



にじいろ 第5号

発行:公立宍粟総合病院

編集:広報委員会



2011年8月5日

〒671-2576 兵庫県宍粟市山崎町鹿沢 93

TEL 0790-62-2410

公式サイト <http://www.shiso-hp.jp/>

FAX 0790-62-0676

メールアドレス info@shiso-hp.jp

＝当院の理念＝ 私たちは地域の皆様から信頼され親しまれる病院を目指します

骨密度測定装置が新しくなりました！

近年、高齢化社会の進行に伴い、骨折の原因となる骨粗しょう症への関心が高まっています。骨粗しょう症は、骨密度を測定することで骨密度の減少を早期に発見し予防や適切な治療を行うことができます。当院でもX線骨密度測定装置を用いて骨密度の測定を行い骨粗しょう症の治療や生活指導を行っています。



5月末に導入した最新型X線骨密度測定装置
(HOLOGIC 社製 Discovery)

このたび導入した最新型の装置は DXA 法を用いた骨密度測定装置です。DXA 法とは、二種類の異なるエネルギーの X 線を用いることによって、筋肉や脂肪などに関係なく骨成分だけを測定する方法で、腰椎・股関節を測定することにより、他の超音波や前腕骨のみで行う検査に比べ検査精度が高く、日本骨代謝学会で推奨されている検査法です。

また、性能の向上により検査時間も従来の約半分になりました。

骨粗しょう症ってなに？

骨粗しょう症は、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。最初は、自覚症状はありませんが、腰や背中に痛みが生じて医師の診察を受けてからみつかります。ひどくなると骨折を起こし、寝たきりの原因となる場合もあります。

骨粗しょう症は閉経期以降の女性や高齢の男性に多くみられますが、若い人でも極端なダイエットや運動不足などの影響でなることもあります。長年の生活習慣が原因となることから、生活習慣病の1つと考えられています。骨粗しょう症になってから治すのはたいへんです。骨粗しょう症にならないように、日ごろから予防を心がけることが大切です。ポイントは、バランスの良い食事と適度な運動です。骨粗しょう症を予防することが、ほとんどの生活習慣病を予防することにつながります。

正常な背骨と骨粗しょう症の背骨の断面図

骨の構造がまだらになっている



正常な背骨



骨粗しょう症

日本骨粗鬆症財団のホームページより抜粋

過去最大！この夏は「手足口病」が大流行！

手足口病とは？

手足口病(てあしくちびょう)とはその名のとおりに「手」「足」「口」に発疹や水疱(水ぶくれ)ができる急性ウイルス感染症で、かぜの仲間です。熱が出ることもありますがあまり高くないことがほとんどです。原因となるウイルスはいくつかあります。代表的なものがコクサッキーウイルスA10およびA16、エンテロウイルス71です。どのウイルスも現れる症状は同じです。これらのウイルスは口腔や腸内で増殖します。

治療は？

特別な治療方法はありません。水分補給を心がけてください。基本的には軽い症状の病気ですから、経過観察を含めた対症療法になります。しかし、極めてまれに脳炎・脳症の合併症の報告があります。高熱が3日以上続く場合は医療機関を受診しましょう。



感染経路は？

ウイルスに感染した人の鼻水や便、咳やくしゃみなどにより人から人へ感染します。感染力が強いのは発病して1週間程度ですが、3～4週間は感染力があります。(注意: 治った後もしばらくは便の中にウイルスが排泄されます)

予防は？

手洗いの励行と排泄物の適正処理(排泄物に直接触れない、処理後はよく手を洗う等)が基本となります。



流行の時期やかかりやすい年齢は？

主に夏場を中心に流行しますが、秋や冬にも発生することがあります。乳幼児や10歳以下の小児がかかりますが、時には大人がかかることもあります。(大人は発疹部分に痛みを伴うことがあります。)

登校・登園は？

医師の間では「かかってもたいした病気でないので本人が元気なら登校、登園はよいことにしましょう」ということになっています。しかし、施設によって対応が異なるので学校・保育園等の責任者と相談してください。

