



ご自由にお持ち帰り下さい

南部病院・スワンクリニック

広報誌スワン



Swan

2024年4～6月 春号

～地域に信頼される
病院を目指して～



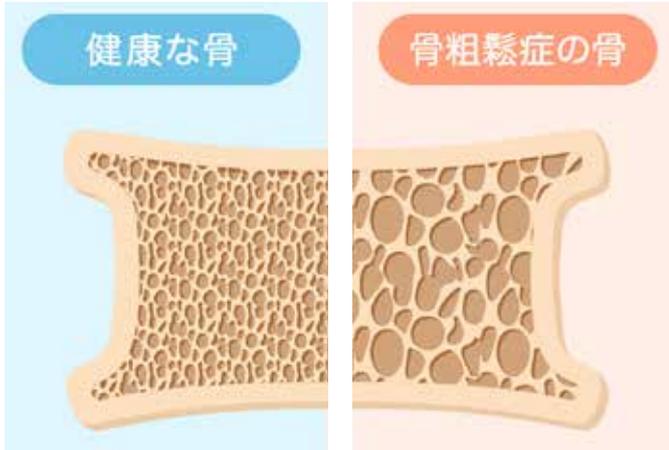


予防したい

こつ そしょうしょう 骨粗鬆症



骨粗鬆症とは…骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気のこと。



- ・女性に多い
- ・7割が治療していない

骨粗鬆症は全国で女性 980 万人、男性 300 万人おり、治療中の人は約 350 万人しかいません。7割近くの方は治療していないことになります。

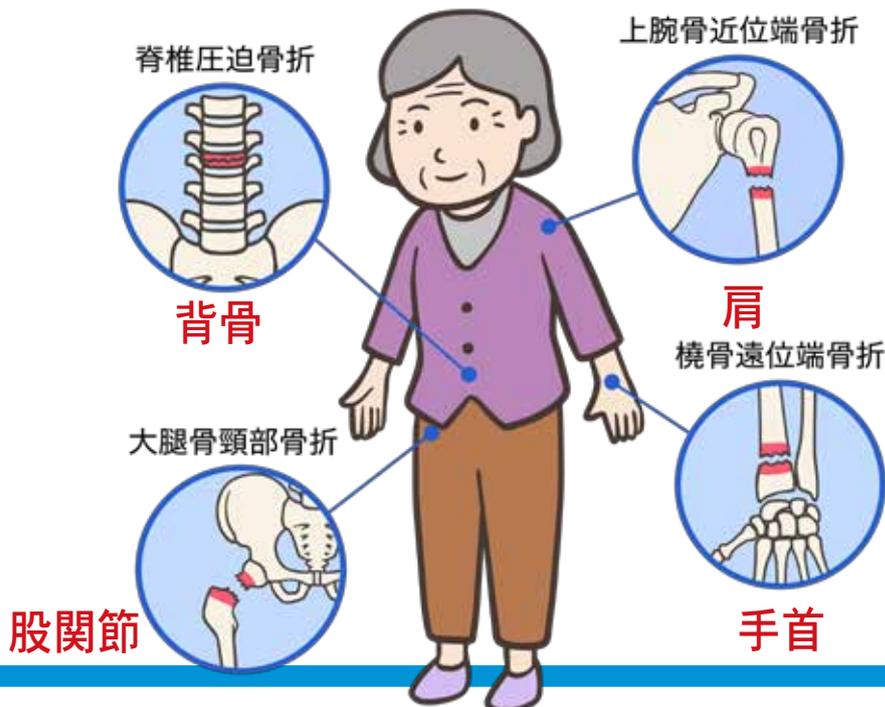
骨折するまで気が付かないことも

骨粗鬆症は特徴的な症状がなく、「身長が縮んだ」「背中や腰の痛みがあって動きがぎこちない」「背中や腰が曲がった」「レントゲンでは異常がないけど腰が痛い」などがよく聞かれ、この時点で骨粗鬆症が進んでいることが多いです。

