

大阪船員保険病院だより



新年のご挨拶 優しさと安心の医療を目指して



院長 高光 義博

明けましておめでとうございます。

新年を迎えると身が引き締まり、新たな気概が生まれてくるように感じます。欧米人にはあまりこのような感覚はなく不思議な気もしますが、除夜の鐘やお正月の行事が始まるとわれわれの頭の中にそのようにギアチェンジするようインプットされているのかもしれませんが。新しい年を迎えて多くの人が願い望むことは、この1年家族全員が健康に過ごせることであり、病気の家族がいれば一日も早く治ることでしょう。これは古よりの変わらぬ願いであり、新年早々の行事であるお正月の行事の中にその願いが込められています。たとえば、元旦の朝に飲むお屠蘇は、約1,200年前の嵯峨天皇の時代から続く伝統ある行事です。屠蘇の名前の由来は、「蘇という鬼を屠る（ほふる）」と言われていますが、「病気をもたらず邪気を屠り、正気（生命力、抵抗力）を蘇えさせる」ところからきているという説もあります。いずれにせよ、お屠蘇は、「一人これを飲めば一家病無く、一家これを飲めば一里病無し」と言われており、元旦に飲み1年間の無病息災、延命長寿を願います。近年元旦にお屠蘇を飲む家庭が少なくなっていますが、いつまでも残しておきたい習わしと思えます。

さて、大阪船員保険病院は、「やさしさと安心の医療で人々につくします」を理念に掲げ、皆様の健康維持と病気の克服に努めています。毎月開催の健康教室では各科の医師がいろいろなテーマで話をし、看護相談室ではどのような相談にも対応できるよう看護師長が交代で詰めております。また、この4月からメタボリックシンドロームの改善を目的に特定健診・特定保健指導制度がスタートしますが、精度の高い検査や管理栄養士などによる指導体制により充実した健診や保健指導ができる体制を整えています。さらに、病気の克服のため理念に沿った良い医療を行えるよう日夜努力しております。

理念に掲げる「やさしさと安心の医療」とは、単に言葉どおり患者さんにやさしく接するだけでなく、患者さんを中心とした医療、患者さんの視点に立った医療、患者さんや家族の方の気持ちをいつも考えた医療、これらを包括した医療を意味しています。また、医療は患者さんと協力して病気に立ち向かい、克服することを目的にしていますが、そのためには、時には厳しく、時には苦言を呈することもあります。このようなことも、やさしさという言葉に含めています。このような医療を提供するには、根幹に確かな技術、確かな知識そして確かな説明が必要です。これらが伴わなければ安心の医療とは言えません。大阪船員保険病院では病院職員全員がそれぞれの職に応じて、この理念の遂行に専心いたしますので、今年もよろしく願いいたします。

皆様にとって、今年が良い年であることを心からお祈りしております。

～ 骨粗しょう症について ～

整形外科部長 大野 一幸

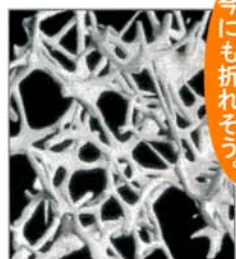
骨粗鬆症とは、漢字が表しているように、「骨が粗くなって鬆（す）がはいる病気」で、骨

の中のカルシウム、リン、タンパク質の量が減少するため、骨の密度が小さくなり、骨が非常にもろくなる状態を言います。高齢者、特に閉経後の女性に多く起ります。腰や背中に慢性的な痛みやだるさを感じたり、徐々に背中が曲がってきたり、背が縮んできたり、畳の上での簡単な転倒で骨折が生じたりします。



骨の柱が太くて丈夫。

健康人の骨



骨の柱が細くて今にも折れそう。

骨粗しょう症患者の骨

背中が曲がっているか調べる簡単な方法は、壁に背中をもたれかかった時、頭が壁に着くか試してください。後頭部が着かないと背中が曲がって、脊椎の圧迫骨折がある可能性があります。

腰や背中の痛みは高齢になれば仕方がないとあきらめてしまっはいけません。放っておくと症状は進行し、家中で尻餅をついたり、重いものを持ち上げたりした時に、背骨の骨折（脊椎の圧迫骨折）が起きたり、転倒した際に手首や股の付け根の骨折（大腿骨頸部骨折）が生じやすくなります。厚生労働省の調査では、寝たきりの原因の第2位は、こうした骨粗鬆症による骨折で、脳梗塞に次ぐ頻度になっています。



高齢者の人口が増加してきたため、この骨粗鬆症の患者さんの数も増え続け、現在では65歳以上の3人に1人はこの病気があるとされています。これほど多くの方が罹ると、単なる老化現象と思われませんが、ただの老化現象ではなく、その上に様々な原因が加わって生じる病的な状態なのです。

骨粗鬆症はさまざまな原因で起ります。その一つにカルシウム摂取量の不足があります。カルシウムは骨の大事な成分の一つですが、骨粗鬆症の患者さんではその摂取量が少なくなっていると言われており、予防・治療のためには毎日 800mg 以上のカルシウムを含む食事が勧められています。カルシウムを1番摂りやすいのは牛乳で毎日 200ml 以上摂りたいものです。さらに、卵、魚、乾物などに多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあるので、こうした食品を献立に加えるようにしましょう。

