

奈良県西和医療センター情報誌

ファミリー

～みむる～

第16号

令和2年
5月



ごあいさつ

新任医師紹介

病気の話:骨粗鬆症

各部門からの情報:中央臨床検査部/中央放射線部/看護部/リハビリテーション部/

薬剤部/栄養管理部

ファミリー特集(病院で働こう!!)

西和医療センター便り

お知らせ



地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県西和医療センター

Nara Prefectural Seiwa Medical Center

新院長就任のご挨拶



地方独立行政法人 奈良県立病院機構
奈良県西和医療センター院長
土肥直文

この度、奈良県西和医療センターの院長に就任致しました。世界中が経験したことのない困難に直面するこの時期、奈良県におきましても、すでに感染者数の増加が止まりません。感染の爆発的拡大に備えて住民の皆様と医療機関が力を合わせて行かなければ、医療崩壊を招きかねません。住民の皆様には感染拡大を防止するための努力をお願いし、奈良県西和医療センターは公立病院としての責務を果たして参ります。特に入院されている患者の皆様へ感染を拡大させないためには職員だけでなく、病院をご利用の皆様にもお願いがございます。お見舞いをご希望であるにもかかわらず、面会禁止のため我慢していただいているご家族の方には大変ご迷惑をおかけしています。病院をご利用の皆様、現在ではどなたでも無症候の感染者になりえる状況ですので、マスク、手指消毒などの感染拡大防止策にご協力ください。登録医の先生方、関係各機関のスタッフの皆様、地域住民のために今何をすべきか、一緒に考え、共に行動していただければ幸いです。