骨粗鬆症は骨折しやすいだけが問題ではなく、骨折することで寝たきりになり、さらには死亡リスクが高くなってしまいます。



骨粗鬆症から 起こりやすい骨折



骨粗鬆症の状態では転ぶと骨折してしまう確率が高くなります。

骨粗鬆症の
早期予防・早期治療が
大切となります



骨粗鬆症の原因

加齢・閉経による女性ホルモンの低下・運動不足
食事・ダイエットなどの生活習慣、痩せ型・日光照射不足
糖尿病、関節リウマチ、甲状腺機能亢進症
ステロイドの長期服用 など

骨粗鬆症検診…骨密度をしらべましょう

まずは、自分が骨粗鬆症かどうか調べるのが大切です。40歳を超えたら骨粗鬆症検診を受けてみましょう！もし、骨粗鬆症と診断されたら、主治医と相談し、治療薬を選択して骨量の低下を防いでいきましょう。

検査は
痛みもありません



詳しくは
お問い合わせ下さい



骨塩定量測定装置 (於 スワンクリニック)

検査時間10分程度で従来より精密な検査が行えます。

予防と対策

骨粗鬆症にならないように3つのポイントを意識して生活していきましょう。

①食事療法…カルシウム（牛乳、魚等）を多く摂取する。

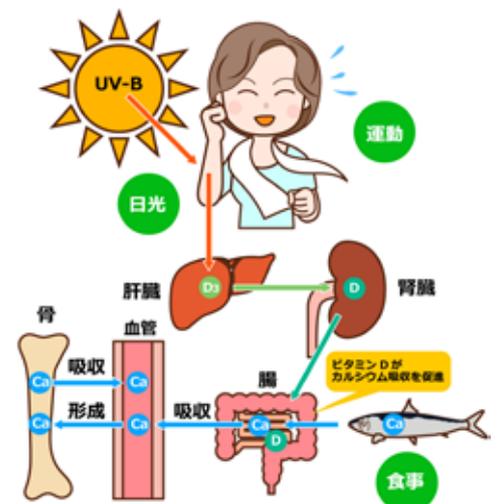
また、ビタミンD、ビタミンKも意識して摂取するとより効果的です。

②生活習慣の見直し…飲酒の量を控える。禁煙する。

タバコは腸管の動きが鈍くなりカルシウムの吸収が減ってしまいます。また、女性ホルモンの働きも鈍くします。

③運動をする。

運動は骨を強くする、筋力を強くする、柔軟性の向上から転倒しにくくしたり、転倒しても骨折しにくくすることが目的です。骨に対して物理的な刺激が加わると、微量の電流が骨に伝わり、骨の強さが増すといわれています。運動をして骨粗鬆症予防と転びにくい身体を作りましょう。



カルシウムの生成と吸収

骨粗鬆症予防のためのテスト

運動機能が低下していると、転倒し骨折してしまう可能性が高くなってしまいます。まずは自分の運動機能がどれくらいなのか知っておくことが大切です。運動機能を知るテストの1つに、厚生労働省も推奨している「ロコモ度テスト」というテストがあります。ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、骨・関節・筋肉・神経などで成り立つ運動器が障害され、立つ・歩くなどの移動機能の低下をきたした状態のことを言います。ロコモになり、転びやすくなったところに骨粗鬆症が加われば骨折しやすく、寝たきりに繋がりやすくなってしまいます。

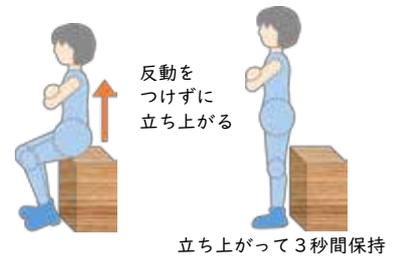
生涯を転ぶことなく、健康で過ごすためにロコモ度がどれくらいかチェックしてみるのはいかがでしょうか？ロコモ度テストは、①立ち上がりテスト ②2ステップテスト ③ロコモ 25(問診)の3つです。

