

やすらぎ



丹後松島の朝日

写真提供：京丹後写友会 番場伸次さん

目次

○生活習慣病を予防しましょう。

2P

血压手帳を使ってみよう。

京丹後市立弥栄病院 院長 神谷 匡昭

3P

○オートクレーブ滅菌器の紹介

○骨粗鬆症予防

4~5P

整形外科医師 森本 忠信
骨粗鬆症マネージャー(看護師) 畑中 宏美
骨粗鬆症マネージャー(理学療法士) 梅田 匡純
薬剤部 薬剤師 松田扶美子
栄養部 管理栄養士 中山 真美

病院理念

丹後医療圏の中核として

- ・質の高い患者本位の医療を提供します。
- ・保健と福祉に貢献します。
- ・安らぎの感じられる医療を目指します。

6P

○新型コロナウイルス対策

7P

○新規採用者オリエンテーション研修

8P

○外来診療日程表



生活習慣病を予防しましょう。 血圧手帳を使ってみよう。



京丹後市立弥栄病院
院長 神谷 匡昭

生活習慣病とは、糖尿病・脂質異常症・高血圧・高尿酸血症など、生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられている疾患の総称です。このような疾患と肥満を複合する状態を、メタボリックシンドロームといいます。また、悪性腫瘍がん、脳卒中脳血管疾患、心臓病の3大死因も生活習慣との関わりが強く、肥満はこれらの疾患になるリスクを上げます。

一方、京丹後市は元気なお年寄りが多く、人口当たりの100歳以上の人口比率が全国平均の2.8倍であり、我が国有数の長寿地域の一つと言えます。弥栄病院では、「京丹後長寿コホート研究」を実施しています。京都府立医科大学や弘前大学などの協力の元、健康長寿の秘訣を探るべく、疫学調査を行っています。丹後地域の65歳以上の高齢者を対象として、既に、500症例を超える皆様に協力いただきました。

現在、疫学調査は継続中ですが、京丹後の人は、歩行速度・脂質の値・CAVI（血管年齢）がすぐれ、腸内細菌に善玉菌が多いなどの結果を得ています。

今回は、血圧についてお話ししましょう。

京丹後の人の血圧(mmHg)は、男性65～70歳 $137.6 \pm 15.5 / 79.9 \pm 8.5$ (日本人の平均 $138.2 \pm 16.1 / 85.0 \pm 10.2$)、男性70歳以上 $136.4 \pm 16.9 / 77.0 \pm 11.4$ (日本人の平均 $140.9 \pm 16.7 / 80.3 \pm 10.7$)、女性65～70歳 $134.0 \pm 14.0 / 77.7 \pm 9.7$ (日本人の平均 $134.7 \pm 18.0 / 81.1 \pm 10.4$)、女性70歳以上 $139.8 \pm 17.2 / 76.8 \pm 10.2$ (日本人の平均 $138.4 \pm 16.6 / 78.0 \pm 10.7$) の結果です。70歳以上の女性を除き、いずれも日本人の平均血圧よりも優れています。



高血圧症の定義は140/90mmHg以上ですが、130/80mmHg以上になれば、生活習慣の改善を要します。ということは、京丹後地域の高齢者の方々も改善の余地がまだまだあると考えますし、塩分制限(6g/日以下)で8-14mmHgの低下を期待できます。10kgの体重減量で5-10mmHg低下し、禁酒で2-4mmHg低下、運動は1500歩以上で30分ほどの有酸素運動で4-9mmHg低下するものです。このため、日々の自宅での血圧測定(安静で上腕に巻いて測定)を行い、体重や運動の有無のチェックを行いましょ。スマートホンの運動



