



# ほ、元み

### 《病院理念》

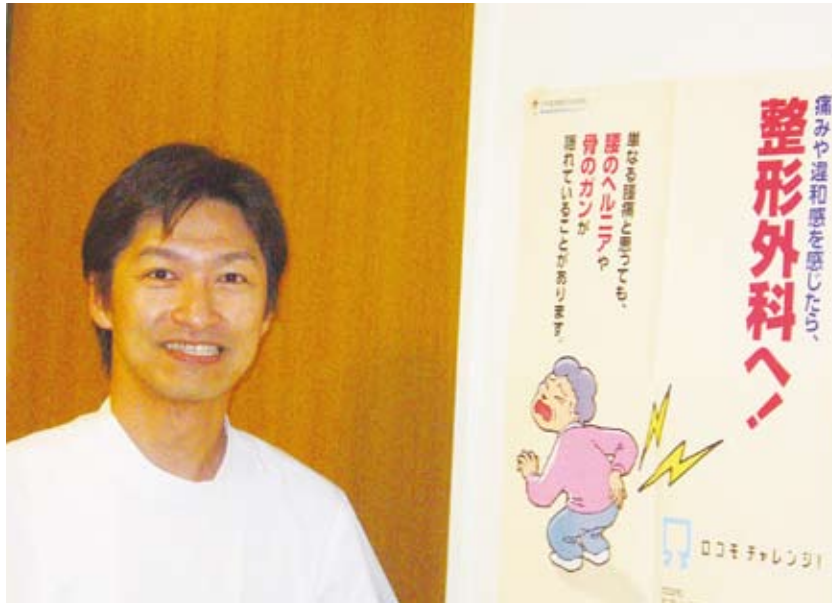
- 私達は院是「誠」の医療を推進いたします
1. 私達は他人の為に尽くして感謝しよう
  1. 私達は自分の力で伸びて行こう
  1. 私達は私達の規則を尊重しよう



### 《基本方針》

1. 地域に根ざした病院として、安心できる医療提供に努めます
1. インフォームドコンセントを徹底し、患者様の選択を尊重した医療をめざします
1. 患者様のプライバシーを尊重いたします
1. 知識と技術の向上に努め最善の医療をいたします
1. 優しさ思いやりを大切に心のごもった公平な医療をいたします

健康寿命とは日常的に介護などを必要としない自立した生活ができる生存期間であり、できるだけ長い健康寿命を人は願うものです。自立した生活を送るためには「骨・関節・筋肉・神経」の健康維持、向上が大事です。今回はこの中でもほとんどの場合、無症状で進行するため事前に診断されにくい骨粗鬆症についてのお話です。



◎ 診察日【整形外科】 月・水曜日～金曜日 / 午前8時45分～12時

## 『あなたの骨は大丈夫？』

### 最新の骨粗鬆症のはなし

整形外科 松尾真嗣

骨粗鬆症とは「骨強度が低下することにより骨折のリスクが高くなる骨の障害」のことをいいます。骨強度は骨密度と骨質を合わせたものをいいますが、現在では骨密度は測定結果を数字で表せますが、骨質は数字としては表せません。

骨粗鬆症を基盤とする4大骨折は脊椎圧迫骨折、大腿骨頸部骨折、橈骨遠位端骨折、上腕骨近位部骨折であり、健康寿命に関わってきます。

生涯を通して骨折を防ぎ、骨の健康を維持するためには骨粗鬆症予防が大切であり、さらに骨粗鬆症治療においては左記の3つの目標が掲げられています。

① 脊椎骨折から大腿骨頸部骨折への連鎖を断つ  
大腿骨頸部骨折を起こした方の8割に脊椎骨折既往があります。

② 反対側の大腿骨頸部骨折への連鎖を断つ  
大腿骨頸部骨折を起こした方の1割が反対側の大腿骨頸部骨折を起こします。

③ 母から娘への親子骨折の連鎖を断つ  
母が骨折をされている例ではその娘さんも同じく骨強度が低く骨折のリスクが高いといわれています。

## 【診断】

X線写真などの画像検査にて脊椎圧迫骨折などが認められれば骨粗鬆症の診断となり、骨密度測定(DXA法:図1)での骨密度低下での診断、さらには骨代謝マーカーでの骨質評価などがあります。