1. 立ち上がりテスト

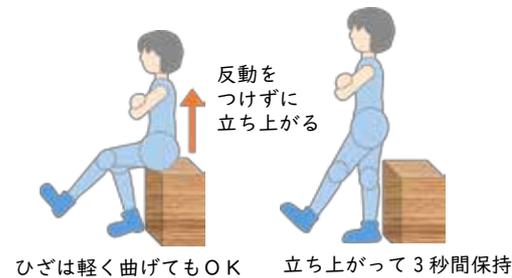
準備するもの：40 cm、30 cm、20 cm、10 cmの台や椅子を準備します

- 方法：①まずは40 cmの台に座る
 ②胸の前で両手を組む
 ③両足を肩幅ほどに広げ反動をつけずに立ち上がり3秒間保持
 ④片足で勢いをつけずに立ち上がり、3秒間保持(左右それぞれ実施)。
 40 cmの台が成功したら30 cmへ。成功したらさらに10 cm低くする。

両脚テスト

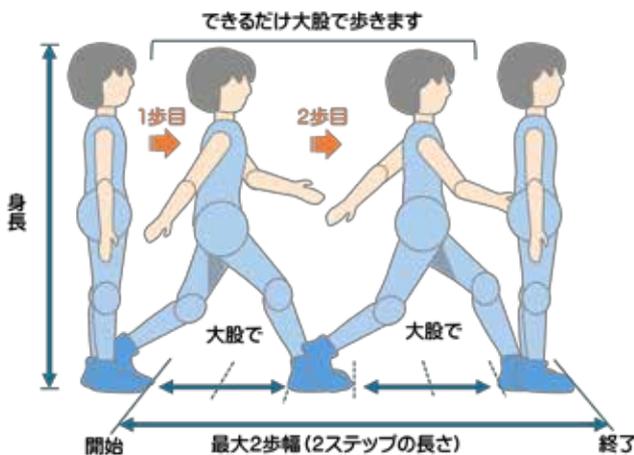


片脚テスト



2. 2ステップテスト

- 方法：①スタートラインを決め、両側のつま先を合わせる
 ②できる限り大股で2歩進み、両足揃えて立つ
 ③最初のつま先の位置から2歩進んだつま先の位置を測る
 ④2回行い、よかった方の記録を採用する
 ⑤2歩の距離(cm) ÷ 身長(cm) = 2ステップ値で計算



	男性	女性
20代	1.64 ~ 1.73	1.56 ~ 1.68
30代	1.61 ~ 1.68	1.51 ~ 1.58
40代	1.54 ~ 1.62	1.49 ~ 1.57
50代	1.56 ~ 1.61	1.48 ~ 1.55
60代	1.53 ~ 1.58	1.45 ~ 1.52

年齢別の参考値

自分の2ステップ値と比べてみましょう



3. ロコモ25テスト

この1カ月のからだの痛みや、日常生活で困難なことを25の質問に答えて、ロコモ度をしらべます。詳しくは、「ロコモ度チェック」検索してみてください。

骨粗鬆症予防に向けた運動

毎日簡単にできる運動を3つご紹介します。

毎日続けて骨を強くし、転びにくい健康な身体を目指しましょう。

1. 片脚立ち 左右各1分を1日3セット行うのが理想です

- ①まずは、背筋を伸ばし、目線を正面にむけましょう。
机や壁、手すりなどに、片手を置いて支えにし、片方の足を地面にしっかりとつけ、もう一方の足を浮かせて片脚立ちをします。
- ②片脚をあげたまま、1分間姿勢を保ちます。
- ③片脚をあげている時は、まっすぐに姿勢を保ちます。
※片手では難しい方は両手を机について行いましょう。
少しの支えだけで片脚立ちができる方は、片手の指先だけについて行ってみましょう。



2. スクワット 1セット

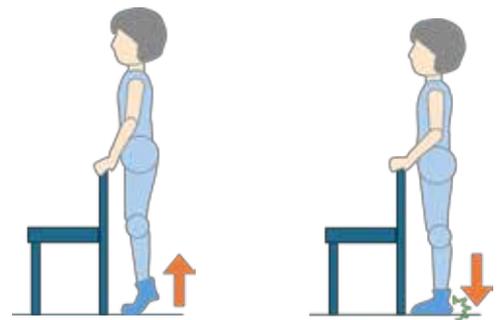
- ①両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。つま先は外側に30度ずつ開きます。
- ②膝がつま先より前に出ない範囲で、お尻を後ろに引くように身体を下へと沈めます。膝はつま先と同じ方向を向いているようにし、太ももに力が入っていることを確認しながら行いましょう。
- ③ゆっくりと（深呼吸に合わせて）身体を元に戻します。
- ④1～3の動作を5回繰り返します。