測定(歩数)は信頼性もありますので活用してください。血圧手帳に血圧・脈拍・運動量(歩数)・体重などを記入していきましょう。

高血圧症でお薬を飲んでいただいている方々はもちろんですが、糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症(痛風)や狭心症など心臓病、脳卒中などの動脈硬化性疾患を治療している皆さんは、是非、血圧手帳を活用してください。我々も、より良い治療を行い、いい仕事をしている病院だと胸を張って言えるように頑張ります。

月/日	朝		夜		メモ
	血圧 mmHg	脈拍 /分	血圧 mmHg	脈拍 /分	
/	118/78	70	/	/	11,867
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
朝の平均		夜の平均			
/	/	/	/		

オートクレーブ滅菌器の紹介

(手術カテ救急室より)

病院で傷の処置をしたり、手術をするときに使用する器材の菌を除去し、安全に使用できるようにするための機器です。

地震があるとセンサーで自動的に停止する機能や、機械が正常に動いているかをチェックし、安心して使用できる機能が整っています。

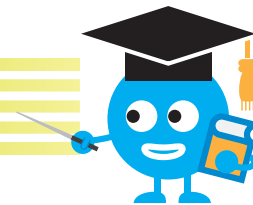
病院の『縁の下の力持ち』・・・という機器でしょうか。

市民の皆様安心して病院を利用して頂けるように、努めています。





骨粗鬆症予防



コロナ時代の骨粗鬆症治療

整形外科医師 森本 忠信

2020年6月中旬現在、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため政府より行動制限の要請が続くなか、骨粗鬆症患者さんも例外ではなく自粛を余儀なくされています。骨粗鬆症の進行を予防するためには、運動療法が最も大切な方法の一つです。屋外での運動が制限される今、踵落とし運動などの簡単で効果的な運動を屋内で続けることをお奨めします。また、薬物療法を続けることもとても大切です。直接、受診できない時にはオンライン診療や電話再診などを行っている医療機関を活用されてはいかがでしょうか。ビスフォスフォネート製剤は、中止しても体内に残っているのではしばらくは安心ですが、デノスマブは、中止すると比較的早期に骨密度が減少することが報告されていますので注意してください。早晚、行動制限が緩和され比較的自由に行動できるようになると思われますが、この時期が一番危険です。十分な準備運動と冷静な行動により転倒防止に心がけることが肝要です。巣ごもり生活は、ストレスが溜まりますがコロナ禍は必ず終息することを信じて皆でがんばりましょう。

強い骨が作れるように

看護師・骨粗鬆症マネージャー 畑中 宏美

胸椎・腰椎の圧迫骨折や、大腿骨・上肢の骨折により整形外科で入院や手術をされる方がいます。骨折の原因は骨粗鬆症によって起こることが多く、骨粗鬆症の治療が大切になってきます。骨粗鬆症になると骨がもろくなり骨折しやすくなります。一度骨折すると、日常生活が困難になり寝たきりの生活になることもあります。骨粗鬆症の治療には薬物療法、食事療法、運動療法があります。薬物療法は自宅で週2回の自己注射と、注射のみの通院、内服があります。骨粗鬆症の治療は、骨を強くして骨折を予防することが目標です。そのためには途中で治療を諦めず続けていくことが大切です。「コツコツ」治療を続けていき強い骨が作れるように皆さんの治療をサポートしていきたいと思えます。

腰の曲がり是要介護の入り口！

理学療法士・骨粗鬆症マネージャー 梅田 匡純

歳を重ね腰が曲がっていくことで、次のような支障が生じると言われています。

- ①不良姿勢は全身の筋肉が常に緊張し、余力がなくなることで転倒の可能性が増します。
- ②内臓が圧迫され、呼吸・消化器官などの機能低下が生じます。
- ③あごが上がることで気道が広がり、誤嚥のリスクが増大します。

中には90歳を過ぎてても姿勢の良い方も多くおられますが、違いは何でしょう。その原因の多くは、①脊椎圧迫骨折、②骨の摩耗・変形、③筋力低下と言われていますが、日々の筋力強化とストレッチ運動で予防できると多くの報告もあります。最近のコロナ自粛による運動不足解消も含め、その一部をご紹介します。予防運動を実践して1年でも長い健康寿命を目指しましょう！

