました。また当たったときの嬉しそうな笑顔がとても印象的でした。どの世代の方にも喜んでもらえるビンゴゲームは

とても好評でした。ビンゴゲームで利用者さん、ご家族、職員が和んだあと、介護教室では認知症のかたとのコミュニケーションについてお話ししました。沢山の方に参加いただき認知症について深く知ってもらえる機会になりました。また、家族会も行われましたバザーでは持ち帰りもできるようにパックに詰めて提供したところ、お寿司、おでんなど売り切れたものもありました。今回は時間にも余裕があったため、のみの市も多くの方々にご利用いただけました。

今後も利用者さん、ご家族と職員が交流できるイベントを開催していきたいと思います。



介護予防教室でストレッチ



創作活動による作品



創作活動による作品



作品鑑賞



ビンゴゲーム前のストレッチ

金子伸吾先生による市民公開講座が開催されました



当院では地域貢献の一環として市民公開講座を開催しています。今年度は2回の開催を計画しています。第1回目が開催されましたので紹介します。

今回は「心臓と血管の病気はこわい」というテーマで平成26年11月25日（火）に西条総合福祉センターにおいて循環器科医長 金子伸吾先生による講演が行われました。雨天のなか82名に参加いただきました。

近年急増している生活習慣病が心臓や血管の病気の増加につながっている現状、その予防方法、具体的な検査や治療方法など当院における診療内容を紹介しながら、治療の最先端を担う現場の熱気が伝わってくる内容でした。また食生活や運動などによる生活習慣の改善とともに、定期的な健診受診やかかりつけ医の利用などアドバイスがありました。参

加者のかたも熱心に聴講され、「大変参考になった」、「今後も開催してほしい」などの声が多く聞かれました。

第2回目は、平成27年2月24日（火）に西条総合福祉センターで眼科医長 越智理恵先生による「加齢に伴う目の病気」というテーマで開催する予定となっております。

市民公開講座は昨年度も創立55周年を記念して4回開催し、多くの方々から好評をいただきました。今後も市民の皆様の健康で豊かな生活を支援する活動として定期的で開催し、医療現場からの最新の情報や知識を発信して、治療や予防の啓発に努めていきたいと考えております。



市民公開講座は無料ですが、**会場の都合により予約が必要です。**

日時：平成27年2月24日（火）午後3時～

テーマ：「加齢に伴う目の病気について」

副題：生涯困らない視機能維持を目指して

講師：眼科医長 越智 理恵 先生

会場 総合福祉センター（もてこい元気館）B棟3階 研修室（2）

問合せ・申し込み窓口 済生会西条病院 社会福祉課

TEL (0897) 55-5392