※立つ姿勢を保つことが難しい場合は、椅子に座り、机に両手をつけて立ち上がる、座ることを繰り返して行いましょう。手の支えがなくても行える場合は、机から手を放して行いましょう。



3. かかと落とし運動 1日50回やることで骨密度を上げる効果があります

両足で立って踵をあげ、ゆっくりと踵を床に着けます。これを繰り返していきます。踵を上げすぎるとバランスを崩しやすくなるので気をつけて行いましょう。この運動を10～20回、1日2～3セット行いましょう。
※立つバランスに不安がある方は、椅子の背もたれを利用しましょう。





おいしく食べて骨粗しょう症を予防しよう!

骨貯金しましょう

私たちの体は、カルシウムが不足すると、骨を溶かしてカルシウムを補おうとしますので、カルシウムをしっかり摂ることが必要です。同時にカルシウムの吸収を助けるビタミンDを摂ったり、骨の中のたんぱく質を活性化し、骨の形成を促すビタミンKも重要な栄養素です。おいしく食べて骨貯金をしましょう。

骨を強くする
栄養素・食品

カルシウム

乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、海藻、小魚、ごまなど



ビタミンD

魚、きのこ類、卵など



ビタミンK

納豆、油揚げ、緑黄色野菜など



タンパク質

肉、魚、大豆製品、乳製品など



カルシウムの
必要量

年齢	推奨量(mg/日)	
	男性	女性
18～29歳	800mg	650mg
30～74歳	750mg	650mg
75歳以上	700mg	600mg

食材工夫で骨貯金ね



カルシウムたっぷり 「ひじきと豆腐の炒め物」

<材料> (4人前)

- ・小松菜 100 g
- ・人参 40 g
- ・干しひじき 10 g
- ・しらす干し 20 g
- ・木綿豆腐 ½ 丁
- ・いりごま 適量
- ・ゴマ油 適量
- ・調味料 砂糖 大さじ ½
醤油 大さじ 2
お酒 大さじ 1

カルシウムの多い
食材ですね

ごま油の風味が
いいですね!



100g あたりのカルシウムの量



いりごま
1,200mg



しらす干し
210mg



小松菜
170mg



ひじき (ゆで)
96mg



木綿豆腐
86mg

<作り方>

- ① 小松菜は長さ 3cm に切る。人参は千切りにする。ひじきは戻して茹で、水気を切る。
- ② フライパンにごま油を引き火にかけ、小松菜と人参を炒める。しんなりしてきたら、ひじきと木綿豆腐を加え、豆腐をつぶしながら炒める。
- ③ ②にしらす干しと調味料を加え、煮詰めるように炒める。
- ④ ③を皿に盛り付け、最後にいりごまを振りかける。



地域連携室だより

ひと休みしませんか？

ご自宅で介護をしているご家族へ

レスパイト入院 はじめました

レスパイト入院とは在宅介護・医療を受けている方やご家族のレスパイトを目的とした短期入院です。必ず、かかりつけ医・訪問看護ステーション・ケアマネージャーを通してご相談下さい。

レスパイトとは
“休息” “息抜き”
という意味です

受入れ可能な方

- 胃瘻、経管栄養、点滴などをされている方
- 常時の医療管理・介護が必要な方
- 介護保険によるショートステイの利用が困難な方

ご利用例

- 介護者が介護疲れで少し休息したい
- 介護者が入院により一時的に介護が難しい
- 冠婚葬祭があり、家を数日留守にする
- 県外から家族が帰省するが、家族のコロナ感染が心配だ



