

みささ



三朝温泉病院スタッフ一同、病院の屋上にて

病院理念 安全、安心で良質な医療を提供し、常に地域から信頼される病院

Topics

平成29年 酉年 新年ご挨拶

鳥取県中部医師会 会長 松田 隆



平成29年酉年の新年ご挨拶を申し上げます。まずはじめに、昨年10月21日に鳥取県中部で発生した地震で、被災された皆様ならびにご家族の皆様には心よりお見舞い申し上げます。私事ですが、4月に起きた熊本地震の際に、鳥取県JMATとして発災約3週間後に巡回診療に携わりました。まさか、自分が被災するとは思ってもみませんでした。今回も、地震発生2日目に、避難所の医療巡回に出向きました。そこでは、避難所の皆さんの言葉に傾聴し、相手を思いやり、寄り添うホスピタリティーの原点を再認識することができました。そして今後、災害医療を含め、地域包括ケアシステムの中で、医療スタッフが院外に出向いていく在宅・訪問診療の重要性が増し、一人一人の患者さんに寄り添い、共感し、信頼関係を築くことが必要となります。病院の医療現場では、事務職を含めた医療スタッフの連携が、医療の質を高め、チーム医療として患者さんとの信頼関係に大きく寄与します。そこには、患者さんの視点に立った、医療スタッフ一人一人のホスピタリティーが求められます。今年の干支の酉には、「鶏」が使われますが、昔から鶏には5徳があると言われています。この5徳とは「仁・義・礼・知・信」を指し、まさしくホスピタリティーを实践する要素を持っています。地域医療を担う三朝温泉病院の役割が増す中、各自が5徳を励行し、酉のように羽ばたいて、復興発展の年になる事を祈念いたします。

- 平成29年 酉年 新年ご挨拶
- その症状、本当に年齢のせい!?
- 初発の骨折を防ぎ、骨折連鎖を絶つことを目指して



手遅れになる前に！日ごろからの意識が大切

骨粗しょう症と骨密度検査

その症状、本当に年齢のせい!?

その症状の原因は、骨折かも!?

「いつのまにか骨折」ってご存知でしょうか。

「背中が曲がってきた」、「背が縮んだような」、

「腰が痛い」それは、年をとったせいだと思いませんか？

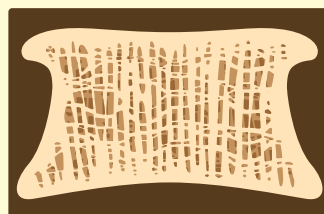
これらの症状は、単なる加齢によるものではなく、

骨粗しょう症による「いつのまにか骨折」のサインかもしれません。

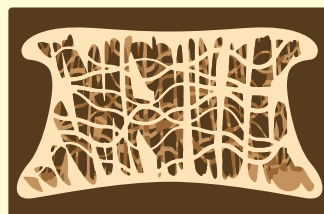
骨粗しょう症とは

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。

▼ 正常な骨



▼ 骨粗しょう症の骨



骨密度検査を徹底解説!

① まず、更衣から

検査部位にボタンやファスナーなどの金具がある場合は、検査前に更衣をしていただきます。

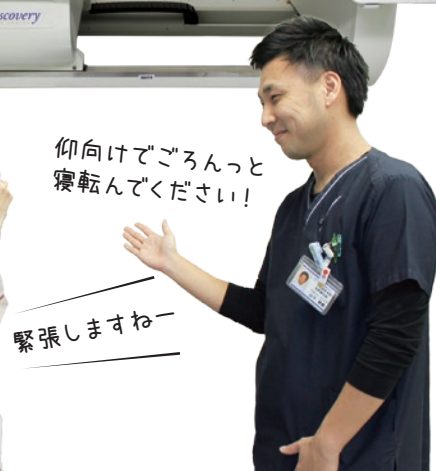


② 撮影台に寝転んで

撮影台に仰向きの状態で寝ていただき検査を行います。



わたくし山下が
検査を担当します!



仰向けでござんっと
寝転んでください!

緊張しますねー



MISASA ONSEN HOSPITAL

リエゾンナース、吉川です。
次のページで三朝温泉病院で行っている
骨粗しょう症対策を取り上げています！



～おのれ～

なぜ骨粗しょう症で骨折になるの？

骨粗しょう症は、骨がスカスカになる病気です。骨がスカスカになると尻もちはもちろん、くしゃみや咳、不用意に重いものを持ち上げるといった、**ちょっとしたきっかけで、いつのまにか骨折してしまう**ことがあります。

女性は60代を迎えたら要注意

女性は60代から骨粗しょう症になる割合が急激に増えると言われています。これは、女性ホルモン(エストロゲン)が骨の新陳代謝に関わっており、ホルモンのバランスが大きく変化する閉経後に骨密度が減少していくためです。

骨折で寝たきりになることも！

骨粗しょう症の怖いところは、**自覚症状が現れにくい**ところです。骨粗しょう症が原因で起こる骨折は、QOL(生活の質)や身体機能に大きく影響します。**骨折を繰り返すたびに健康状態は悪化し**、骨折を起こす前の状態に戻すことは難しくなってきます。

転ばぬ先の杖！伸ばそう健康寿命

三朝温泉病院では、骨密度の評価をする為に、DEXA法(二重エネルギー X線吸収法)という最も正確な方法で測定できる骨密度測定装置を導入しています。骨密度を測定することで、骨密度の低下や骨粗しょう症を発見することができます。また、定期的な測定をおこなうことで骨密度の低下速度(疾患の進行)の程度や、治療の効果性などが分かります。特に60代を過ぎた女性には、半年に1度、骨密度を測定することをお勧めします。骨粗しょう症による骨折を起こす前に、ご夫婦などで定期的に検査を受けてみてはいかがでしょうか？

検査した方が良いとは分かっているけど、「どんなことをするのか？」
「痛くない？」「どれくらい時間がかかる？」など、不安だらけですよね。
そんな不安を取り除くため、骨密度検査の様子を徹底解説！
みなさん、安心して検査を受けに来てください♪



わたしたちが
検査します！

副院長 兼 診療統括部長 石井医師(中央)、放射線科スタッフ

3) 足を固定し、いざ検査！

腰椎の場合は膝枕を、
大腿骨の場合は足の固定具
を使用し検査いたします。

▼ 腰椎の場合



▼ 大腿骨の場合



検査が始まる！ドキドキ

4) あっさり終了

特に痛みを伴うこと
もなく、10～20分程
度で終了です。

はい、これで検査終了です！



もう終わっちゃった
意外と早かった！

5) 結果は明瞭！

検査結果は数値化されており、
分かりやすい表現となっています。

最も多い29.1歳の骨密度を100%として
80%以上 心配ありません。

70～79% 骨密度がやや低下。
生活習慣の見直しを。

70%未満 精密検査を受けましょう。



234を測定しました

あなたの骨密度は
0.756 g/cm²です
若い人と比較した値は
75 %です
同年代と比較した値は
83 %です
骨面積: 50.734 cm² 骨塩量: 38.331 g

同年代の方の骨密度を
100%としたときの比較



資格取得者紹介

骨粗鬆症マネージャー

保健師 吉川 朋子

初発の骨折を防ぎ、 骨折連鎖を絶つことを目指して

～骨粗しょう症リエゾンサービスの取り組み～

— 骨粗しょう症による骨折にはフォローが大事。

骨粗しょう症による骨折、完治したから大丈夫と思っていませんか？骨粗しょう症の方が骨折してしまうと、他の骨に負担がかかり、2個、3個とドミノ倒しのように次々骨折してしまいます。このことを「骨折連鎖」といいます。これを防ぐためには、二次骨折予防が重要です。三朝温泉病院では、初発の骨折を防ぎ、骨折連鎖を絶つことを目指し、対象者の方に「骨の健康手帳」をお渡しして、対象者自らが、再骨折の危険性に気づいて、適正な治療を継続する事により地域で健やかな生活が送れるようお手伝いさせていただいています。



▲骨の健康手帳

— 高齢者の方も、若い方も。

高齢者の方が骨折を生じると、移動能力はもちろんのこと、日常生活動作が急激に低下するだけでなく、「骨折連鎖」を引き起こす危険が高くなります。そのため、初発の骨折を防ぎ骨折連鎖を絶つことが重要と言えます。また、このことは若い方にも無関係な話ではありません。若いうちから骨の健康を意識し、運動や食生活に気をつけ10代のうちから骨を貯金しておくことが大切です。

— 三朝温泉病院の取り組み

三朝温泉病院では、骨粗しょう症の啓発、予防、診断、治療のために「骨粗しょう症リエゾンサービス」を取入れています。リエゾンとは「連絡係」の意味で、対象者さんを中心に、病院・地域・診療所とネットワークで結びます。これにより骨粗しょう症の治療率や治療継続率向上が期待されている取り組みです。骨粗しょう症は沈黙の疾患といわれ、症状がないため医療機関を受診しないことが、早期発見を遅らす原因となっています。対象者自身が骨粗しょう症に至る問題を認識出来、対策をたて生活をコントロールできるよう対象者の主体性を引き出す関わりを目指しています。



リエゾンサービスは、始まったばかりであり、認知度がまず低いですし多職種連携システムも構築されていないので、まだまだ発展途上の段階です。骨粗しょう症の啓発、骨の健康を身近な存在と感じてもらえるように地域にて、健康教育も実施しております。どんどん出向いていきますのでご気軽にご利用ください。

三朝温泉病院 野球部 日々、成長しています！

今シーズンの戦績は、三朝町ナイターリーグ2部で春季3勝3敗、秋季4勝2敗でした。また、県内の病院と交流試合も行い、野球で培ったチームワークや連携を業務でも生かしています。若いチームなのでまだまだ成長の途中ですが、なにより皆で楽しむ全員野球で来シーズンも頑張っていきます。引き続き、職員や地域の皆さんの応援をよろしくお願いします。黄色い声援、大歓迎です！！



きよみの お料理バンザイ

病院スタッフによるオススメ健康レシピ!

vol.9

MEMO お餅で今年のエネルギー充電!

お餅と言えばお正月ですが、昔は1年の様々な祭りや行事「ハレの日」に欠かせないものでした。ご飯100g=168kcalに対し、お餅は100g=235kcalと、少量で効率の良いエネルギー補給食品です。蛋白質・脂質・炭水化物など三大栄養素が含まれ、特に炭水化物は90%、若干ビタミン、ミネラルも含まれます。お餅にすることで粘り気が出て消化酵素により分解速度が遅くなり、白米に比べ腹持ちが良くなります。一般的なお餅は50g(118kcal)なので、2個でご飯1膳分程度。食べ過ぎにご注意を!



もっちもち美味! お餅で作る! 炊き込みご飯

材料 (4人分)

米	2合
白だし	50ml
切り餅	1個
① エリンギ	1~2個
しいたけ	1~2個
しめじ	1株
にんじん	1/2本

作り方

- ①の野菜類は御飯に合う大きさに切り、切り餅はさいの目に切る
- 米を洗って水にひたしておき、30分経ったら水を捨てる
- 釜の中に米と白だしを入れた後、水を米2合分まで入れる
- ③に切った野菜と切り餅を入れ、通常炊きでスイッチON!
- 炊き上がったら、御飯と材料をゆっくりかき混ぜて出来上がり!

とり肉・たけのこ・貝類など、
お好みの具材に変えてもGOOD♪



余ったお餅 de ごちそうアレンジ♪ お餅の肉巻

材料 (2人分)

切り餅(丸もち)	2個
豚バラ or 切り落とし	8枚
塩コショウ	適量
片栗粉	適量
② 酒	大さじ2
砂糖・みりん・醤油	各大さじ1

作り方

- 豚肉を広げ、縦半分に切った切り餅を巻く(肉は巻過ぎず適量で!)
- ①に塩コショウした後、片栗粉を軽く振る
- フライパンに極少量油を敷き、肉を巻いた餅を焼く
- ほぼ焼けたら、②をフライパンに入れ、絡ませて出来上がり!

最後のタレを絡めず、
大根おろし+刻みネギ+ポン酢もいいネ!
キムチを絡ませたらお酒にもピッタリ☆



学会発表／講演／誌上発表

平成28年7月～12月

学会発表

演 題	学 会 名	年 月 日	開 催 地	演 者
ギオン管症候群における尺骨神経の描出	第2回 山陰Philips MRユーザー勉強会	7月23日	米子市	中松裕輔、中山英俊、島本勇、津川大樹、山下俊能
人工関節全置換術患者の心理的要因とQOL	第30回中国ブロック理学療法士学会	9月3・4日	倉敷市	森田鉄二、伊藤 隼
本人の主体性を引き出しつつ、MTDLPに基づき他職種協業をマネジメントした事が独居生活継続に奏功した事例	第50回日本作業療法学会	9月9・10・11日	札幌市	松本周三
家庭内での役割再獲得を目標に役割獲得モデルを用いたことで 同じこもりの生活が解消した高齢女性患者への作業療法	第50回日本作業療法学会	9月9・10・11日	札幌市	中村貴紀
当院で経験した頭頸部症例の紹介	第38回 鳥取県東部MRI研究会	9月15日	鳥取市	中山英俊、中松裕輔
地域住民の健康増進を目的としたノルディックウォークリーダーの育成	第5回ノルディックウォーク学会学術大会	9月17日	吹田市	山口洋司、富澤隆一郎
糖尿病腎症における微量アルブミン、IV型コラーゲン、 L-FABP等の諸指標の臨床意義	平成28年度鳥取県医師会秋季医学会	10月30日	鳥取市	竹田晴彦
スポーツクライミングにおけるコンディショニングの実態と傷害との関連	第27回日本臨床スポーツ医学会学術集会	11月5・6日	千葉市	富澤隆一郎
患者参画型看護への取り組み ―患者との話し合いを考える―	第47回日本看護学会 ―慢性期看護―学術集会	11月10日	米子市	森 智奈美、宮川 梓
回復期リハビリテーション病棟におけるBeforeカンファレンスの実態調査	第47回日本看護学会 ―慢性期看護―学術集会	11月11日	米子市	桑本恵理、西村淳子、竹下理絵
高齢入院患者の運動自己効力感に関連する要因の検討	第47回日本看護学会 ―慢性期看護―学術集会	11月11日	米子市	北脇 都
客観的視点から見た内服薬管理方法を選択するための検討	第47回日本看護学会 ―慢性期看護―学術集会	11月11日	米子市	山田 愛、高間美也子
身体拘束解除を判断する要素 ―インタビュー結果を分析して―	第47回日本看護学会 ―慢性期看護―学術集会	11月11日	米子市	中江紗緒里、山本美由紀、山根裕美
人工関節全置換術患者の術後疼痛と心理的側面との関連性	第16回鳥取県理学療法士学会	11月13日	米子市	伊藤 隼、森田鉄二
EOBにおける動脈相タイミングについて	第39回 鳥取県東部MRI研究会	11月17日	鳥取市	中松裕輔、中山英俊
FPD型長尺ユニットの歪みに関する基礎的検討	第12回中四国放射線医療技術フォーラム	11月19日	松江市	津川大樹、中山英俊、山下俊能、島本 勇、中松裕輔
腰椎MRI領域における3D-TFE Balanced SPIR Thin Slice Ax像の臨床経験と有用性の検討	第12回中四国放射線医療技術フォーラム	11月19日	松江市	中山英俊、津川大樹、山下俊能、島本 勇、中松裕輔
病前の生活を少しずつ取り戻すことに繋がった 高次脳機能障害を有した事例 ～訪問リハでの関わり～	第13回鳥取県作業療法学会	12月11日	米子市	松本周三
役割に着目したことで、自分らしさを取り戻した女性患者への作業療法	第13回鳥取県作業療法学会	12月11日	米子市	中村貴紀
リハビリのFirst Step ～自分らしい生活をとれどせ～	第13回鳥取県作業療法学会	12月11日	米子市	増崎堅斗

平成28年6月～12月

講演

演 題	講演会名	講演日	講演場所	講演者
当院での凡ミスMRI ～SENSEの折り返し対策～	鳥取県CTテクノロジーフォーラム	6月25日	シャトー・おだか	中松裕輔
「今からでも間に合う！産前産後ケア」	三朝町ウェルカムBaby教室	7月19日、11月8日	三朝町子育て支援センター	大丸利沙
「高齢知的障がい者の介護予防について」	鳥取県要介護高齢知的障がい者支援研修会	9月2日	伯耆しあわせの郷	山根隆治
「欲張り健康法、腰痛・肩こり・腰の痛みにさようなら」	明倫地区健康づくり講演会	9月12日	明倫公民館	山根隆治
「介護従事者の腰痛対策」	職員研修会	9月29日	みどり園	山根隆治
簡単ロコモ体操	鳥取県中部健康セミナー 2016 「骨と関節の日」イベント	10月2日	倉吉未来中心	平 朱
「管理者が知っておくべき腰痛の知識」	雇用管理責任者講習	10月12日	倉吉未来中心	山根隆治
糖尿病手帳100%交付を目標に	中部医師会員様と三朝温泉病院との意見交換会	10月13日	倉吉シティホテル	竹田晴彦
「膝・腰・肩の痛みの改善に日常生活で出来ること」	健康づくり教室	10月19日	社地区公民館	山根隆治
薬剤師のための腰痛診断と薬物治療	松江市薬剤師会研修会	10月27日	鳥根県薬剤師会館	森尾泰夫
「持ち上げない介護技術」	職員研修会	11月11日	みどり園	山根隆治
「運動の重要性について」	北栄町健康づくり推進委員研修会	11月24日	北栄町役場	山根隆治
生活を支える制度 ～経済的支援を中心に～	鳥取県東部リウマチケアセミナー	11月27日	鳥取県立生涯学習センター 県民ふれあい会館	藤井かおり
「簡単腰痛・肩こり・膝痛対策」	成徳地区健康教室	12月15日	成徳地区公民館	山根隆治
・転倒予防 ・足について ・膝、腰について	28年度地区別高齢者交流会 地区公民館で行ういきいき元気サロン	7月7・21・28日、10月6・20・27日 8月4・17・25日、11月4・17・24日 9月1・15・29日	高勢、小鹿、竹田 三朝、賀茂、三徳	近藤 宏、岩本祐輝 別所大樹、高見浩和 森 将志、青木一樹 園野恵美

平成28年7月～12月

誌上発表

掲 載 紙	表 題	著 者
中部医師会報 No.81 35～36	三朝温泉病院 チームグルコの活動	竹田晴彦

外来診察案内 受付時間 午前8:30～午前11:00

外来予約専用TEL 0858-43-2476 [受付 平日12:00～17:00]

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一診	竹田	塩	光延	松田(午前)／荻野(午後：月2回)	塩
	二診	松田	川谷	石飛	野口(午後は第3週のみ)	更科
	三診	芦田	更科(午前)／芦田(午後)	芦田(午前)	竹田(午前：ドック診療)／芦田(午後)	—
	神経内科診察室	—	—	竹田(午前)	—	—
神経内科	一診	瀧川みき※注	—	瀧川みき(午後)※注	—	瀧川みき※注
整形外科・ リウマチ科	一診	院長	深田	院長	石井	深田
	二診	石井	大学医師	福嶋	加藤	リウマチ外来
	三診	福嶋	—	—	—	—
リハビリテーション科		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医

※注 神経内科に初診をご希望の方は、事前に神経内科へお問い合わせください。代表番号(0858-43-1321)

平成29年1月1日～

病院のご案内

名称 (公社)鳥取県中部医師会立 三朝温泉病院
住所 〒682-0197 鳥取県東伯郡三朝町山田690
TEL 0858-43-1321 **FAX** : 0858-43-2732
E-mail ishikai@hosp.misasa.tottori.jp
URL http://www.hosp.misasa.tottori.jp/
外来受付 午前8:30～午前11:00

開設者 鳥取県中部医師会 会長 松田 隆
病院長 森尾 泰夫
診療科目 整形外科・リウマチ科・内科・神経内科・リハビリテーション科
病床数 178床
 一般病棟[46床] 地域包括ケア病棟[37床]
 療養病棟[35床] 回復期リハビリテーション病棟[60床]

公益社団法人 鳥取県中部医師会立
M⁺ 三朝温泉病院

平成28年鳥取県中部地震について

平成28年鳥取県中部地震により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。
 また、多方面からの多大なるご支援・ご心配を賜りまして、厚く御礼申し上げます。

M⁺ MISASA ONSEN HOSPITAL