この感染症はいつか必ず終息します。皆で一緒にこの困難を乗り越えるためにここを一つにしてがんばりましょう。

令和2年4月13日

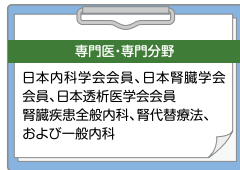
新任医師紹介

令和2年4月1日付け

腎臓内科専攻医



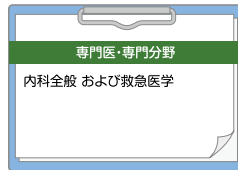
はね あやか
羽根 彩華



循環器内科専攻医



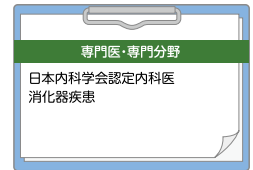
せいみや ひでゆき
清宮 英之



消化器内科医員



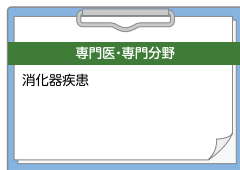
なかたに たつや
中谷 達也



消化器内科専攻医



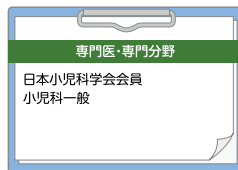
おおさき ゆい
大崎 結衣



小児科専攻医



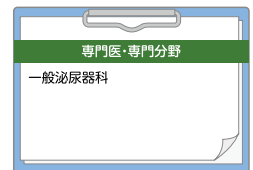
たまる はるな
田丸 遥菜



泌尿器科専攻医



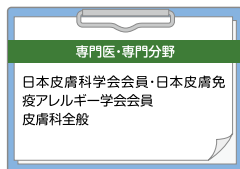
おだ ゆうき
小田 侑希



皮膚科医員



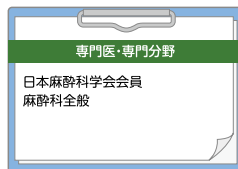
かけひ ゆみ
笥 祐未



麻酔科専攻医



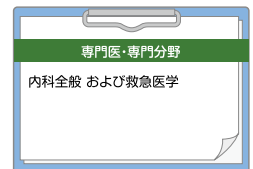
たけした ゆうな
竹下 友菜



救急科・循環器内科専攻医



ほりうち ももこ
堀口 桃子



臨床研修医

臨床研修医



きぬがわ ひろたか
衣川 博貴

臨床研修医



なかがわ ほのか
中川 穂香

臨床研修医



はた けんご
畠 健悟

臨床研修医



まつもと なおや
松本 直也

臨床研修医



やました まさとし
山下 真稔

臨床研修医



よこやま ともあき
横山 友亮

臨床研修医



わたなべ まさし
渡邊 正士

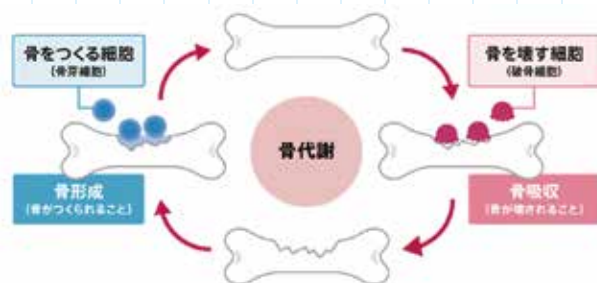
臨床研修医



やまだ こうよう
山田 光陽

骨粗鬆症とは？

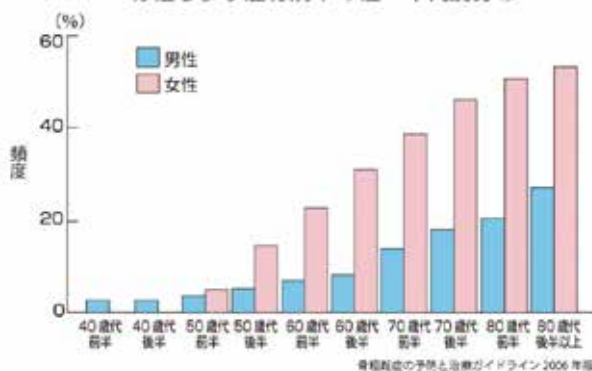
骨は皮膚のように古くなると壊れ、新しい骨に生まれ変わります。これを骨代謝と言い生涯体の中で起こっています。骨粗鬆症ではこのバランスが崩れ骨が壊される方向に傾き骨の密度が低下してしまいます。骨密度の低下により骨の強度は低下し骨折しやすい骨になってしまいます。骨粗鬆症による骨折を脆弱性骨折といいます。



超高齢化社会における骨粗鬆症

超高齢化社会を迎える日本の平均要介護期間は約10年間とされています。骨粗鬆症により起こる脆弱性骨折は寝たきりなど介護が必要となる主な原因となり、健康寿命(健康でいられる期間)を脅かします。骨粗鬆症の有病率は70代半ばには女性では約半数となっており、自分は大丈夫と想着いても知らない間に骨は弱くなり、骨折のリスクにさらされています。

骨粗しょう症有病率の性・年代別分布



骨粗鬆症の治療

骨を強くするには①栄養 ②運動 ③代謝の改善が必要です。適切な食事、適度な運動習慣、これらは栄養や運動は自身の努力で改善が可能ですが、代謝の改善は薬物療法が原則です。骨粗鬆症の程度だけでなく、原因や患者さんの社会的背景を考慮して使用する薬物を決定します。また骨密度は加齢に伴って低下するため基本的には治療は生涯継続する必要があります。当院ではリエゾンサービス(多職種連携)により治療継続のお手伝いをします。



骨粗鬆症の予防・治療により
健康寿命を伸ばしましょう。

中央臨床検査部

臨床検査からわかる骨粗しょう症

骨粗しょう症は骨密度が低下し、骨がスカスカになり骨折が起こりやすくなる病気です。この病気は痛みなどの自覚症状がないことが多いため、骨粗しょう症のリスクが高いかどうかは骨の状態をみなければわかりません。そのために、血液検査や尿検査で骨代謝マーカーというものを調べます。

●骨代謝マーカーとは？

骨代謝マーカーには骨吸収マーカーと骨形成マーカーの2種類があります。骨吸収マーカーは骨がもろくなっていく数値を示し、骨形成マーカーは骨がつくられる数値を示します。