入院期間について

1回の入院期間は、1泊2日～最大14日間までとなります。
入院期間が14日超える場合はご相談下さい。



ご利用について

- ・入院中は、自宅での生活に近い入院生活をお手伝いします。このため在宅で服用されているお薬や注射器、医療材料の持参をお願いします。また、入院中は他の医療機関の受診は出来ませんので、入院前の受診をお勧めします。
- ・入院の受入れは平日のみです。退院は土日祝日でも構いません。
- ・治療目的の入院ではありませんので、入院中に治療・検査等を行いませんが、症状の変化によっては通常入院に変更することがあります。

入院費用について

入院費用は、医療保険での対応となります。
オムツ、寝巻き、アメニティなどを利用の方は、別途料金が必要となります。

お気軽に
ご相談下さい



地域連携室では、外来・入院の患者様やその家族の相談業務を行っています。その他に、地域包括支援センターや介護施設・他医療機関と連携して、入退院調整をしています。

私たちが、地域連携室メンバーです!!



室長 三浦一朗

お困りのことなどございませんか？



福祉の制度について
知りたい!



退院後の
生活が不安



医療費の支払い
が心配



受診について
相談したい

お問い合わせ・入院申し込みについて
南部病院・地域連携室

TEL:0179-34-3131

FAX:0179-34-3130 (代表)

TEL:0179-34-2141

FAX:0179-34-2141 (直通)

【受付時間】 平日 9:00 ~ 17:00 ※木曜日は除く



令和5年度「勉強会」優秀発表のご紹介

当院では昭和56年(1981年)から全職員参加の勉強会を行っており、今年で43年目となりました。お互いの仕事内容を理解することで各部署間の連携を深めたり、自己研鑽、業務改善につながるものも多く、とても意義のある勉強会となっております。

昨年度の優秀発表をご紹介します。

最優秀賞 環境整備課 鹿島政則



「空気をキレイにして待合室環境を快適に ～CO₂濃度を測定しました～」

発表内容 ・なぜ換気が必要か ・年間の測定結果
・より効果的な換気方法 ・実験及び問題点 など

新型コロナウイルス感染症が5類に移行されたが、完全に終息した訳ではありません。快適な待合室環境を目指すため、換気前と換気後のCO₂濃度の変化を10ヶ月間測定、より効果的な換気や空気循環方法を検証し、一定の効果を得ることができました。今後も快適に過ごせるような環境づくりに努めていきたいと思っております。



優秀賞 リハビリテーション科 柵山大雅



「知っておきたい移乗時のリスク管理」

発表内容 ・事前準備(患者情報・環境・介護用品の種類と選択)
・危険予知能力を鍛える
・移乗時にリスクが多い疾患と免荷移乗時の注意点など

移乗する時は、患者様それぞれに合った介助が必要であり、そのためには患者情報の把握、介護用品の適切な選択が必要になります。スタッフ間との情報共有を図り、一人ひとりが介助を行う前に危険予知をしっかりと行い、また、疾患に対する知識も深めていきたいと思っております。



特別賞 看護部(看護補助者) 森野千春



「あなたは観察できていますか？ ～清拭から見出す患者様の変化～」

発表内容 ・看護補助者の歴史と役割 ・看護補助者業務 ・清拭の流れと注意点など

患者様の不安や言いづらい訴え等、小さな変化に気付く事はとても大切です。患者様に一番接する機会が多い私たちだからこそ、患者様の立場になって考え、同じ目線を持って業務に取り組む、今後も患者様が安心して快適な入院生活を送れるようサポートしていきたいと思っております。

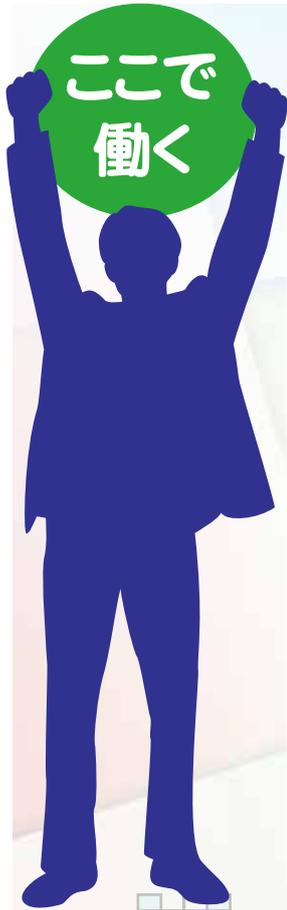


その他の発表タイトル(抜粋)