【熱中症にご注意！】

8月は熱中症が多発する時期です！
こまめな水分補給を心がけましょう。

一職場紹介一

透析センター



様々な病気で腎臓が働かなくなったとき、血液透析が必要となります。血液透析とは体外で人工腎臓を使って血液中にたまった老廃物を取り除き、水や電解質のバランスを整え、きれいになった血液をふたたび身体に戻すことをいいます。

当院では、平成4年に透析センターが開設されました。それまでは宍粟に透析施設はなく、患者さまは姫路方面の透析施設まで通院されている状況でした。現在は、宍粟市を中心に約 100 人の患者さまが当院に通院されています。平成 22 年度には年間延べ 12,000 回の透析を行いました。

当院では患者さまに生き生きとした日常生活を送っていただけるよう、患者さまと一緒に考えアドバイスをしながら自己管理をしていただけるようお手伝いをしています。

透析センターでは、日本透析医学会専門医山城有機先生を中心に、看護師・臨床工学技士を含めて 16 名が安全で質の高い透析医療を提供するため、知識・技術の向上に努めながら、よりよい患者さまへのサービスに取り組んでいます。



透析センターでは約 100 人の患者さまが透析を受けられている



七夕飾り

7 月 1 日から 7 月 8 日まで正面玄関と各階病棟の談話室に毎年恒例の七夕飾りを飾りました。

患者さんと家族の皆さんが思い思いの願い事を書いて、笹に吊るされていました。

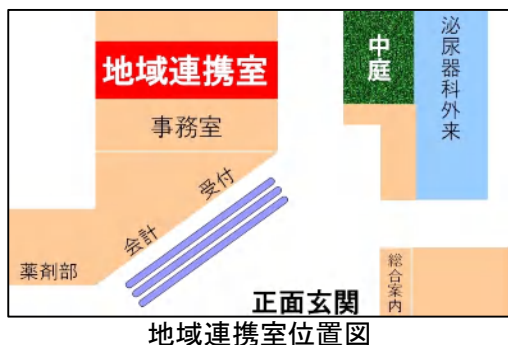
願い事が叶うといいですね。



お知らせ

■地域連携室の場所が変わりました

7月より、1階事務室のとなりに移動しました。
患者様、ご家族、地域医療・介護関係者の皆様は「総合受付」に連絡していただければ、対応させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



地域連携室位置図

■病院ボランティア「めいちゃん」 車いす講習会

病院ボランティアに必要な車いすの基礎的な扱い方から、介助に必要な移乗や移動など専門的な操作を学びます。

めいちゃんに参加したいという方、一緒に学びませんか(´▽`)

日時: 8月25日(木) 午後2時～4時
場所: 公立宍粟総合病院 2階講堂
講師: リハビリテーション科職員
申込締切: 8月22日(月)

青いエプロンがトレードマークのめいちゃん。笑顔で患者さんをお出迎えしています。一緒に活動して下さる方を募集しています。

■寄付をいただきました

4月に山崎ライオンズクラブ様から車いすを8台、6月に森本ガス株式会社様から病院敷地北のお稲荷さんの鳥居3基・花立て1対と待合のベンチ1脚を寄付いただきました。

心より感謝申し上げます。寄付いただいたものは大切に使用させていただきます。



車いす



稲荷社の鳥居



花立て



待合のベンチ

3階北病棟の面会制限について

産婦人科(3階北)病棟への面会の方は感染防止のため病棟内での面会をお断りする場合があります。

また、高校生以下の方は3階北病棟へ入ることができませんのでご了承下さい。ただし、場合によってはこの限りではございませんので、ナースステーションでお尋ねください。

—おすすめレシピ— 豚肉と茄子の冷しゃぶ

豚肉は疲労回復に効果があるビタミンB1がたっぷりなので、夏バテ防止に最適です。



(材料 4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	300g
なす	2本
トマト	1個
ピーマン	1個
(A)	
サラダ油・酢	各大3
しょうゆ・砂糖	各大1
酒・塩	各適量

つくり方

- ① なすは斜め輪切り、ピーマンは種をとり4つ割にし、グリルで両面を焼く。軽く塩をふる。
- ② トマトは輪切りにする。
- ③ 豚肉は酒を入れた熱湯で1枚ずつゆでて火を通し、冷水にとり、水気をきる。
- ④ ①～②の野菜を器に盛り、野菜の上に豚肉をのせて、冷蔵庫で冷し、(A)をかける。