



Miyuki Times

みゆき会病院広報誌

みゆきタイムズ編集委員会発行

No.124 Spring 2024

骨粗鬆症について

～予防と早期治療に努めましょう！～

整形外科 医師 入江 克 宗

- ささえるひとたち
- 能登半島地震支援活動
- 入職して1年経ちました「ホープ誕生」
- 辞令交付・新入職員研修
- ニューフェイス
- Let's 脳トレ！
- Dr.金城の脳にいい健康レシピ





骨粗鬆症について ～予防と早期治療に努めましょう！～

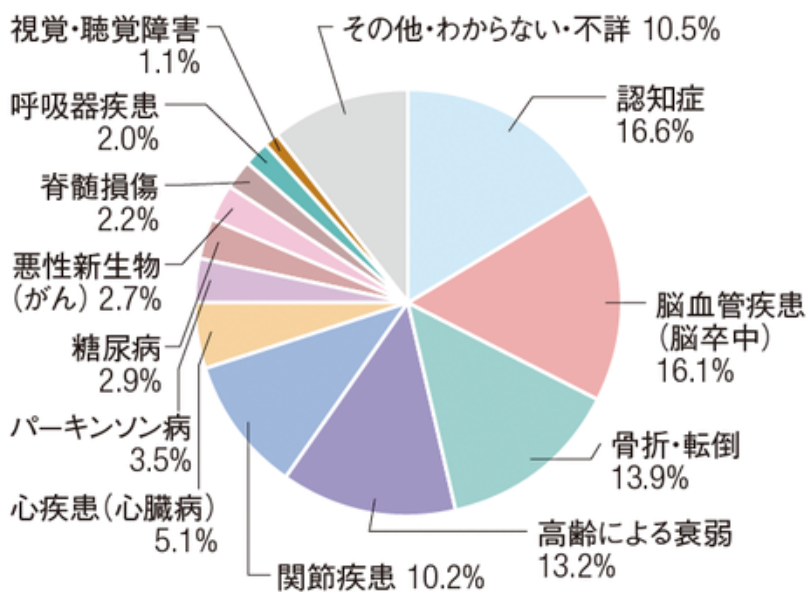
整形外科 医師 **入江 克宗**

骨粗鬆症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症患者は全国に1000万人以上いるといわれており、高齢化に伴ってそ

の患者数は増加傾向にあります。骨粗鬆症は癌や脳卒中、心筋梗塞などと異なり、直接生命に関わるような病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折が原因で介護

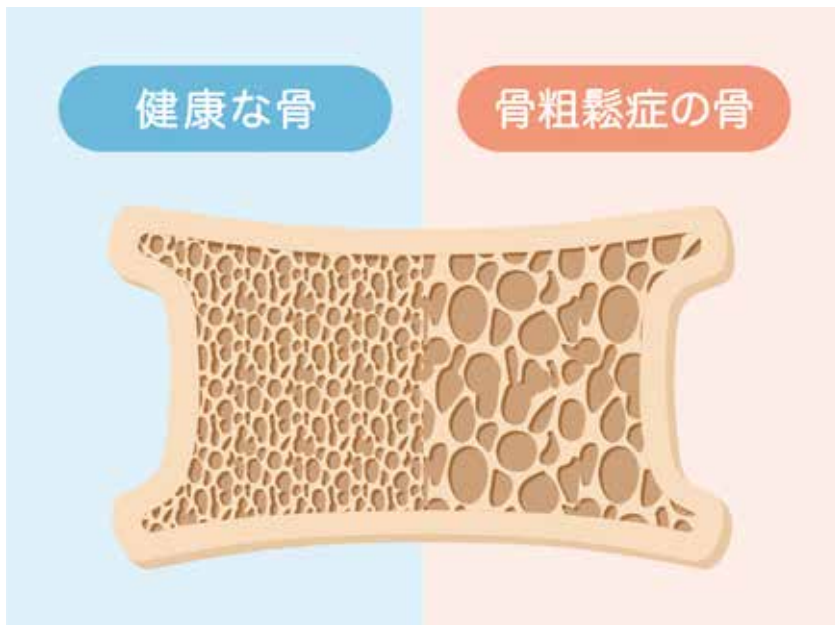
が必要になってしまう人も少なくありません。厚生労働省の報告（2022年）によると、介護・支援が必要となった原因として、認知症（16.6%）、脳卒中（16.1%）に次いで転倒・骨折（13.9%）が第3位となっています。