- こんなときどうする？ 小児患者と上手に接する方法
- 暮らしを支えるデジタル化 ～マイナンバーカード～
- たんぱく質を学ぶ ～入院中の栄養管理と栄養指導～
- 糖尿病を理解し支援する
- 地域包括ケア病棟 始めました
- 膀胱留置カテーテルの管理 等々、ありました。



令和6年度は13題の勉強会を予定しております
研鑽に励み、質の高い医療の提供が出来るよう努めてまいります



～職員募集～

募集職種	【南部病院】 ・正看護師 ・薬剤師 ・臨床検査技師 ※パート可 ・介護福祉士 ・看護補助者 ・調理員 ・清掃員 ・医療事務 【スワンクリニック】 ・正看護師 ※パート可 ・准看護師 ※パート可
採用人数	若干名
資格	免許や資格を有する方 薬剤師、正看護師、准看護師、臨床検査技師、介護福祉士、医療事務
問い合わせ先	南部病院 採用担当 千葉 TEL 0179-34-3131 FAX 0179-34-3130

見学可能です
ご相談下さい

募集要項

～看護奨学生募集～

当院では、看護学校への入学を希望する方、または、在学中の方を対象に**奨学金**を貸与しています。

期間	学校等の学則に定める正規の在学期間
返済	学校を卒業後、看護師免許を取得し、奨学金を受けた期間、当院に勤務した場合は返済を免除します。
主な進学先	八戸市立高等看護学院、八戸看護専門学校、青森中央短期大学、八戸准看護学院、千葉学園高等学校 など。その他、県外の学校卒業生も多数おります。
問い合わせ先	南部病院 看護管理室 青山 TEL 0179-34-3131 FAX 0179-34-3130

看護師への道
目指してみませんか？



スワンクリニック 診療時間のご案内



電話 0179-23-0805

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 37-1

スワンクリニック

自動受付機による受付時間

午前 7:30 ~ 11:00

午後 12:30 ~ 17:00



	8:30~11:00	月	火	水	木	金	土
	午前	整形外科①	小笠原和人	小笠原和人	小笠原和人	休診	小笠原和人
整形外科②		三浦一朗	三浦一朗	三浦一朗	三浦一朗		三浦一朗
整形外科③ 総合診療科		休診	10:00~ 穂元 崇	穂元 崇	10:00~ 穂元 崇		穂元 崇
外科・内科		佐藤雅栄	休診	休診	休診		休診
小児科 アレルギー科		小笠原奈緒子	小笠原奈緒子	小笠原奈緒子	小笠原奈緒子		休診
午後	14:00~17:00	月	火	水	木	金	土
	整形外科	小笠原和人	三浦一朗 穂元 崇	休診	休診	休診	休診
	内科	16:00まで 小向良昌	16:00まで 小向良昌	外科・内科 佐藤雅栄		16:00まで 三上信久	
	小児科 アレルギー科	休診	予約のみ 小笠原奈緒子	休診		小笠原奈緒子	



南部病院 診療時間のご案内

電話 0179-34-3131

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈5 2-2

【内科】小原正和						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休診	○	休診
14:00 ~ 16:00	訪問診察	○	○		○	
16:00 ~ 17:00	○	○	○		○	

【内科】小向良昌						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休診	○	○
14:00 ~ 15:00	休診	休診	訪問診察		訪問診察	休診
15:00 ~ 17:00			○		○	休診

【外科・内科】佐藤雅栄						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	休診	○	○	休診	○	○
14:00 ~ 17:00	検査	訪問診察 検査	休診		手術	休診

【整形外科】小笠原和人、三浦一朗、穂元 崇						
	月	火	水	木	金	土
14:00 ~ 17:00 ※午後のみ	検査・手術 (三浦)	○ 予約のみ	手術	休診	手術	休診

【外科・内科】小笠原 博						
	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休	○	休

社会医療法人博進会

<https://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております