

想

骨粗鬆症 ～骨折しないために～

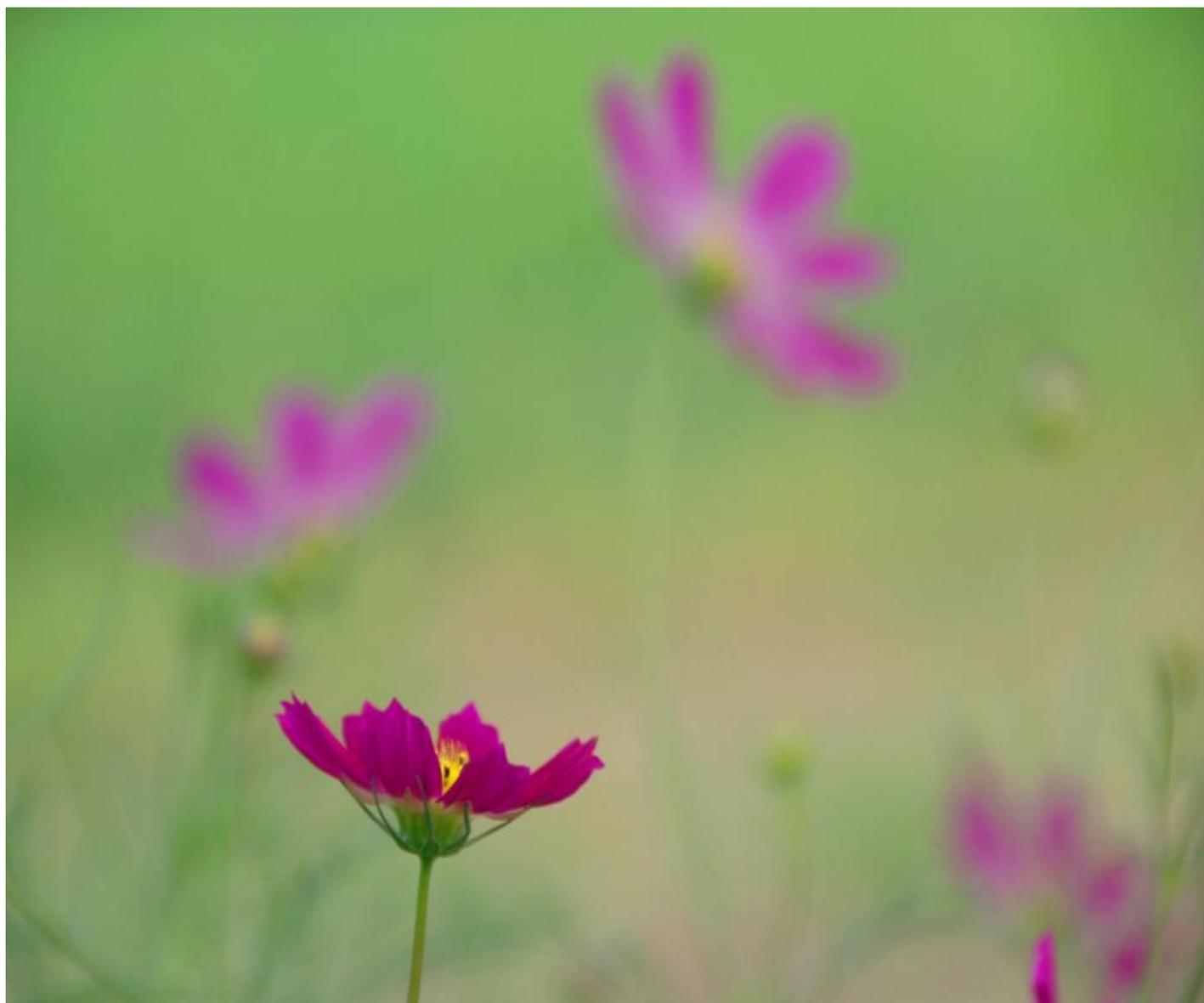
特集1. 医療被ばく低減施設に認定されました！！

2. 特定分野に優れた医療スタッフ資格の紹介

旬の味だより

～豚肉とりんごの重ね煮～

JR九州病院 広報誌「そう」第20号



題名：ファンタジー
撮影者：柳田靖子（NTTパソコンセミナーOBデジカメクラブ）
撮影場所：直方市
撮影者コメント：花公園に早咲きのコスモスがひっそりと咲いていました。

11' 涼秋

JR九州病院

骨粗鬆症 ～骨折しないために～

屋良 卓郎

JR九州病院 整形外科医師



1. はじめに

骨粗鬆症は私たちの健康にとって大きな脅威の一つです。現在日本での骨粗鬆症患者数は1100万人、女性は男性の約3倍、70歳以上の女性ではおよそ2人に1人が骨粗鬆症と言われています。そもそも骨粗鬆症とは何でしょうか。「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」と定義されています。要するに骨が弱くなって骨折しやすくなる病気です。椎体圧迫骨折(背骨の潰れ)大腿骨近位部(足の付け根)骨折、橈骨遠位端(手首)骨折、上腕骨近位部(腕の付け根)骨折が多いです。多くの場合、とても痛いですが、手術が必要であったり、寝たきりになってしまう場合もあります。そこで予防が重要です。

2. 骨粗鬆症にならないために

◎健康的な食事

カルシウム、ビタミンD、タンパク質を十分取ることを心がけましょう。カルシウムは牛乳、乳製品、大豆製品、小魚など。ビタミンDは、マグロの赤身、さけ、さば、しいたけなどに多く含まれます。塩分やインスタント食品に多く含まれるリンはカルシウムの吸収を防げるため控えましょう。