骨吸収マーカー	骨形成マーカー
<ul style="list-style-type: none"> ・TRACP(骨型酒石酸抵抗性フォスファターゼ) ・DPD(デオキシピリジノン) ・NTX(I型コラーゲン架橋N-テロペプチド) 	<ul style="list-style-type: none"> ・BAP(血清型アルカリフォスファターゼ) ・OC(オステオカルシン) ・PINP(I型プロコラーゲンN末端ペプチド)

※当院では赤字の骨代謝マーカーを検査しています

骨代謝マーカーを調べることは、将来的に骨がどのくらい減少するのか、骨折のリスクがどのくらいあるのか、治療のためにどの治療薬を選択するのか、またその治療薬の効果がどのくらいなのかを知ることにつながります。

●女性に多い骨粗しょう症

女性ホルモン的一种であるエストロゲンの分泌量の減少や、腸からのカルシウムの吸収が悪くなったり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをつくる働きが弱くなったりするなどの理由があります。

●定期的な骨密度検診へ

現在、40歳以降の女性を対象に5年ごとに骨密度検診を行う自治体が多くなっています。特に閉経後の女性は骨粗しょう症のリスクが高くなるので、定期的に検診へ行くことが推奨されています。



中央放射線部

骨密度検査のご案内

●骨密度検査とは？

骨粗鬆症による骨折の中で大腿骨頸部骨折と胸椎・腰椎の椎体骨折は寝たきりの原因になります。X線を使った検査のひとつである骨密度測定をすることで、骨密度の減少を早期に発見し、骨折の原因となる骨粗鬆症の予防や適切な治療を行うことができます。

●検査の方法

当院では、DXA法（二重エネルギーX線吸収測定法）を用いて、骨密度を測定しています。検査は、検査台に5分ほど仰向けに寝ていただいた状態で行います。測定中は息を止めていただくことはありません。衣類は、ベルトやズボンの金属類、ボタンを除き行います。検査時間は15分程度で終わります。

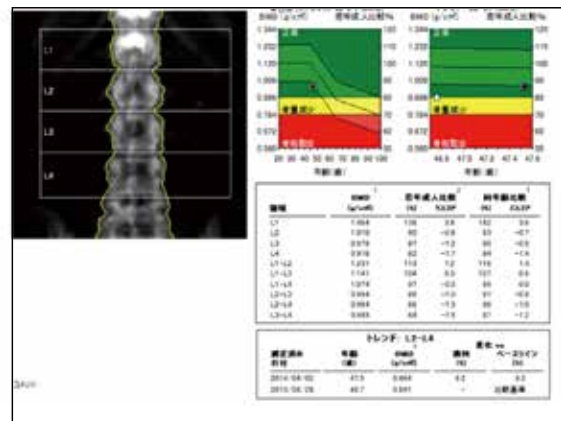


図.当院の骨密度測定装置と検査結果の一例



こんな方に検査をお勧めします

- ◇骨粗鬆症が疑われる方
- ◇65歳以上の女性、また危険因子（喫煙、飲酒、骨折の家族歴を有する65歳未満の閉経後から閉経周辺期の女性）
- ◇70歳以上の男性、危険因子を有する50歳以上70歳未満の男性
- ◇過去に転倒などの軽い衝撃により骨折を起こしたことがある方
- ◇骨粗鬆症をきたす病気（関節リウマチなど）にかかっている方やそれを引き起こす薬剤（ステロイド剤など）を投与されている方

看護部

骨粗鬆症リエゾンサービスについて

骨粗鬆症による骨折は寝たきりの原因の、第3位です。元気に身体を動かし生き生きとした生活を長く送るためにも、骨粗鬆症にならないことが大切です。骨粗鬆症の治療は進歩していますが、骨粗鬆症の予防や再骨折予防への対応が不十分であり、骨折の増加に繋がっているのが現状です。