人体の中で、骨は常に新しく作り変えられています。古く質が悪くなった骨は溶かして壊され（骨吸収）、新しく丈夫な骨が作られており（骨形成）、概ね同じスピードでバランスがとられています。しかし両者のバランスが崩れ、壊すスピードが早くなるか作るスピードが遅くなると、骨がどんどん壊されて脆くなり、骨粗鬆症になってしまいます。特



注：要支援者を含む。

要支援・要介護となった原因（厚生労働省:2022年）



費は約200万円（3割負担で約60万円）でした。過半数の方が何かしらの介護が必要となり、患者様本人だけでなくご家族の負担も非常に大きなものとなっています。また大腿骨近位部骨折は寿命にも大きく影響しており、骨折した方の10～30%が1年以内に亡くなっているとされています。骨粗鬆症の骨折の危険性が高くなるだけでなく、寿命、特に健康寿命を縮めてしまいかねない疾患です。

骨粗鬆症は予防と早期からの治療が大切です。予防にはバランス良く規則正しい食生活（カルシウムやビタミンD、タンパク質）、適度な運動（散歩程度でも十分）、日光浴

に女性では閉経後の女性ホルモン減少が原因で骨を壊すスピードが早くなり、加齢の影響も加わって骨粗鬆症になりやすいとされています。

骨粗鬆症は自覚症状をほとんど感じない場合が大半です。そのため、健診などで指摘されないかぎりには骨折するまで気づかれないことが非常に多いです。骨粗鬆症による骨折（脆弱性骨折）は、背骨（脊椎圧迫骨折）、太ももの付け根（大腿骨近位部骨折）、手首（橈骨遠位端骨折）、腕の付け根（上腕骨近位端骨折）に多く、その中でも脊椎圧迫骨折、大腿骨近位部骨折は痛みで身動きが取れなくなり、長期間の入院やリハビリテーションが必要となってしまいう骨折です。当院で2023年の1年間に脊椎圧迫骨折、大腿骨近位部骨折で入院した患者様は合わせて130人で、入院期間は約60日、かかった医療

（15～30分程度）が効果的です。過度なダイエットや飲酒、偏食、喫煙は骨粗鬆症の原因となるので控えることが望ましいです。治療は基本的に薬物療法が行われています。骨粗鬆症治療薬には骨吸収を抑制するもの、骨形成を促進するもの、ホルモン製剤、ビタミン製剤などいろいろな種類があり、患者様の状態に合わせて提案しています。

骨粗鬆症の検査は地域の健診や当院外来で行うことができます。骨密度が心配な方はいつでも当院整形外科外来へご相談ください。

予防には適度な運動も大切です！



入江医師（左）と武井理事長（右）

骨粗しょう症になって骨折しやすい部位



引用元：骨粗しょう症ホームページ（いいほね.jp）



ささえる ひとたち

No.6

窓口サービス課 副主任
石山 瑞枝

患者様の不安に寄り添うこと ～安心して医療を受けていただくために、今できることを～

銀行員時代の経験と、遠い異国の地 「バーレーン」での生活

私はこれまでいろんな人と出会い、そのたびに育てられてきた経験から、日々の出会いを大切に仕事に従事していきたいと思っています。

幼少時から中学校までは父の仕事の関係で転校が多く、幼稚園2か所、小学校4か所、中学校2か所に通いました。自分から話しかけるのが苦手だったのですが、声をかけてくれる友達がいたので何とか学校生活に馴染むことができました。前職

の銀行では、様々な年代やバックグラウンドの方と接する機会をいただき、貴重な話の中からたくさんのことを学ばせていただきました。

銀行には十数年間勤めましたが、夫の仕事の関係で退職し、子ども達と一緒にペルシャ湾に浮かぶ島国「バーレーン」に住むことになりました。中東ということもあり、周囲からは「危なくないの?」「怖くない?大丈夫?」などと心配されましたが、当時は好奇心が勝り、日本から遠く離れた異国の地で3年間生活しました。言葉はもちろん、宗教も、気候も、食べ物も全く違って、毎日新しいことの連続でした。環境には何とか適応できたのですが、一番困ったのが「医療」です。他は「何とかなる」と、新しい経験や発見だと前向きに捉えることができたのですが、病気になった時の医療体制については心配でなりません。当時は、救急車や夜間診療所もなく、特に子どもが高熱を出した際にはすぐには診てもらえないという大きな不安もあって、夜も眠れなかった記憶が今も残っています。幸いにも、大きな病気やケガをすることはありませんでしたが、日本の「当たり前の医療サービス」が、安心して生活できる大きな基盤になっているんだと、改めて感じたものです。