## 【予防と治療】

骨粗鬆症は予防が大切で、運動と食事(栄養)がその基本です。小児期(成長期)は骨量の獲得が著しい時期であり、この時期にできるだけ多くの骨量を獲得しておくこと、すなわち最大骨量をいかに高めておくことができるかが、将来の骨粗鬆症の予防にとって、最も重要です。

一方高齢期は成長期とは反対に、骨吸収が亢進し、骨量は低下していきます。その予防法はカルシウム(日800mgが目標)、ビタミンD、K・B群などの骨の健康に重要な栄養素を摂取することが大切で、牛乳・乳製品、小魚、野菜などをはじめ、できるだけ多くの食品を摂取するように心がけましょう。

過度なダイエットや偏食はよくありません。また、散歩や1分間片足立ち運動、日光浴(15〜30分程度)を行うことや、杖をついたりして転倒に注意することも大事です。



## 【DXA法:図1】

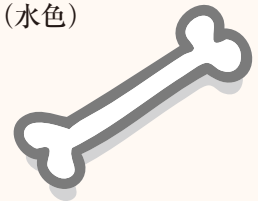
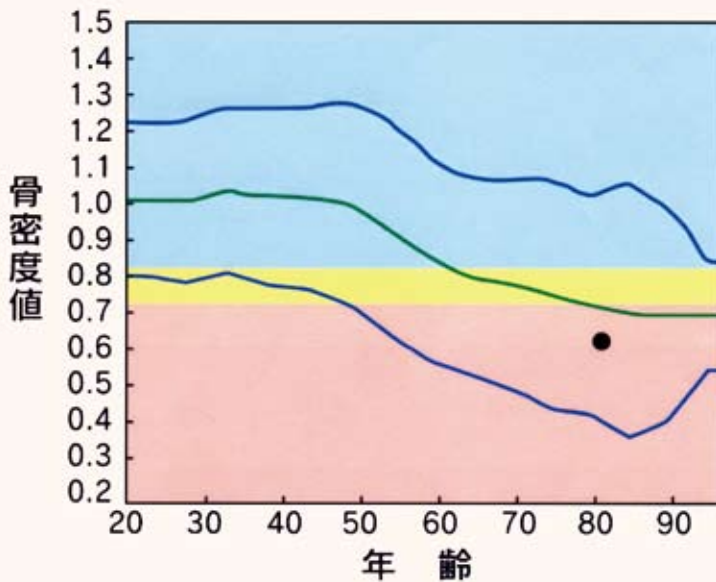
これまでに骨折したことの無い人には、若年性人の骨密度と比較して判定

若年性人の

70%未満 = 骨粗鬆症(橙色)

70~80% = 骨量減少(黄色)

80%以上 = 正常(水色)



骨粗鬆症と診断された場合の治療には前述運動と食事に加えて、薬での治療を行います。骨粗鬆症薬には以下の種類があり、患者さまの状態などに合わせて選択します。

### ●骨吸収抑制剤

…………… 毎日、毎週、月に1回内服

### ●骨形成促進剤

…………… 毎日、毎週1回の皮下注射

### ●痛みを取るもの

…………… 毎週1回筋肉注射

### ●ホルモン剤、ビタミン(D・K)剤

…………… 毎日1回内服

各薬剤の特徴と副作用を考慮して、単独または組み合わせて使用します。

これまで一度も骨粗鬆症検査を受けたことがない、脊椎圧迫骨折や骨折の手術を受けたことはあるが骨粗鬆症の治療を受けていない、母親が骨折して手術を受けた、などの心当たりがあれば、一度整形外科を受診してみてください。骨の健康維持で健康寿命を伸ばしましょう。



# 臨床工学科開設にあたり

臨床工学科 吉岡 淳志

8月11日より新しい部署として臨床工学科が開設されました。

この場をお借りして臨床工学科が行う業務について紹介させていただきたいと思います。

医療現場においては、医薬品や医療機器の使用は不可欠です。それゆえ、医薬品や医療機器の品質・信頼性と適応には十分配慮する必要があります。

医薬品の供給・品質管理については、院内の薬局によって行われ、医療スタッフの要求により副作用・薬効禁忌などの各種医薬品情報が提供されています。一方、医療機器の操作や安全管理については、臨床工学技士がその任を担っていますが、分散された人員配置では管理が不十分かつ非効率です。医療機器の安全性・信頼性を確保・維持していくためには、専門部署つまり臨床工学科が中心となり、各部署と連携しながら専従で業務にあたるのが合理的であるという経緯から今回の新部署開設に至りました。