●骨粗鬆症リエゾンサービスとは？

骨粗鬆症リエゾンサービスは、多職種の医療スタッフが連携し、骨粗鬆症の予防に必要な指導、健診参加の促し、骨粗鬆症の検査・治療が継続できるようなサポートを行います。そして骨折の発生率を低下させることを目指しています。リエゾンとは、「連絡係」を意味し、骨粗鬆症の診療におけるコーディネーターの役割を意味します。

令和元年8月より骨粗鬆症リエゾンチームを立ち上げました。骨折で入院し、骨粗鬆症と診断された患者さんを対象に、再骨折を予防するための活動を行っています。



骨粗鬆症リエゾンチームの職種と活動内容

医師:骨粗鬆症の診断・治療薬の投与・定期診察・検査

整形外科看護師:骨粗鬆症に関する説明・治療継続状況の把握

診療放射線技師:骨粗鬆症検査の実施・説明

薬剤師:骨粗鬆症治療薬の説明・服薬状況の把握

管理栄養士:食事指導

理学療法士:運動指導・転倒予防指導

患者支援センター:地域の医療機関との連携・地域住民に対する講座の開催



STOP AT ONE

私達は、「STOP AT ONE 初めの骨折を最後の骨折に」をチームの目標とし、更なる骨折を防ぎ健康寿命を延ばすために、骨粗鬆症リエゾンチームで取り組んでいきます。

リハビリテーション部



転倒予防には体づくりと環境づくり



転倒予防

バランス能力の維持

環境の整備

骨は荷重といって頭から床の方向への刺激が加わる事や筋力トレーニングによる筋肉の収縮による刺激が加わる事で強さを増すといわれています。

荷重を意識した運動の継続は骨の強化に加え、バランス能力の維持につながり転倒予防にもなります。

立ってできない方も、座って実施されるなど方法を工夫することで適正な運動といえると思います。

骨粗しょう症の予防 環境

転倒を防ぐ住まいづくり

<p>部屋</p> <ul style="list-style-type: none"> ● マットを固定 ● 整理整頓しつまづくものをおかない 	<p>敷居</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ゆるやかな斜面をつける
<p>階段</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 必ず照明をつける ● 足下灯、すべり止めを設置 ● 手すりをつける 	<p>トイレ・浴室</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手すりをつける

使い慣れた環境を見直してみましょう！
大切なのは ①目につく事 ②片づける事



コツコツと（骨骨と）
運動続け 防ごうよ
怖い転倒 痛い骨折

骨粗しょう症の予防 運動

筋力トレーニング

スクワットが出来ない時は、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち上がりの動作を繰り返します。

1回の動作に約10秒かけて、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

スクワット

- 肩幅より少し足を広げて立ち、つま先は30度くらい外に向けます。
- 腰を後ろに引くようにしながら膝を曲げ、また立ち上がります。膝がつま先より前に出ないように注意します。
- 動作の途中は息を止めないようにします。
- 腰の負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。

骨粗しょう症の予防 運動

筋力トレーニング

指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

片脚立ち

- ① 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ② 床につかない程度に片脚を上げます。

ポイント
姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。支えが必要な人は、十分に注意して、机に手や指をつけて行います。

骨粗しょう症の予防 運動

筋力トレーニング

自信のある方は、壁などに手をつけて片脚だけでも実践してみましょ。

10~20回(できる範囲で)×2~3セット
カーフレイズ(かかと上げ)

- ① 両足で立った状態で踵をあげて、ゆっくり踵を下げます。
- ② 立位や歩行が不安定な方は、イスの背もたれなどに手をつけて行ってください。
- ③ バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

薬剤部



骨粗しょう症の薬



なぜ、お薬が必要なの？

骨がもろくなって骨折した人や骨密度が低い人は、お薬を続けることで、骨密度が上がり、骨折しにくくなる効果が期待できます。骨折するまで自覚症状がほとんどなく、薬も飲んですぐに効果が実感できないので、薬を止めてしまう人がいます。

骨粗しょう症の人は、お薬を止めてしまうと、ちょっとしたことで骨が折れやすくなってしまいます。高齢になり骨折すると、寝たきりとなってしまう場合もあるので、「予防」することが大切です。