不安を抱えて最初に立ち寄る場所、それが窓口サービス課です

その後、帰国して山形に戻り、ご縁があってみゆき会病院に勤務することになりました。私が所属する「窓口サービス課」は、来院された方が最初に立ち寄る場所です。皆さん、何らかの不安を抱えて来院されます。その気持ちに寄り添いながら、対応することがとても大切だと考えています。

先日も、退院後に外来で来られた患者様が、ご自分が入院中に新型コロナの感染対策で家族が面会に来られなかったという不満をお聴きする機会がありました。入院治療中で体の調子も良くなく、精神的にも辛かったとのお話でした。場所を変えて暫くお話をうかがうと、落ち着かれて帰って行かれました。「感染対策でやむを得ないことは理解している、また、現場のスタッフは自分の治療のために頑張ってくれていることも理解はしている、それでも、気持ちのやり場がなくて話を聴いてほしい……。」そんな患者様でした。「感謝もしているけれど多少の不満もある」、誰もが一度は経験があるだろう矛盾した気持ち、そんな気持ちを聞いてほしかったのかもしれない。

もちろん、嬉しいこともあります。長く外来で通院されていた方が、「今日で治療は終了！無事に病院を卒業です。たいへんお世話になりました。」と、笑顔で帰っていく時には、私たちも自然と笑顔になり力が湧いてきます。

私たちの笑顔で少しでも安心できるように

病院に来られる方々は、色々な気持ちを抱えています。不安を少しでも軽減し気持ちが和らぐように、対応することが窓口サービス課の仕事だと思っています。最近では外国出身の患者様も増えてきました。来院された患者様のバックグラウンドは千差万別です。そうした背景を汲み取って、私たちが笑顔で患者様のお話を傾聴し、安心してスムーズに医療を受けていただけるようにサポート出来ればと強く感じています。

アラビア語には、「インシャーラー」という言葉があります。色々な意味がありますが、簡単にいえば「神のみぞ知る」「神が望むのなら」などという意味です。また、翻って「未来のことは誰にも分らないから、今できることを頑張ろう！」などとも訳されます。来院された目の前にいる患者様の不安を減らすために自分が今できることを精一杯やる、いつもそう心がけながら業務にあたっていきたいと考えています。

現在は、外国出身の患者様とのコミュニケーション力を向上させること、いろんな国にいつか家族で旅行することを目指して英語の勉強中です！



能登半島地震へのリハビリ職員派遣について

みゆき会では、「日本災害リハビリテーション支援協会」(JRAT、東京)の派遣要請を受け、山形大学医学部附属病院、山形済生病院と16名からなる3施設合同支援チーム「やまがたJRAT」を編成して、能登半島沖地震被災地の高齢者らのリハビリテーション医療支援に当たりました。1月15～19日に石川県へ入り、チームは3つに分かれて金沢市内、七尾市と志賀町周辺、そして先遣隊は被害が甚大な奥能登地域に向かいました。

奥能登の穴水町では孤軍奮闘する地元のリハビリ専門医とスタッフに合流して避難所や介護施設を回り、さらに北の能登町に支援地域を広げ、珠洲市近隣に達しました。

避難状況はどこも想像以上に深刻でした。災害時のリハビリテーション医療支援はとても大切で、災害関連死を防ぐ上でも重要です。東日本大震災(2011年)の際に、全国に先駆けてチームによる継続的なリハビリ支援のモデルを立ち上げたのが、山形大学附属病院を中心とした3施設合同チームで、災害時早期リハビリテーション支援モデルの一つになっています。東日本大震災、北関東東北水害支援(2019年)の支援経験を生かしながら、合同チームは今回も早期から支援活動に当たりました。以前よりも迅速な対応が可能でしたが、東日本大震災と比べて一層高齢化が進んだ中の発災でした。厳冬期の避難生活で、特に運動不足になった高齢者は足のむくみなどの不調が目立ち、校舎に設けた避難所では足腰の弱い高齢者や障害者がトイレに行くのも苦労していました。むくみを抑えるストッキングの処方、予防のための簡単な体操指導や、簡易ベッドやトイレの設置状態の確認や使いやすさの提案など避難所の環境改善に努めました。

栄養、運動、感染対策は避難所生活で大切です。支援時の現地では、様々な支援団体が懸命に支援を続ける中、環境が整った避難施設や支援するマンパワーが十分追い付いていない状況も明らかとなりました。被災地ではインフラ

の復旧が遅れ、避難生活が長引く可能性が高くなっています。避難生活を送る被災者の方が古里に戻れるまで、息の長いリハビリテーション支援が不可欠となっています。

みゆき会からは、阿部作業療法士が七尾市と志賀町周辺、宇野作業療法士が金沢市内の「いしかわ総合スポーツセンター」で活動を行いました。引き続き、必要に応じた支援を継続していきたいと考えています。

被災された方々並びにご家族の皆さまにお見舞い申し上げますと共に、地震の収束と一日も早い被災地の復興をお祈り申し上げます。



ホー プ 誕 生 !