■腹臥位での上体そらし運動

できる人は手をつかわずに



■ストレッチ

(チャイルドポーズ)



(骨粗鬆症財団資料より)

骨粗鬆症治療の目的は、骨密度の低下を抑え、骨折を防ぐことにあります。
お薬による治療では、安全にきちんと効果が出るようにお薬の飲み方を守る必要があります。
医師や薬剤師の指示の内容をよく確認しましょう。

薬剤部 薬剤師 松田 扶美子



◆主な骨粗鬆症のお薬

「骨を壊す働き」を抑える薬

薬の種類	作用	剤型
ビスフォスフォネート製剤	骨を壊す破骨細胞に働きかけ、骨の密度を増やし骨折を予防します	のみ薬：1日1回、週1回、4週に1回、月1回 起床時に服用 30分は食事を控え寝転がらない 注 射：1カ月に1回 点 滴：1年に1回
デノスマブ(抗ランクルモノクローナル抗体)		注 射：半年に1回
SERM(サーム)	閉経後女性を対象に女性ホルモンと似た作用で骨の量が減るのを抑えます	のみ薬：1日1回

「骨をつくる働き」を高める薬

薬の種類	作用	剤型
副甲状腺ホルモン製剤	骨を作る骨芽細胞に働きかけ、骨を作る働きを高めます	注 射：1日1回、週に1回または2回

骨を作りながら壊れるのを防ぐ薬

薬の種類	作用	剤型
抗スクレロスチン抗体	骨をつくる働きを高めるとともに骨を壊す働きを抑えて骨密度を増やし骨折を起こしにくくします	注 射：毎月1回

骨の材料を補う薬

薬の種類	作用	剤型
ビタミンD3製剤	腸からのカルシウムの吸収を高めます	
カルシウム製剤	骨に必要なカルシウムを補います	

【参考：南江堂 続違いがわかる同種・同効薬 改定第2版】

栄養・食事相談のご案内

栄養部 管理栄養士 中山 真美

完全予約制

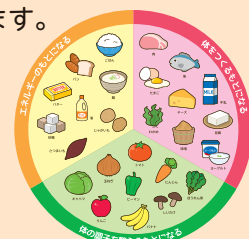
平日

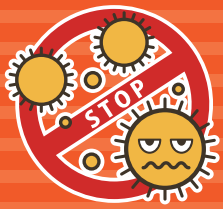
- ① 10:00～11:00
- ② 11:00～12:00
- ③ 14:00～15:00
- ④ 15:00～16:00

- **予約方法**：外来診察時に医師または看護師にご相談ください。
- **費用**：保険一部負担金をお支払いいただきます。

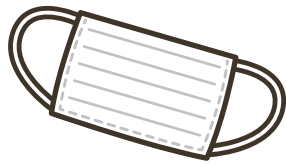
*その他の時間をご希望の場合はお申し付けください。
可能な限り対応させていただきます。

日頃から、バランスのよい食事を意識することは骨粗鬆症予防に、とても大切です。
栄養・食事相談をご希望の方はいつでもご相談ください。





新型コロナウイルス対策



= ご来院の皆様へ =
感染予防のお願い



必ず!! **マスクの着用**と、**手のアルコール消毒**をお願いします。病院スタッフが正面玄関で体温測定と問診を実施しています。37.5度以上の発熱のある方、息苦しさ、咳・痰・のどの痛み、体のだるさがある場合は申し出てください。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



令和2年5月8日に、CT室に新型コロナウイルス感染対策として**最新の空気清浄機を2台**設置しました。CT検査後は60分の換気時間を要しますが、外来診療に影響が無いように配慮しています。また、CT検査を実施する際には、患者さんはマスクを装着し防感頭巾をかぶり、専用の薬品で清掃、消毒作業を行い感染拡大防止に努めています。