骨が壊されるのを抑える薬		代表的な薬
ビスホスネート薬	骨を壊す破骨細胞に働きかけ、骨密度(骨量)を増加させて骨折を予防します	アレンドロン酸(週1回朝起床時服用) ボナロン経口ゼリー(週1回朝起床時服用)
選択的エストロゲン受容体モジュレーター(サーム)	閉経後女性を対象に、女性ホルモンと同じ作用で骨が減るのを抑えます	ラロキシフェン(1日1回) ビビアント(1日1回)
抗ランクル抗体薬	骨を壊す破骨細胞に働きかけ、骨密度(骨量)を高めて骨折を抑えます	プラリア皮下注(6ヶ月に1回)

骨が作られるのを促す薬		代表的な薬
副甲状腺ホルモン剤	骨を作る骨芽細胞に働きかけ、骨の形成を促します	フォルテオ皮下注キット(1日1回) テリボン皮下注用(1週間に1回)

骨に足りない栄養素を補う薬		代表的な薬
カルシウム薬	骨に必要なカルシウムを補います	アスパラCA
活性型ビタミンD ₃ 薬	腸からのカルシウム吸収を助けます	アルファカルシドール(1日1回) エディロール(1日1回)
ビタミンK ₂ 薬	ビタミンKの摂取不足を補います	メナテレノン(1日3回)

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版 部分抜粋

栄養管理部

骨粗鬆症予防のための食事

食事で大切なことはさまざまな栄養素をバランス良くとることです。
特にカルシウム・ビタミンD・ビタミンK・タンパク質など骨の健康に大切な栄養素を積極的にとりましょう。

骨の健康に大切なおもな栄養素とその働き

カルシウム	骨の素材となります。 乳製品や、骨ごと食べる魚、野菜などに多く含まれます。 *カルシウムは1日に600~700mgとりましょう。
ビタミンD	カルシウムの吸収を助けます。 魚や干し椎茸に多く含まれます。
ビタミンK	骨を作る働きを促進します。 納豆やブロッコリーに多く含まれます。
たんぱく質	骨の半分はタンパク質で作られており、骨を作る材料になります。

カルシウムを多く含む主な食品の目安

乳製品	大豆製品	小魚・海藻	野菜
 プロセスチーズ(1個) 200mg	 木綿豆腐(1/2丁) 150mg	 ひじき(1鉢) 100mg	 小松菜(1鉢) 100mg
 牛乳(1杯:180g) 200mg	 厚揚げ(1/2枚) 140mg	 しらす干し(40g) 200mg	 チンゲンサイ(1鉢) 85mg
 ヨーグルト(1カップ) 120mg	 凍り豆腐(1個) 130mg	 めざし(4尾) 200mg	 切り干し大根(1鉢) 85mg