入職して 1年が経ちました



3階東病棟看護師 原田 唯奈

1年間、新人看護師として多くのことを学ばせていただきました。初めは分からないことも多かったのですが、プリセプターの酒井さんには多くのことをご指導いただきました。また、他の先輩方にもお世話になり、たくさんの知識や技術を身に付けることが出来ました。

患者様が療養生活を送るうえで、看護師は最も身近な存在として、思いや変化にいち早く気付くことが大切だということを学びました。患者様が抱える苦痛や不安を理解できるように関わり、これからも多くを学びながら看護師として成長していきたいと思っています。



プリセプター 酒井美奈子
3階西病棟看護師

原田さん、1年間たいへんお疲れ様でした。

全てが初めてのことばかりでとても大変だったと思います。

でも、そんな中でも原田さんが

患者様へ丁寧に優しく関わっている姿が印象的で、私も見習わなければと思うところがありました。

4月からは看護師2年目となり、原田さんにも後輩ができますが、これまで通り、焦らずに分かることがあれば先輩方へたくさん聞いてください。異動で、働く部署は変わってしまいましたが、これからも原田さんの成長を楽しみに期待しています。



作業療法士 小池香珠実

作業療法士として業務に従事させていただくようになり、早いもので1年が経ちました。この1年を振り返ると、たくさんの学びを得ることができたと思います。急性期から回復期までの幅広い病期の患者様を担当させていただく中で、今何をすべきかということに何度も悩み、知識や技術力の不十分さを実感し苦しい時もありました。そんな時、エルダールの常川さんをはじめ、先輩方から丁寧に指導していただきました。今は、入職当初よりも自信を持ってできることが増えたと実感しています。この1年間で得た学びを大切に、より良いリハビリテーションを提供できるよう、日々精進していきます。



エルダール 常川 早紀
作業療法士

1年間、よく頑張っていたできました。入職当初と比べると、とても頼もしくなり嬉しく思っています。目の前の課題に対して、一つ一つ真摯に向き合

い、自分からも率先して分からないことを聞いたり調べたりと、日々たくさんのことを吸収しているなと感じています。小池さんは、誰に対しても笑顔で優しく対応している姿が印象的です。ぜひ、今後も周りの人を明るく支えられる療法士でいてください。新年度からは後輩もできるので、更なる成長に期待しています。



窓口サービス課 鈴木 莉子

働きはじめ1年が経ちます。たくさんの経験をさせて頂き、思い返すとあっという間でした。分からない事ばかりで確認・質問する毎日でした。窓口サービス課では普段からみんなで確認するよう心がけているため、すぐに相談できる職場環境で、いつも安心して業務取り込みました。

この1年で多くの方と関わることができました。反省する事もたくさんありますが、患者様から、「またよろしくね」「ありがとう」と声を掛けていただくことがとても大きな励みになります。安心して病院に来ていただけるように今後も頑張っていきたいと思っています。



窓口サービス課 齋藤 順子

鈴木さんは、学生時代の実習の経験を充分に活かして、めまぐるしい毎日の中で着々と仕事を覚えしました。他のスタッフと上司のサポートももちろんありましたが、このたびの実習生を指導する姿はとても頼もしく感じました。

素直さと穏やかな性格を以って、誠実に患者様に対応している莉子さんは安心して観ていられます。

経験する事は知識となり成長できるでしょう。

下を向かずに口角上げて待合室を見渡して、困った方がいらしたら積極的に声を掛けていきましょう。

令和6年度辞令交付式並びに 新規採用職員研修が開催されました

4月1日(月)、令和6年度新規採用職員辞令交付式が開催されました。その後、新規採用職員研修が4月1日(月)～3日(水)まで開催され、医療、福祉の専門職として必要な知識や技術について学びました。研修カリキュラムには、法人各施設や上山城などを視察、見学をする時間もあり、参加した職員にとって「医療と介護の連携」や「地域に根差した医療、介護」を認識する貴重な機会となりました。