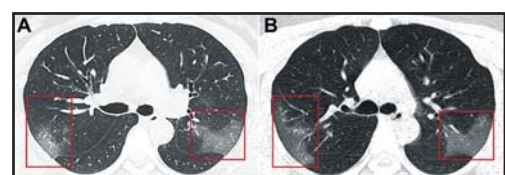
空気清浄機 2台



感染疑い患者のCT検査の様子

新型コロナウイルスは呼吸器系の感染が主体であり、ウイルスの感染部位により上気道炎、気管支炎、肺炎を発症すると考えられています。発症8日以降に呼吸不全が進行し急性呼吸窮迫症候群(ARDS)を併発し、重症化する症例が報告されています。

症状の特徴として、長く続く発熱と強い倦怠感があり、他の感染症(インフルエンザ等)との鑑別が必要です。さらに、臨床的に重要なのは肺炎の有無を確認することであり、疑わしい場合は、胸部CT検査を行います。



COVID-19肺炎患者のCT画像 A,B

(出典：国府台病院)

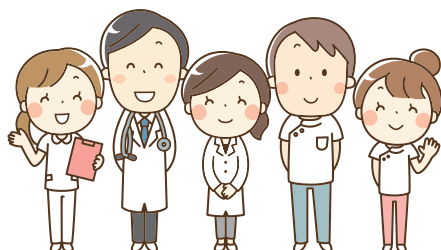
新採用者

オリエンテーション研修

今年度、新しく弥栄病院のスタッフとして採用された看護師、栄養士を対象に新採用者オリエンテーション研修を開催しました。

市立病院の職員、また医療専門職として、病院の理念をはじめ、知識と技術を身につける内容の濃い研修会でした。

研修を終え、一人一人が各セクションで力を発揮できるよう、また地域の方に親しまれ信頼していただけるように、日々努力して経験を積んでいっていただきたいと思います。



新採用者 3ヶ月経っての感想

まだまだ分からないことが多いですが、優しい先輩方に教わり眼科の手術出しや点滴のルート確保などが少しずつできるようになりました。今後も頑張りたいです。

A3病棟看護師 もりしま ともこ
森嶋友子



A3病棟に配属となり約3ヶ月経とうとしている中、少しずつではありますが病棟の雰囲気、仕事に慣れてきました。毎日覚えることがたくさんありますが、分からないこと、苦手としている部分から逃げずに引き続き全うしていきたいです。