★ 手軽で簡単カルシウムクッキング ★

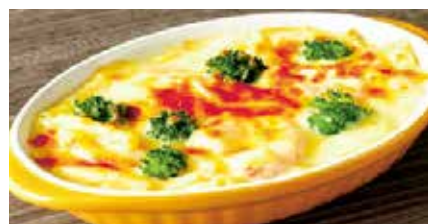
*少しの工夫で簡単にカルシウムをとることができます。

ちりめんじゃこ寿司



1人分のカルシウム量 172mg
カロリー 312Kcal

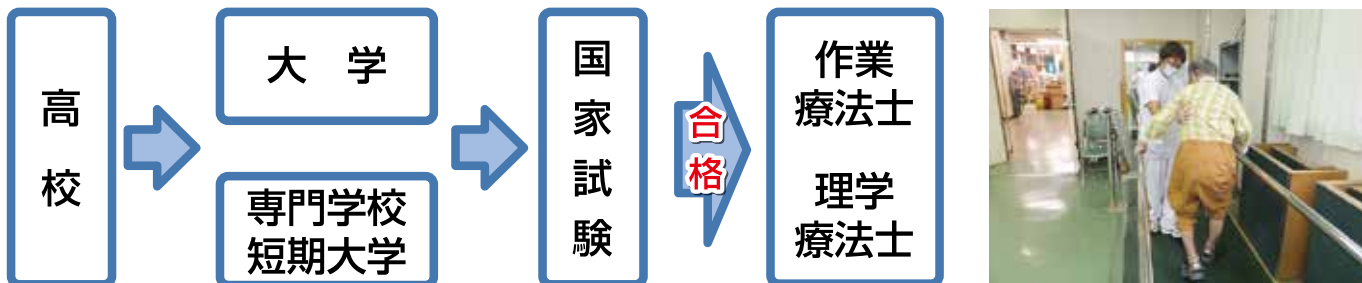
野菜グラタン



1人分のカルシウム量 308mg
カロリー 227Kcal

ファミリー特集 (病院で働こう!!)

第一回 理学・作業療法士になるには



理学療法士・作業療法士になるには、高校卒業後、養成施設で3年以上学んで国家試験の受験資格を得る必要があります。養成校には4年制大学、3年制短大、3または4年制専門学校があります。



●理学療法士 (PT) と作業療法士 (OT) の違い?

PTは基本動作 (立ち座り・歩くなど) の練習を行い、OTは応用動作 (食事・入浴など) の練習を行います。

訓練では患者さんが慣れ親しんだ活動や必要な動作を直接練習して進めていきます。

作業療法士
8年目 OT



●大学生活はどうでしたか?

学校で講義を受け実技を学び、実習では実際に患者さんと接し、座学では学べないことを感じ体験しました。勉強に遊びに、とても充実した4年間でした。

●1年目を振り返ってみてどうでしたか?

あたたかい職場・先輩方に恵まれ、患者さんの笑顔を見るたびに「がんばろう」とパワーを貰いました。本当にこの職業を選んで良かったと思っています。

理学療法士
3年目 PT



私自身は診療放射線技師から、理学療法士の専門学校に再度入学し、今に至ります。この仕事をしていて一番いいと思うことは、患者さんやその御家族から「ありがとう」と言われることです。今の時代で「ありがとう」と言われる職業は少ないように感じます。その言葉に私のほうが救われ、日々努力する糧となっています。ぜひこの職業を目指してください。

リハビリテーション部 技師長

血管撮影室のご紹介

当院の血管撮影装置は4台あり主に頭部、腹部、心臓、下肢の血管の診断と治療を行います。

頭部血管撮影装置



腹部血管撮影装置



心臓血管撮影装置



心臓血管撮影装置



当院では2018年3月と2020年3月に心臓血管装置を新しく更新し最新の装置が導入されました!!

2018年度の年間件数

頭部：127件 腹部：167件

心臓：666件 下肢：137件

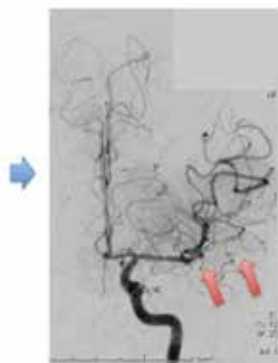
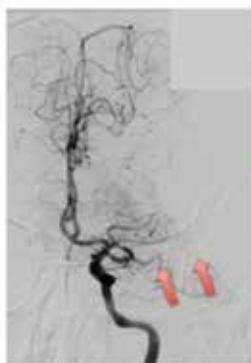
アブレーション 220件

