



満開のツツジ(当院正面玄関前)



みんな みんな ねっと

発行: 社会医療法人 将道会 総合南東北病院

骨粗しょう症の検査を受けましょう!



総合南東北病院
整形外科科長 小林義尊

皆さんは骨粗しょう症をご存知ですか?名前は聞いたことがあるが、検査など受けたこともないし、自分には関係ないと考えている方が多いのではないのでしょうか。

日本では急速な高齢化に伴い、骨粗しょう症患者は約1280万人と推測されています。しかし、治療を受けている方は200万人程度です。さらに骨粗しょう症検査の受診率は5%程度です。これでは皆さんの隠れた骨粗しょう症を予防・治療することはできません。皆さんに、骨粗しょう症は“老化”ではなく“病気”であることを認識していただきたいと存じます。特に女性は、閉経後急激に骨強度が低下します。さらに、50代以上の女性の3人に1人が骨粗しょう症です。

では、骨粗しょう症を予防することはできるのでしょうか?適度な運動と十分な栄養摂取は、骨密度(骨の強さ)を上昇させます。また、骨折の危険因子として、喫煙・飲酒・低体重(肥満もいけません!)が挙げられます。しかしこれら全てに気をつけても、骨粗しょう症を予防することはできません。皆さんの中には乳製品や小魚をたくさん食べているから大丈夫と考えている方がいるかもしれません。残念ながら、カルシウムの

摂取不足は問題ですが、摂りすぎても骨粗しょう症に対する予防効果はほとんどありません。では、どうすればいいのでしょうか?

近年、骨粗しょう症の治療は大幅に進歩しています。以前は内服薬が主流でしたが、数年で効果が頭打ちになることが知られてきました。よって最近では、注射による新薬の投与が普及し始めています。これらの薬には、一度低下した骨密度を大きく上昇させる効果があります。

骨粗しょう症になると背骨や大たい骨の骨折を起こしやすくなります。これに伴い生活の質が低下して寝たきりになる可能性が高くなります。よって、早期からの骨粗しょう症治療が非常に大切です。

最近身長が低くなっていませんか?背骨が変形してきていませんか?ちょっと転んだだけで骨折していませんか?気になる方や興味のある方は、是非整形外科を受診してみてください。当院には骨粗しょう症マネージャー(看護師)がいますので、お気軽にご相談ください。もちろんお近くの整形外科でも結構です。まずは骨粗しょう症の検査を受けることから始めてみましょう。



社会医療法人 将道会 **総合南東北病院**

〒989-2483 宮城県岩沼市里の杜1丁目2番5号
TEL:0223-23-3151 FAX:0223-23-3150
<http://www.minamitohoku.jp/>

右記のQRコードから当院のホームページにアクセスできます。

岩沼 総合南東北病院

検索



新任医師のご紹介

今年4月より新しく3名の医師が
着任しましたのでご紹介します。



総合診療科医長

いたばし ひでのり

板橋 英教

診療科／総合診療科
専門分野／一般外科、消化器外科

宮城県岩沼市出身、板橋 英教です。大学では外科学講座に入局し、一般外科医・消化器外科医として主に消化器癌・急性腹症の患者様の治療に携わり、関連病院も含め修練しておりました。時が経つにつれ地元の医療に貢献できないかという思いが強くな

り、平成29年4月より総合南東北病院の総合診療科を担当させて頂くことになりました。

総合診療科は、一定の領域にとどまらず、幅広く診察を行える初期診療を行う分野とされています。日常よくみられる病気だけでなく、どの診療科を受診すればよいのか分からない患者さんに対して、最初の窓口としての役割を担います。患者さんのニーズに対応した医療を、専門診療科との連携を円滑にしながら幅広く提供できることを目標としています。地域の初期診療を担う科として必要な科であると考えています。癌の治療だけではなく、自分自身の視野を広げるとともに患者様の症状・不安が改善されるよう診療していきます。よろしくお願い致します。



