

めぐみの風

宮本整形外科病院 広報誌 平成26年9月発行

医療法人 社団 恵風会 宮本整形外科病院 広報委員会
TEL (086) 272-1211 / FAX (086) 271-5554<http://www.miyamoto.or.jp/>

ご挨拶

事務長 出原義広



まだまだ残暑厳しい折、皆様いかがお過ごしでしょうか？
今年には四月に診療報酬の改定により各病院それぞれにおいて病床機能が明確化される動きが早まっています。

つまり各病院の病床は高度急性期、急性期、回復期、慢性期のいずれかに振り分けられ、自院の立ち位置をはっきりさせ独自の病床機能を確立するということです。その上でそれぞれの病床区分から在宅へ向けての動きを形作らなければなりません。

この流れの中、我が病院も急性期医療を若干持ちながら、急性期病院で治療を終えた患者様の受け入れから在宅へ向けて、また在宅からの受け入れ病院としての機能をより強固にするために地域包括ケア病床の取得に向けて日々頑張っています。

今後も地域の皆様にとってなくてはならない病院であるべく安心・安全な医療を提供していきたいと考えています。これまで同様に皆様方のご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

病院の理念

患者様が安心して医療を受けることができる
やさしい病院を目指します。

基本方針

- 患者様の人間としての尊厳、人権、プライバシーを守り、快適な療養環境を提供します。
- 専門職としての自覚を持ち、常に最良の医療を提供できるように技術や知識の習得に努めます。
- チーム医療の推進により医療の質の向上を目指します

患者様の権利

- ①患者様には常に1人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。(パートナーシップ)
- ②患者様には常に公平に医療を受ける権利があります。
- ③患者様には原則自分の医療を決定する権利があります。
- ④患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があり、且つ他の医師に意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- ⑤患者様には不当に拘束をされたり苦痛を与えられたりすることなく病状等に応じて専門的な対応と援助を受ける権利があります。
- ⑥患者様には原則プライバシーを侵害されない権利があります。
- ⑦患者様にはご自分の診療録の開示を求める権利があります。

骨折連鎖がこわい骨粗鬆症



整形外科医師 堅山 鎮雄

骨粗鬆症とは骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。閉経後の女性では50歳代で9人に1人、60歳代で3人に1人、70歳代で2人に1人の割合で骨粗鬆症が起こります。背骨の骨折が起こると身長は低くなり、背骨が曲がってきます。さらに次の骨折が起こりやすくなり、骨折連鎖により要介護や寝たきりになることもあります。

骨粗鬆症による骨折を予防するためには食事療法、運動療法も欠かせませんが、骨粗鬆症と診断された場合は薬による治療が必要となります。

骨粗鬆症の治療薬には作用により、次の3種類に分けられます。



- 腸管からカルシウムの吸収を促進し、体内のカルシウムを増加させる。▶ 活性ビタミンD3製剤
- 骨の形成を促進する ▶ ビタミンK2製剤
PTH（副甲状腺ホルモン）製剤
- 骨吸収を抑制する薬 ▶ 女性ホルモン（エストロゲン）、ビスホスホネート製剤、SERM（サーム）、カルシトニン製剤、抗RANKLモノクローナル抗体製剤がある。

骨粗鬆症の診断には骨量測定、骨代謝マーカーの検査を行い早期診断、早期治療を開始し治療を継続することで最初の背骨の骨折を予防することが最も重要です。

骨粗鬆症の薬			当院の薬
活性型ビタミンD3製剤	腸からのカルシウム吸収を助ける	1日1回 内服薬	エディロールカプセル アルファカルシドールカプセル
ビタミンK2製剤	骨の形成を助ける	1日3回 内服薬	グラケカプセル
PTH（副甲状腺ホルモン）製剤 （テリパラチド）	骨の形成を進める	1日1回または週1回 注射	テリボン
カルシトニン製剤	痛みを伴う骨粗鬆症に使用する	週に1～2回 注射	エルシトニン ラスカルトン
カルシウム製剤	食事からカルシウムが十分とれるときに使用する	1日3回 内服薬	アスパラCA錠
SERM（サーム）製剤	閉経後女性の骨粗鬆症治療に使用 エストロゲンに似た作用を有する	1日1回 内服薬	ピビアント錠
ビスホスホネート製剤 抗RANKLモノクローナル抗体	骨の吸収を強力に抑制することで 骨密度を増やし骨折を予防する	月に1回起床時、内服・月に1回注射 半年に1回注射	ベネット錠 ポンピバ ブラリア

骨の強さ＝

骨密度
70%

+

骨質
30%

骨を鉄筋
コンクリート
に例えると

＝
コンクリート
（骨のミネラル分：骨密度）

+

鉄筋
（コラーゲン繊維：骨質）

骨質が悪くなると、骨のしなやかさが失われ、骨密度が高くても骨折することがあります。特に生活習慣病を合併している方は骨質が悪くなりやすいので注意が必要です。

骨密度とは？

放射線科より

骨の成分の70%はカルシウムやリン酸などのミネラルです。

骨に含まれるミネラルをまとめて「骨塩」といい、この骨塩の量を骨密度といいます。ミネラルをたっぷり含む骨密度の高い骨は丈夫ですが、骨密度の低い骨は中身がスカスカで骨折しやすくなります。