A3病棟看護師 おざき しょうた
尾崎将大



覚えることが多くて毎日クタクタですが、今のところ楽しく仕事ができます。

A4病棟看護師 こんどう りほ
近藤里保



ICUや救急外来と違う看護に戸惑いはありますが、充実した日々が過ごせています。

A4病棟看護師 ひぐち たくや
樋口拓弥



夜勤やA4病棟の看護にも慣れ、充実した毎日を過ごしています。

A4病棟看護師 おぎの かおり
荻野香織



入社して3ヶ月たちますが、まだ不慣れなことが多く、勉強の毎日です。日々の仕事をこなすだけで精一杯ですが、新しいことにたくさんチャレンジしていきたいです。

管理栄養士 いわさ ゆうき
岩狭悠希



外来診療日程表

令和2年8月7日現在

曜日 診療科	月			火		水		木			金	
	(午前)	(午後)	(夜間診療)	(午前)	(午後)	(午前)	(午後)	(午前)	(午後)	(夜間診療)	(午前)	(午後)
内科	内科			内科	物忘れ外来 (予約のみ)	内科		内科			内科	
	安原正博			土井たかし	安原正博 (8/11・25・9/8)	吉岡美香		安原正博			土井はるな	
	消化器 高木智久			循環器 足立淳郎	消化器 京大医師	循環器 神谷匡昭		循環器 大内成浩			循環器 足立淳郎	
	内科 土井はるな			内科 田中成一		消化器 鈴木隆裕		内科 上古操			内科 田中成一	
循環器 北部医療 センター医師			循環器 大内成浩		禁煙外来 (予約のみ)	消化器 京大医師	循環器 彌重匡輝					
内分泌・ 代謝内科	小林彩花 (糖尿病外来) 診察日: 8/11・25・9/8 (いずれも水曜日の午前)											
脳神経内科 (予約のみ)	竹村 学 診察日: 8/12・13・14・26・27・28・9/8・9・10											
人工透析内科							田中稔之					
精神科 (心のケア外来) (予約のみ)				林田圭祐		山野純弘		北岡 力 (8/20・9/3)			成本 迅 (8/14・9/4)	大矢 希 (8/7・21・9/4)
外科	北部医療 センター医師			高塚 聡		北部医療 センター医師		高塚 聡			多加喜 航	
総合診療科				笹野 満				笹野 満				
整形外科	関西医大医師	森本忠信 (予約のみ) (8/24)	門川克彦 初診受付は 10時30分まで			森本忠信 (予約優先)	森本忠信 (予約のみ)	門川克彦 初診受付は 10時30分まで		器具外来 森本忠信 (予約のみ)	森本忠信 (予約優先)	森本忠信 (予約のみ)
骨粗鬆症外来 (予約のみ)	森本忠信 (8/17/31/9/7)											
ペイン (予約のみ)				安部剛志 (8/18・9/1)				佐々木 健				
産科	濱口史香			濱口史香	濱口史香 (手術日)			濱口史香 1ヶ月健診 2週間健診 濱口史香			濱口史香	濱口史香
婦人科	京大医師 福田美佳	福田美佳		福田美佳	福田美佳	永井孝尚	永井孝尚	池田義和 (予約のみ) 福田美佳 永井孝尚			福田美佳	福田美佳
小児科	都間佑介 (予約優先)	加藤健太郎	中川憲夫 (予約優先)	予防接種 加藤健太郎	加藤健太郎 (予約優先)	加藤健太郎	加藤健太郎 (予約優先)	加藤健太郎 1ヶ月健診 加藤健太郎		加藤健太郎	中島久和 (予約優先)	加藤健太郎
小児心臓 (予約のみ)				馬場志郎 (8/18・9/1)								
小児神経 (予約のみ)								林 貴大 (9/3)				
耳鼻咽喉科							大八木誠児					林 泰之
眼科	高原誠治			高原誠治		高原誠治		高原誠治 高原誠治 コンタクト外来あり			高原誠治	
泌尿器科		原田雄基 (8/24)					今出陽一朗 (8/12・19・9/2・9) 原田雄基 (8/26)					
皮膚科							荒川幸保					

※産婦人科からのお知らせ 診察は予約優先です。診察券をお持ちの方は初診であっても予約が可能です。

※予約変更の電話 14時～16時 (産婦人科は13時～16時)

受付
時間

7時30分～11時

診察
開始

9時

但し【消化器：高木医師(月)、鈴木医師(水)は10時30分】



午後診療 12時～16時(診察開始 13時)

- 消化器内科 ▷ 12時～15時(診察開始14時)
- 人工透析内科 ▷ 14時～15時(診察開始14時30分)(初診受付は14時30分まで)
- 産科・婦人科 ▷ 13時～16時(診察開始13時30分)
- 泌尿器科 ▷ 12時～15時(診察開始:今出医師13時 原田医師13時30分)
- 月曜日整形外科 ▷ 12時～14時(診察開始13時)



夜間診療

- 眼科・小児科 ▷ 15時30分～18時(診察開始16時)
- 整形外科・器具外来 ▷ 木曜日(診察開始15時)
- 整形外科 ▷ 第2・第4月曜日(診察開始16時)