整形外科

かねうち よういち

金内 洋一

診療科／整形外科
専門分野／整形外科、スポーツ医学、
骨軟部腫瘍

4月1日より、福島県立医科大学整形外科学講座から総合南東北病院整形外科に赴任しました金内と申します。どうぞよろしくお願い致します。

整形外科外来には、0歳から100歳以上の方まで、老若男女問わず多くの患者さんが受診されます。整形外科の外来はいつも待たされると思われが

ちですが、総合病院と開業医の先生が連携し、しっかりと役割分担をすることで診療はスムーズになると考えます。当院の主な役割としては、岩沼近隣地域の手術が必要な骨折や末梢神経疾患の治療を行い地域に貢献することと考えています。現在は私を含め2名の整形外科医で診療を行っているため、全ての疾患に対応することは難しいですが、我々のできる範囲で精一杯の医療を提供していきたいと思えます。

私自身、大学時代に膝前十字靭帯断裂に対し再建術を受けました。今まで当たり前に行っていたことが当たり前でなくなった経験をしたことで、患者さんの気持ちを非常によく理解できるようになりました。これからも患者さんの気持ちに寄り添い、一期一会を大切に、日々の診療を行っていきたく思います。

皆様、どうぞよろしくお願い致します。



神経内科

さとう りょうすけ

佐藤 遼佑

診療科／神経内科
専門分野／神経内科全般

この度、総合南東北病院神経内科に着任することになりました佐藤遼佑と申します。神経内科ではメジャーな疾患として脳梗塞や認知症をはじめ、パーキンソン病などの神経変性疾患などの治療に関わります。またそれ以外にも末梢神経障害や筋肉の疾患(筋

炎や筋ジストロフィーなど)も診ることも多く、多彩な疾患について診察・加療を行います。

神経内科で診る病気には神経変性疾患が多く、なかなか他の心臓や消化器の病気と違い、すぐに治療して元通りに治るといことが多くありません。しかし、日常でこまったこと(例えば動きにくい、物忘れがひどい、しゃべりにくい、手足が震えるなど)の症状に対して原因とされる病気を診断し、症状を少しでも和らげる、もしくは進行を遅らせるといった治療に繋げ、患者・家族・地域の相談に乗ることができます。

何か神経・脳のことでお困りなことがあれば、いつでも相談に乗りますのでよろしくお願い致します。これから岩沼の地域医療に貢献できるよう邁進していきたい所存です。

認定 看護師コラム

脳卒中と納豆の関係

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 澤邊晃永

納豆とは古来より日本人が摂取してきた伝統の発酵食品です。健康食品としても様々な効果があると考えられているようです。皆さんは納豆を召し上がっていますか。

今回は脳卒中と納豆のお話です。岐阜大学の研究チームは納豆を摂取することで脳卒中と虚血性心疾患の死亡リスクを低下させると発表しました。

同研究チームは、岐阜県高山市で実施されている大規模研究「高山スタディ」に参加した35歳以上の男性1万3,355人、女性1万5,724人を対象に調査した。1992年の調査開始時に大豆摂取量の調査を行い約16年追跡した。期間中に脳卒中で677人、虚血性心疾患で308人が死亡するなど心血管疾患により計1,678人が死亡した。

納豆の摂取量と虚血性心疾患との関連を解析するため、納豆の摂取量により4グループに分けると、もっとも納豆を摂っているグループは、もっとも少ないグループに比べて、虚血性心疾患による死亡リスクが25%低下した。また、**脳卒中のリスクについて、大豆タンパク質をもっとも摂っているグループは25%、納豆をもっとも摂っているグループは32%それぞれリスクが低下した。**

さらに、納豆をもっとも摂っているグループは虚血性脳卒中における死亡リスクも33%低下した。なお、すべての虚血性心疾患による死亡リスクと総大豆タンパク、総大豆イソフラボン、納豆以外大豆製品からの大豆タンパク質や大豆イソフラボンの摂取については有意な関連は認められなかった。

(日本生活習慣病予防協会ホームページより抜粋)

納豆を摂取することは脳卒中による死亡リスクの軽減について恩恵を享受することができそうです。ただし、発症率の低下に関しては言及されていないので過剰な摂取はさけバランスのとれた食事を心掛けましょう。なお、ワルファリンカリウム(ワーファリン®)を服用している方は納豆が薬効を阻害しますので摂取はできないことに注意してください。

第53回健康医学セミナーを開催しました

3月4日(土)午後2時から当院2階講堂で第53回健康医学セミナーを開催し、95名の方が参加しました。今回は東北大学加齢医学研究所 高齢者薬物治療開発寄附研究部門 教授・総合南東北病院 老年内科担当 大類孝先生が「高齢者の肺炎予防について」と題して話しました。

大類先生は、肺炎による入院率や死亡率が上昇傾向にあることに触れ、その原因について説明しました。主な症状はせき、痰、発熱、胸痛、息切れ等で、高齢者では症状がはっきりしない事もあり注意が必要とのことです。また、誤嚥性肺炎の予防に関しては、半固形食やとろみをつけた食事など



飲み込みやすい食事の仕方や口腔ケアについて画像を用いながらわかりやすく解説しました。

講演後には参加者から多くの質問が寄せられ、「誤嚥性肺炎の原因の一つに口内の細菌が増殖し、飲み込んでしまうこととあったが、入れ歯に付着した細菌でも起こりうるのか」という質問に対して、大類先生は「入れ歯の器具に挟まった食べかすが原因で細菌が増殖し、ばい菌になります。入れ歯をきちんと手入れすることが重要です」とアドバイスしました。

薬局だより



薬物乱用頭痛について

薬局 薬剤師 後藤良

日々、頭痛に対して鎮痛薬を服用している方は沢山いらっしゃると思います。薬を飲んでいのに、毎日頭が痛い。このような方は薬剤の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)の可能性がります。

乱用とは?

国際頭痛学会の診断基準では単一の鎮痛薬は月に15日以上、その他の頭痛薬は月に10日以上で3ヶ月以上の使用が続く場合に「乱用状態」と判断します。

治療について (原則として以下の3点です)

1.原因薬物の中止

服用回数が頻回(月10回以上)にならないよう適切にコントロールすることが重要です。また、市販の鎮痛薬の予防投与は控えましょう。

2.原因薬物中止後に起こる頭痛に対する治療

原因薬物を中止した後も、反動で強い頭痛が出現することがあります。その場合には別の治療薬で対処します。薬物乱用頭痛の場合には頭痛の頻度が減少してきます。

3.予防薬の投与

症例によって様々ですが、頭痛発作の回数や程度を軽くする薬剤もあります。

※病院等で診察を受けて頭痛治療薬をもらっている場合は、自己判断で中止せず、主治医の指示に従いましょう。

治療後について

治療の成功率は70%程度といわれていますが、再発もしばしば認められます。頭痛が起こった日数、薬物使用日数を頭痛ダイアリーにて記録し、継続して乱用を防ぐことが重要です。

《参考》一般社団法人 日本頭痛学会ホームページ、ファイザー株式会社ホームページ スッキリんと学ぶスッキリんのバイバイ頭痛講座、エーザイ株式会社ホームページ 薬剤の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)患者への対応

ワンポイント リハビリ



糖尿病について知ろう ～Part1～

リハビリテーション科 理学療法士 鶴島さゆり

今回は糖尿病についての基礎的な知識についてお話しします。

糖尿病は、膵臓から出るインスリンの量が少なかったり、働きが悪くなることで、血糖値を下げる事ができず、血糖値が高くなっている状態のことをいいます。糖尿病になることで、様々な病気を引き起こす確率が上がるため注意が必要です。糖尿病になる大きな原因、代表的な治療法は以下のようなものになります。

糖尿病のタイプ

① I型糖尿病(遺伝的、先天的)

自らの細胞を攻撃してしまい、インスリンを分泌する膵臓の細胞が壊れてしまうことが主な原因。インスリン注射治療が主とされます。

② II型糖尿病(後天的)

インスリンの分泌が少なくなったり、働きが悪くなるために起こります。日本では糖尿病の患者さんのうち約90%が相当するとされており、男性では約6人に1人、女性では約11人に1人がかかっているといわれています。¹⁾

過食、運動不足、肥満、ストレス等の生活や加齢といった要因により発症するとされています。そのため、II型糖尿病は「生活習慣病」とも言われています。



主な症状

尿量が多くなる、体重が急激に減る、のどが渇き水分を多量に取る、疲れやすい等

治療

①食事療法 ②薬物療法 ③運動療法

今回は、運動療法について説明します。

運動を行うと、筋肉の活動量が上がることでインスリンの働きを助け、血糖値を下げると言われていています。さらに、動脈硬化を予防することができ、脳卒中の発症率や死亡のリスクを半減するとされています。

どのような運動を、どの程度行くと効果的なのか、正しく理解し、適度な運動を生活に取り入れる事が大切です。

次号では、運動の必要性や方法などについて詳しく説明していきます。



《参考》1)糖尿病治療の手びき 改訂第56版(p.16)、編・著:日本糖尿病学会、出版:南江堂
厚生労働省ホームページ

シャキシャキ 歯ごたえ! 豆苗とささみのサラダ



栄養管理課 管理栄養士 佐藤香織

豆苗は「えんどう豆」の若芽とツルを食用とした中国野菜の一つです。中国では春先が旬ですが、日本では植物工場で生産されているため、年間を通して食べることが出来ます。

ほのかな甘みと、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。豆苗には体内でビタミンAに変換されるβカロテンが豊富に含まれ、皮膚や粘膜の健康を保つ効果があります。また食物繊維も多く、整腸作用も期待できます。歯ごたえを活かし鍋料理や炒め物の他、サラダにも適しています。

また、根を残して水に浸けておくと再収穫でき、二度美味しい野菜です。

【材料(2人分)】

- 豆苗…………… 120g
- 鶏ささみ…………… 1本
- 酒…………… 大さじ1/2
- ☆粒マスタード…………… 小さじ1
- ☆酢…………… 大さじ1/2
- ☆醤油…………… 大さじ1/2
- ☆サラダ油…………… 小さじ1



作り方

- ①豆苗は根元を切り落とし半分の長さに切る。熱湯でサッと茹で、水に取り、水気を切る。
- ②鶏ささみは耐熱容器に入れ酒をからめる。ラップをふんわりかけ電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。粗熱が取れたら容器から取り出し、手で細かくさく。
- ③ボウルに☆を合わせておき、豆苗と鶏ささみを加え和える。

栄養価(1人分)

エネルギー:71kcal 塩分:0.6g

Voice 患者さんからの声

外来患者さん(ご意見) 正面玄関から右側にクモの巣がある。駆除して下さい。

病院からの回答

大変失礼致しました。定期的な清掃を実施しておりますが、確認が不足しておりました。クモの巣等については、重点的に確認するよう清掃スタッフへ指示しました。また、職員の院内巡視においても確認して参ります。

入院患者さんより(お礼の言葉) 看護師さんはじめ、スタッフの方、皆に優しくして頂きました。お陰様で無事退院することが出来ました。本当にありがとうございます。

病院からの回答

励みとなるお言葉を頂き、ありがとうございます。これからも患者さん、ご家族の皆さんに満足頂ける医療・福祉が提供出来る様、スタッフ一丸となって取り組んで参ります。



4月の救急車搬入件数

岩沼	79 (80) 台	仙南	25 (12) 台
名取	59 (53) 台	その他	6 (6) 台
亘理	53 (46) 台	合計	222 (197) 台

※()内は平成28年4月の件数

編集後記

今月号の薬局だよりは「薬物乱用頭痛について」でした。鎮痛薬は服用していませんが、私も時々頭痛に悩まされています。日常的にストレッチをして予防を試みたこともありましたが、やはり定期的に頭痛が起こるため、痛くなったらすぐ休むようにしています。また、寝不足の日が続いたり、休みの日に生活リズムが乱れたりすると頭痛が起こることが多いため、痛くなる前になんとなく疲れたなと感じたら早めに休養をとるようにしています。これからも体調管理をしっかり行い、頭痛と上手に付き合っていきたいと思います。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。