血管撮影室では血管だけでなく心筋を焼いて不整脈を治療するアブレーションという手技も行っております。

**当院は心臓血管の治療が多く、
県を代表する循環器治療施設になっています。**

頭部では脳梗塞や脳動脈瘤、腹部では肝臓ガンや大動脈瘤、心臓では心筋梗塞や不整脈の診断や治療を行います。

● 下図は頭部での脳梗塞で、詰まった血管を開通させる治療です

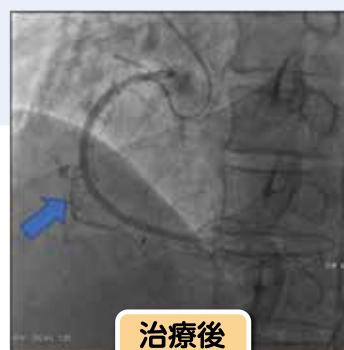


矢印のところの血管が詰まっていて流れるように治療しています

● 心筋梗塞により詰まった血管を開通させる治療

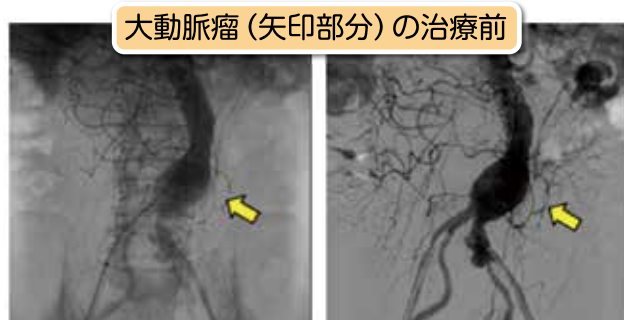


治療前



治療後

● 大動脈瘤が破裂するのを防ぐための治療



大動脈瘤 (矢印部分) の治療前



治療後

脳梗塞や心筋梗塞など緊急時の対応にも
24時間体制で取り組んでいます。

これからも質の高い医療を提供できるよう努力してまいります。

奈良県西和医療センターでは
特定行為実践看護師が
働いています
医学と看護の視点で
“あなた”を支えます



「特定行為実践看護師」とは実務経験が5年以上あり、国が定めた研修を終えた看護師です。医師の指示の基、あらかじめ決められた医療行為を手順書に従って実践します。

特定行為実践看護師の活動

人工呼吸器の
管理

血圧に関わる
点滴管理

輸液の
調整

その他、健康に関する
様々な相談

2月20日(木) 地域住民公開講座を
開催しました。

王寺町地域交流センター リーベルホールにおいて公開講座を開催しました。

国内のコロナウイルス感染拡大の影響を受け、参加の皆さまには、
マスクの着用と手指消毒をお願いしました。

ご協力ありがとうございました。

講座の前には、手洗いと正しいマスクの取り扱い方についての
説明をしました。



講座のテーマは「骨粗鬆症」 ストレッチ運動でリフレッシュ!

2月6日(木) 第8回 西和メディケア・ フォーラムを開催しました。

このフォーラムは、住民の皆さまが病気や障害を抱えていても、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、奈良県西和地域の医療・介護・福祉・行政の関係者が在宅医療の現状と問題の解決に向けた対策を話し合っています。地域のそれぞれの職種が自分たちにできること、協力できることを話し合う事で地域の連携が深まっています。



「令和2年度」患者支援センターの新メンバーです。



外来、入院、退院後も地域の医療・介護の関係者と連携して患者さん・ご家族のサポートをさせていただきます。

● お知らせ ●

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、各講座が延期または中止となっています。今後、診療体制が大きく変更される可能性がありますので、詳細は、ホームページの「お知らせ」をご確認ください!!
ご理解、ご協力をお願いいたします。



今年度から、「ファミリー特集 病院で働こう!!」を連載することになりました。病院で働く様々な職種の仕事とスタッフの素顔を紹介していきます。お楽しみに!



<当院へのアクセス>



地域医療支援病院として、地域と力を合わせて、これまで以上に地域包括ケア・在宅医療の推進にも力をいれて取り組んでいきたいと思っています。

「ファミリー」は年に4回の発刊を予定しています。地域の皆様の健康に役立ち、親しまれ愛される紙面作りをめざしていきます。
住民の皆様役に役立つ情報・当院との連携についてなど、地域の登録医の先生方の投稿をお待ちしています。詳細は地域医療連携室へお問い合わせください。

発行・編集

奈良県西和医療センター情報誌
発行日 令和2年5月1日
編集者 地方独立行政法人奈良県立病院機構
奈良県西和医療センター ファミリー編集委員会
〒636-0802 生駒郡三郷町三室1-14-16
TEL:0745-32-0505(代表) FAX:0745-31-1354