例

1日800mg以上

200mg
牛乳200g



180mg
木綿豆腐1/2丁



230mg
小松菜1/4束

140mg
ひじき10g(乾燥)



180mg
スキムミルク大さじ2杯

530mg
ししゃも4尾



また、ビタミンDは、紫外線を浴びることで、身体の中で合成され、活性化されますので、転倒予防とともに天気の良い日は屋外で日光を浴びるための散歩も大事です。一方、インスタント食品や冷凍食品に添加されている保存料の成分であるリンは、カルシウムの吸収を妨げますので、こうした食品の摂りすぎには注意しましょう。こうした食事療法は、摂取カロリーや塩分量の問題があるので、医師や栄養士とよくご相談下さい。

また、女性ホルモンのエストロゲンは骨の吸収を抑制する働きを持っていますが、閉経後の女性では、このエストロゲンの分泌が減少するため、骨の吸収が促進され、骨粗鬆症が進行すると考えられています。エストロゲンの様々な作用のうち骨に対する作用だけを持った薬剤が処方され、骨折予防効果も証明されています。

骨粗鬆症の治療の目的は、腰や背中での痛みなどの症状自体を取り除くことでもあります。もっとも重要なことは**骨折による生活レベルの低下や寝たきりを防止すること**です。現在、骨の形成を促進し、骨の吸収を抑制する薬剤が処方されており、週に1回だけ飲むだけで、脊椎の圧迫骨折や大腿骨骨折の予防効果も証明されている薬剤もあります。

高齢化社会の到来で、これまでの様に単に病気でなければよいといった時代から、より元気に障害なく生活できることが望まれる時代となってきております。そうした中で、骨粗鬆症による骨折は、脊椎の圧迫骨折であれば、腰痛や姿勢の悪さから来る内臓の症状が出たり、大腿骨頸部骨折であれば、生命の危険につながったり、寝たきりになったり、歩行能力が低下したりと、日常生活の質に大きな影響を及ぼすものです。骨折を来さないように、早期診断、予防、治療が重要と考えます。

もし脚のつけねの骨が折れたら



医師の異動

11月31日付退職 (耳鼻咽喉科) 布施 愉香

大阪船員保険病院の理念

理念：やさしさと安心の医療で人々につくします

基本方針：1. 患者さんの立場にたった適切な医療を提供すること

2. 地域に信頼される中核病院であること

3. 地域の医療機関との連携を推進すること

4. 病院職員は、より高度の医療を提供できるよう研鑽に努めること

5. 病院経営の効率改善を図り、健全経営に努めること

平成19年12月から『登録医制度』を始めました。

大阪船員保険病院と地域医療機関との診療強化と医療技術の向上及び研鑽に努めます。

病院の施設を利用し、病院と登録医が協力し、地域の患者様に対して高水準の一貫性のある良い医療の提供に努めます。

クリスマスコンサート

12月13日 当院薬局前でクリスマスコンサートを行いました。出演は「イル・ネイロ」、ボーカル女性、ギター男性のおふたりです。ボーカルの方はとてもきれいな声で聖夜にぴったりです。

イル・ネイロさんは今年で3回目、心待ちにされている方もたくさんおられ参加者は140名でした。

「アーメンジンググレース」から始まり、最後は「千の風に乗って」の全8曲で、子供さんの飛び入り参加もあり、患者様、ご家族共に楽しいひと時でした。



6曲目はさだまさしさんが作られた「窓」、この曲は、家族愛を歌った本当によい曲です。一度聞いてみて下さい。感動まじがいなします。

今年、御参加できなかった方、来年は是非とも聞きに来て下さい。

地域医療連絡室 看護師長 松井宣子



～当院では訪問リハビリテーションを行っています～

当院理学療法室は、平成12年より訪問リハビリテーション事業に取り組んでいます。訪問リハビリテーションとは、在宅で療養されている方に対して、リハビリテーションの専門家（理学療法士等）が医師の指示のもと、自宅を訪問して本人の病状や生活する上での問題点を考慮しながら、運動療法（関節運動や筋力トレーニングなど）や日常生活動作訓練（寝返り・寝起き・坐位・立ち上がり・歩行などの動作、居宅内・外歩行、階段利用、ポータブルトイレや居宅トイレ利用、入浴動作など）、住居環境問題（手すり設置場所や段差解消手段など）のアドバイス、介護指導などを行い、質の高い生活が送れるようにするものです。退院後の生活に不安をお持ちの方、リハビリをしたいけれど病院に行けない方等におすすめです。当院訪問リハビリスタッフは入院・外来業務で培った豊富な経験をもとに、元気いっぱいあなたやご家族をサポートさせていただきます。



詳しくは当院理学療法室スタッフもしくは「介護サービス情報公表センター」ホームページにアクセスしてください。

ホームページアドレス

<http://www.osaka-kaigohoken-kohyou.jp/>

理学療法室主任 酒井直博