当院では、腰椎または股関節で検査を行います。短時間で測定でき、痛みもありません。

骨粗鬆症の予防と体操



理学療法士 入江 宏一

骨粗鬆症は骨がもろくなってしまい、骨折の危険性が高まる病気です。つまり、骨粗鬆症を持っている患者様が、転倒すると簡単に骨折します。骨粗鬆症の予防や改善、また転倒予防に効果的な運動をいくつか紹介します。

運動による効果として

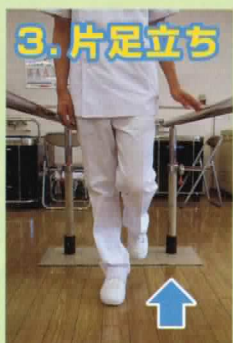
1. 骨密度の改善 2. 骨分解の抑制



ウォーキングによって骨密度の改善が見られます。また、日頃の健康管理としても有効です。週3回、1時間程度を目安にウォーキングをしましょう。



椅子の背もたれ等を持ってつま先立ちを繰り返します。1日50回を目標にしましょう。この運動で鍛えられる筋肉は転倒予防や足のむくみにも効果があるのでオススメです。



目を開けたまま片足立ちをします。台の上に手を添えるなど、転倒に気を付けてください。1分間続け、それぞれの足で3回(朝・昼・夕)行います。腰～足周りの筋力トレーニング、バランスの訓練にもなりますので、転倒予防にも効果的です。



台の上に乗し、両手で身体を支え、膝を伸ばす運動です。太腿(前)の筋力トレーニングになります。膝を支える筋肉を鍛えることで転倒予防に良い運動となります。



ベッドや床上で寝たままでできる体操です。両膝を立ててお尻を浮かせます。できれば綺麗に背中まで一直線になるように浮かせましょう。お尻の筋肉だけでなく背筋群、太腿(裏)の筋肉も鍛えることが出来ます。

運動の時間／回数として記載しているのは、研究で効果があったとされる時間／回数です。まずは自分に合った回数や時間で始め、徐々に目標に近づけてください。



参考文献

骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン 2011年版
著：骨粗鬆症予防と治療ガイドライン作成委員会
(日本骨粗鬆症学会・日本骨代謝学会・骨粗鬆症財団)
インターネット上で閲覧もできます。

宮本整形外科病院からのお知らせ

サービス付高齢者向け住宅 レジデンスめぐみより

昨年9月20日にオープンし1年が経過しました。入居された方々は自宅と変わりなく在宅介護サービスの利用をしながら安心して生活されています。



梅干しづくり



陶芸



七夕



ゴーヤの収穫

旬の食材を使用して梅干しやラッキョ漬を作ったり、七夕の飾り付けなど季節の催しを企画し楽しんでいただいています。また、8月の納涼花火大会が絶好のロケーションで観覧できました。

利用料金 月額 **138,000円** (平均的な家賃、管理費、食費付を含めた場合)

※当施設は安否確認、生活相談については料金を頂いていません。無料です。

買い物、美容院、連携病院への送迎も行っています。施設のスタッフが常駐し、高齢者の方々の安心、安全な自立した生活をサポートします。

今年の5月からショートステイを始めました。

利用料金 一日 **3,500円**



(食事代:朝400円/昼600円/夕600円は別途ご要望に応じます)

随時、ご利用の相談に応じております。お気軽にご連絡ください。

体験利用も受付しています。

お問い合わせ TEL (086) 272-7272
(レジデンスめぐみ 担当者:西嶋・藤原)

■今年も“地域ふれあい祭り”を開催します。

日時: **10月19日(日)**

10:00~11:00

場所: **宮本整形外科病院**

フロア1F

元気に体操をしたり、輪投げなどをして一緒に楽しみましょう。ぜひ、ご参加ください!!

(地域ふれあい委員会)



本院外来診療時間

	午前	午後
整形	月~金 9:00~12:00	月~金 15:00~18:00
	土 9:00~12:00	土 午後なし
内科	月・水・木 8:45~12:00	月・火・水・金 16:00~18:00
	火・金 9:00~12:00	木 15:00~18:00
	土 8:45~12:00	土 午後なし

注) 火・木の午後は手術日となっております。整形外科午後外来の時間が変更となる場合がありますので、ご注意いただきますようお願いいたします。

本院外来診療担当医師

		月	火	水	木	金	土
本 整 形	午前	安井/橋田	宮本	安井	堅山	堅山	宮本
	午後	外来担当医	宮本	和気	堅山	和気	—
本 内 科	午前	石岡	坂口	石岡/木畑	石岡	坂口	石岡
	午後	外来担当医	坂口	坂口	木畑	坂口	—

本院所在地

岡山市中区国富4-2-63

☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554