令和6年度辞令交付式



辞令交付



決意の言葉

新規採用職員研修



安藤病院長：感染対策について



手指衛生についての実技



接遇・マナー・コミュニケーションについて

法人各介護事業所の視察



介護老人保健施設紅寿の里(河北町)



南館クリニック・ライフケアセンター南館(山形市)

上山城見学

上山城では上山市の歴史について学びました。

みゆき会にまた新たな若い力が加わりました。引き続き「専門的医療サービス」と「高度な介護サービス」の提供に努め、地域の持続的な発展を支えてまいります。



NEW FACE

島貫 希望	看護師
石野 魁	看護師
嵐田 蓮	看護師
大竹真夏果	看護師
高瀬 未来	看護師
伊藤 琴音	看護師
安部 峻平	看護師
高橋万梨恵	看護師

杉沼 大河	看護師
山口 健太	准看護師
中島 望	理学療法士
小村 美月	理学療法士
細矢 愛結	理学療法士
遠藤 涼子	作業療法士
鈴木 虹海	作業療法士
庄司美菜子	言語聴覚療法士

よろしくお祈いします！

石沢 優衣	言語聴覚療法士
深瀬 茉友	言語聴覚療法士
鈴木 香穂	臨床検査技師
丸山すすな	管理栄養士
武田 捺稚	保育士
中山 千英	保育士
野川凜々花	保育士

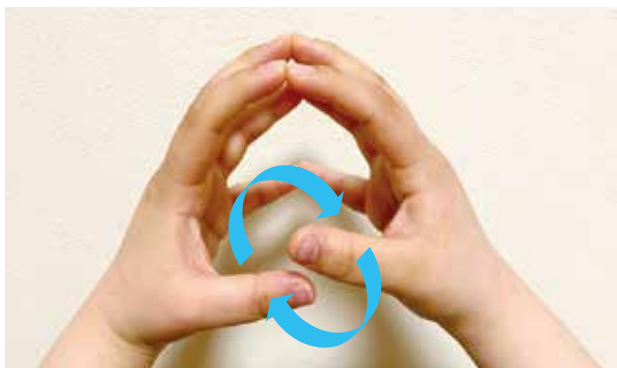
※令和6年4月1日新規採用職員

作業療法士 新関 智子

手は「第二の脳」と呼ばれ、指先を動かすことで脳の血流が良くなり、認知症予防に効果があると言われています。また食事や着替え等生活を送る上で指先の動きは大切になってきます。

指の体操を取り入れ脳の活性化を図り、生活動作の維持・向上を目指しましょう。

① 指回し 各指10回転



- 指先を合わせ親指から順に回していきます。
- ※回している指以外が離れないよう気を付けましょう。
- ※慣れてきたらスピードを上げる、反対方向へ回す等工夫してみましょう。

② 指離し 各指5回



- 指先を合わせ親指から順に離して戻します。
- 小指まで行ったら親指まで戻ってきます。
- ※行っている指以外が離れないようにしましょう。
- ※大きく動かすことを意識しましょう。

脳 Dr.金城の **いい健康レシピ**



100gあたり エネルギー 74kcal
 塩分 0.2g
 食物繊維 2.0g

くきたちと きんかんで 白和え

昨年7月から3回連続でスイーツのレシピを紹介しました(砂糖なしのチーズケーキ、電気釜でかぼちゃウムニー、りんごおむすび)。いずれも砂糖を使わず、さつまいも、かぼちゃ、りんごなど素材の甘みでヘルシーに、と心がけました。今回もスイーツレシピとの希望がありましたが、季節の素材を使うということで、山形の春によく食されている「くきたち」と南国の果物「きんかん」で白和えを作ってみました。出来上がるとカラフルで甘く、「スイーツ」ともいえるのではないのでしょうか。「くきたち」のかわりに菜の花、ほうれんそうなど緑の野菜、「きんかん」のかわりに熊本の「デコポン」でもいけます(何度も作りました)。短時間でできて、簡単でヘルシーです。今回も砂糖は使っていません。

くきたちと きんかんとうふ 白和えは かんたんおかず カラフルうまい!

- | | |
|-------------|--|
| 材料 | 作り方 |
| もめんとうふ 300g | 1. くきたちを3~4分間ゆで、適当なサイズでカットする。 |
| ながいも 100g | 2. ながいもの皮をむき、カットして電子レンジ600W、3~4分間加熱する。 |
| くきたち 100g | 3. きんかんをカットする。 |
| きんかん 100g | 4. とうふに2を加え、すりつぶし、1、3、すりごま、めんつゆを加える。 |
| すりごま 15g | |
| めんつゆ 30cc | |