今後も看護師、医師をはじめ他の職種と協働しながら、さらなる技術の向上に邁進する所存です。まずは3名の技士からのスタートとなりますがよろしくお願いいたします。



## 坂本すが塾2012開催!!

7月21日(土) 午後、救急棟5階大会議室で『坂本すが塾2012』が開催されました。坂本先生は昨年6月に公益社団法人日本看護協会の会長に就任され、65万人余の会員のトップとして公務でご多忙を極める中、当院職員のために時間を割いて遠路東京から来てくださいました。

坂本先生のお話を直接聴けるというのは他院の看護師さんたちの羨望的になっており、第4回目になる今回は、近隣の病院にもご案内をしたところ、愛媛大学附属病院をはじめ、東予の主な病院の看護部長さんたち29人が参加され、当院職員と総勢246人が聴講しました。

「先をよむ」という演題でご講演いただきましたが、これからの少子高齢化社会に対応していくためには地域全体がひとつの大きな病院のように機能していける社会づくりが必要で看護師に求められる役割は大きい、というような内容のお話をテンポ良く説得力のある語り口で話され、多くの聴講生の共感を呼んでいました。



### ◆塾長 坂本すが先生 プロフィール

- 【学歴】 1972年 和歌山県立高等看護学院保健助産学部卒  
2007年 埼玉大学大学院経営科学研究科博士課程後期課程修了(経済学博士)
- 【職歴】 和歌山県立医大附属病院、NTT東日本関東病院などに勤務  
1977年 NTT東日本関東病院看護部長  
2006年より東京医療保健大学医療保健学部看護学科学科長に就任  
2011年6月より公益社団法人日本看護協会会長に就任



# オープンキャンパス開催

開催日時 → 平成24年 **9月15日(土)** 午前9:30～午後2:00

## 十全看護専門学校の受験を考えている方へ

学校を選ぶ時は、学習内容・行事・学校生活など、実際に自分の目や耳で確かめることが大切です。  
学校の説明や進学後の相談、先輩との看護演習や意見交換を行います。

**在校生の生の声やアドバイスを聞けるチャンスです!** 皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

場所 / 十全看護専門学校 (愛媛県新居浜市北新町 2-77)

- 内容 / ●学校の概要説明 ●看護技術の演習
- 十全総合病院(実習病院)の見学、看護体験
  - 在校生とランチ&フリートーク(ランチは学校で準備します)

十全看護専門学校について入試等詳しい内容はQRコードからホームページをご覧ください。



**お申し込み期限** 平成24年9月7日(金) ※定員30名

参加ご希望の方は、予約申し込みが必要です。定員数に限りがありますのでお早めにお申し込みください。保護者・高校の先生も同伴可能です。

昨年のオープンキャンパスの様子はコチラ

十全看護

検索

**お申し込み先 (0897) 33-1723** (月～金/午前9:00～午後5:00)  
**十全看護専門学校** 愛媛県新居浜市北新町2-77

## 糖尿病教室のお知らせ

これだけは知っておこう、糖尿病!



開催日	内容
9/5(水)	糖尿病ってどんな病気? 担当: 医師、看護師
9/12(水)	食事療法はどうしたらいいの? 担当: 管理栄養士、看護師
9/19(水)	運動療法はどうしたらいいの? 担当: 理学療法士、薬剤師
9/26(水)	薬の種類を教えて! 糖尿病の検査について 担当: 薬剤師、臨床検査技師

どなたでもお気軽にご参加ください。お申し込みは不要です。

**日時** 毎週水曜日 午後2:00～

**場所** 外来棟3階 カンファレンスルーム



外来棟3階のご案内図

食事、運動、薬について普段疑問に思っていることはありませんか?  
ぜひこの機会に解決してみてもいいかも!新しい発見があるかも!

※都合により内容が変更になる場合があります。

## 院外医療講演の報告

### 『腰痛予防について』

7月10日(火)午後1時30分より、若宮公民館にて理学療法科の伊藤雄規技師長による院外医療講演を開催しました。地域の方が対象で、参加者は20名でした。

まず、椅子に腰掛けたままでみんなで体操しました。次に、脊椎や筋肉の構造と役割、腰痛の種類(急性腰痛症・慢性腰痛症・腰椎椎間板ヘルニア・変形性脊椎症など)、種類別の原因や症状と対処方法について具体例をあげながら詳しく説明されました。

腰痛症で初期にすべきことはまず“安静にすること”で、痛みが治まらない場合には病院にかかること、痛い時にはコルセットも効果があるとのことでした。普段から筋力トレーニングを行い、重い物を持つ時にはまず腰を落とした上でしっかりと腰を入れて持ち上げる、日頃からストレッチをするなど、日常生活で腰痛を予防する方法などみんなの興味を持つ内容の医療講演となりました。



### 『生活習慣病を予防・改善する食生活』 ～あなたの食生活は大丈夫～

7月11日(水)午前9時30分から久保田自治会館 寿楽荘にて、栄養管理科 山内智美科長による院外医療講演を開催しました。地域の高齢者の方が対象で、参加者は21名でした。メタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症など、病態の説明があり、食事の注意点やお惣菜などの組み合わせの具体例もあげられ、わかりやすく説明されました。参加者の皆さんの興味ももてる話題で熱心に耳を傾けられておりました。



### 『高齢者と薬について』

7月25日(水)午前9時30分より、多喜浜公民館にて『高齢者と薬について』と題して、小笠原充薬局長による院外医療講演を開催しました。対象は高齢者で、受講者は35名でした。

講演は、高齢者の状況として、一人暮らしの高齢者が増加しており、健康寿命から平均寿命までの約7～8年は高齢者が高齢者を介護する状況であり、健康寿命を延ばすため社会全体で考えなければならないとのこと、また薬については、自己判断により誤った服用をすると期待通りの効果が得られないため、正しく服用することの必要性等、スライドを駆使したわかりやすく充実した内容でした。

薬は大事な医療資源のひとつであり、指示通りに飲まなければ期待した効果が得られないこと、また高齢者は多数の薬を服用しており、服用しやすいような方法・薬剤へ変更を医療機関に相談すること等、受講者の関心も高く、質疑応答も活発に行われました。



### 『腰痛と予防体操について』

7月18日(水)午後1時から高齢者福祉センターにて、理学療法科 原和樹による院外医療講演を開催しました。地域高齢者の方が対象で、参加者は23名でした。

参加者の半数以上が腰痛で悩みがあるということで受講者の関心も高く熱心に耳を傾けられていました。腰痛を予防するためのストレッチや運動の方法も詳しく説明されたのに追加して受講者からの質問で股関節、膝のストレッチの方法の説明もあり、分かりやすく実際の日常生活に取り入れることのできる医療講演となりました。



### 『リハレクしましょう』～認知症予防と対策～

7月26日(木)午後1時30分より、角野公民館にて、角野校区在住の65歳以上の方々9名に対して作業療法科 曾我部有司による院外講演を開催しました。

脳活性化になる指の運動や絵を描いて想像力を高めること、神経衰弱による短期記憶力向上、なつかしの遊びなどを取り入れたりと笑いながらできる内容の講演となりました。



# 東日本大震災から1年

震災から1年経ちますが、被災された皆さまの復興はまだ始まったばかりです。私たちは被災された皆さまが心穏やかに過ごすことができるその時まで支え続けていくことが大切だと感じています。

日本赤十字社は9月30日まで義援金の受付を延長することにしました。皆さまからの温かいご支援をよろしくお願い申し上げます。

## 3.11東日本大震災復興に願いを込めて 助け合おう日本!

会計カウンターに設置した募金箱に温かいご支援をお願いいたします。

**【義援金の受付期間】9月21日まで**  
ご協力をお願い申し上げます。

## 病院敷地内 全面禁煙

トイレや人目につかないところでの喫煙は防火管理上も大変危険ですので、喫煙はくれぐれも遠慮ください。皆様のご理解とご協力を、よろしく申し上げます。 病院長

## 移動図書館 青い鳥号 来院予定日

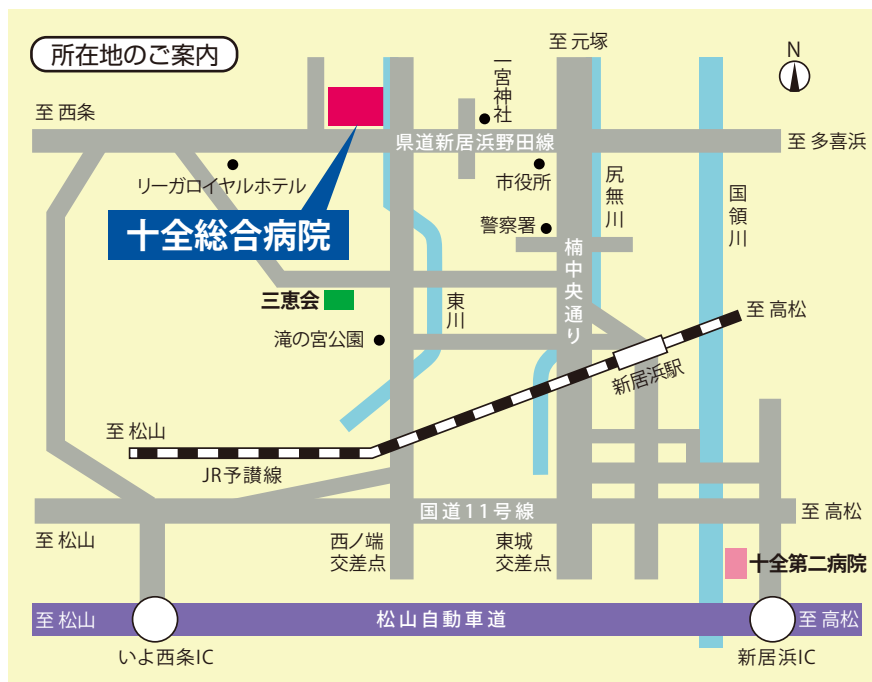
9/12水・26水

来院時間 午後3:10～3:50

お問い合わせは…

新居浜市立別子銅山記念図書館  
TEL(0897)32-1911

◎悪天候や特殊な事情により、運行を中止することがあります。



### 交通のご案内

- 《お車》新居浜ICから約20分、いよ西条ICから約20分  
【駐車場完備 272台収容可能】
- 《バス》瀬戸内バス……「十全病院前」下車、正面玄関すぐ
- 《JR》JR予讃線……新居浜(にいほま)駅下車、タクシーで約10分

### 患者さまの権利

私たちは患者さまとのより良い信頼関係を築くため、「患者さまの権利」を尊重します。

1. 良質で安全な医療を平等にうける権利
1. 病気の診断・治療方針・今後の見込みについて十分な説明をうける権利
1. 他院を含め他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利
1. 自分が受ける医療に参加し自ら決定する権利
1. 診療上の個人のプライバシーについて保護される権利
1. 診療記録の開示を求める権利

### 患者さまの責務

1. 医師が説明し同意した治療方針に協力する義務があります。
1. 自分自身の健康に関する情報はできる限り正確にお伝えください。
1. 院内の規則を守り、他の患者さまの治療に支障を来さないよう協力をお願いします。

## 財団法人 積善会 十全総合病院

〒792-8586 愛媛県新居浜市北新町1番5号  
TEL(0897)33-1818 FAX(0897)37-2124

ホームページアドレス <http://jyuzen.jp/>

編集 広報誌編集活動委員会

未来が変わる。日本が変わる。  
ストップ! 温暖化



### 十全医療・福祉グループ

- 十全看護専門学校  
あたたかい気持ちとあつい心をもった看護師の育成を図っています。
- 愛媛十全医療学院  
理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の育成校は【博く学び、深く思い、厚く思いやる】
- 愛媛十全医療学院附属病院【内科・整形外科】  
生活能力の回復と維持を図っています。
- 医療法人 十全会 十全第二病院【精神科】  
あたたかい心、思いやりの心、私達は心の医療を推進します。

### ●社会福祉法人 三恵会

- 子供から高齢者まで、幅広い世代へのお世話を行っています。
- |          |               |
|----------|---------------|
| 総合福祉施設   | やすらぎの郷        |
| 介護老人福祉施設 | ハートランド三恵      |
| 介護老人保健施設 | リハビリステーション三恵荘 |
| 総合福祉館    | コミュニティハウス三恵   |
| 福祉館      | 恵海            |
| 障害者支援施設  | 三恵ホーム         |
| 介護老人保健施設 | 希望の館          |
| 通所介護事業所  | えぐも           |
| 児童福祉施設   | 十全保育園         |
| 児童福祉施設   | 中萩保育園         |



環境負荷を抑えた植物油インキと適切に管理された森林から生産された紙を使用しています。