◎日々の運動

骨に刺激を与え強くしましょう、散歩などで構いません。継続できることをやりましょう。晴れた日は特に良いです。日光が皮膚でビタミンDを作りカルシウムの吸収を助けてくれます。

3. 骨密度が重要

「はたして自分は骨粗鬆症なのか?」。骨粗鬆症という病気は骨折するまでほとんど無症状なので検査を受けてみないとわかりません。「骨粗鬆症の予防と治療に関するガイドライン」ではすべての65歳以上の女性および危険因子を有する65歳未満の女性に骨密度検査を推奨しています。危険因子とは、骨折の経験、ステロイドの使用、喫煙、家族の骨折歴、過度の飲酒を指しています。当院で行っている骨密度検査では、患者さんは検査台の上に寝てもらい、腰椎(腰の骨)と大腿骨(太ももの骨)に少量の放射線をあてます。検査時間は、5分程度で痛くも痒くもありません。

4. 骨粗鬆症外来

毎週水曜日の午後に整形外科にて骨粗鬆症外来を行っており、骨密度、血液、尿検査による総合的な診断をしております。骨を強くするためのアドバイスを行ったり、場合によっては骨の破壊を抑えてくれる薬による治療も可能です。骨密度検査だけでいい、という方もお気軽にどうぞ。1,260円で「骨密度健診」を実施しております。



5. 最後に

骨粗鬆症による骨折で苦しむ患者さんを多数診ております。骨粗鬆症について考え、検査を受けてみることから将来の骨折の危険性を減らすことに繋がります。

この文章がきっかけとなってくれば幸いです。

特集1 「医療被ばく低減施設」に認定されました！！

JR九州病院では、安全で良質な医療サービスを提供するための取組みとして、社団法人日本放射線技師会が実施する「医療被ばく低減施設認定事業」へ認定申請を行い、平成23年10月1日付けで「医療被ばく低減施設第31号」に認定されました。(福岡県では3番目、北九州地区では初の認定です。)

レントゲンやCT、マンモグラフィ等の放射線検査がICRP(国際放射線防護委員会)勧告に基づき、行為の正当化・防護の最適化において適正な体制で能動的に実行されていると評価されたものです。

〈医療被ばくガイドラインとの比較〉

一般撮影(装置:X線一般撮影装置)

撮影部位	JR九州病院	ガイドライン
頭部(正面)	0.7mGy	3.0mGy
胸椎(正面)	1.1mGy	4.0mGy
胸部(正面)	0.1mGy	0.3mGy
腰部(正面)	1.6mGy	5.0mGy
股関節(正面)	0.8mGy	4.0mGy



特集2 特定分野に優れた医療スタッフ 資格の紹介

1. 皮膚・排泄ケア(WOC)認定看護師

認定看護師とは、日本看護協会の認定看護師認定審査会に合格し、熟練した看護技術および知識を用いて水準の高い看護実践の出来る者をいいます。褥瘡など、健康を害し他、皮膚並びに皮膚障害リスクの高い脆弱な皮膚に対し、皮膚の健康を回復させるケアや排泄障害から生じる様々な苦痛を除去し、その人らしさを取り戻せるケアについて実践・指導・相談をおこなっています。



2. 第1種滅菌技師

第一種滅菌技師は、医療機関における滅菌供給の知識を持ち、実践ができ、更に「滅菌できたこと」の確認方法や判断基準を決め、滅菌装置性能の維持や性能確認までできる知識・技術を有していることを認定されています。滅菌とは、すべての微生物の生命を殺滅あるいは除去することを表し、医療器具や手術器具などに使用し、感染を防ぐのに必要不可欠なことです。



3. 糖尿病療養指導士

糖尿病の治療には患者さんの自己管理がもっとも大切です。糖尿病療養指導士は、糖尿病とその療養に関する正しい知識をもち、医師とともに患者さんの自己管理(療養)を指導する医療スタッフのことで、資格取得には看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士のいずれかの資格を有し、定められた医療施設で、継続2年以上の糖尿病療養指導の業務を行った経験が必要です。当院では、糖尿病療養指導士による「糖尿病教室」「糖尿病・高血圧・脂質異常症教室」を毎月開催しています。糖尿病について治療法や日常生活の注意点などをビデオ等を使用しわかりやすく指導しています。



旬の味だより

この季節にピッタリのお料理をご紹介します♪

豚肉とリンゴの重ね煮



【1人あたりの栄養成分】

カロリー：390kcal たん白質：20.3g

材料(2人分)

・豚ロース	2枚	・塩・こしょう	適量
・小麦粉	適量	【付け合せ】	
・油	大さじ1	・じゃがいも	1/2個
・りんご	1/2個	・にんじん	20g
・玉ねぎ	1/2個	・クレソン	適量
・白ワイン	大さじ2	(あれば)	

作り方

- ①豚肉に塩・こしょうをした後で小麦粉をつけ、フライパンで表面をこんがり焼く。
- ②別の鍋にりんご・玉ねぎを材料の半分敷き、その上に焼いた豚肉をのせ、残りの材料を上重ねて、白ワイン・塩・こしょうをふる。
- ③ふたをして、弱火で焦げないように約20分煮る。
- ④お皿にゆでたじゃがいも・にんじんを付け合せ、豚肉を盛り、最後にクレソンを飾る。

実りの秋！美味しい食べ物が豊富に揃う季節になりました。今回はリンゴを使ったメイン料理です。ほんのり甘くて、お肉が軟らかく仕上がります。底が厚めで蓋付きのお鍋を使うのが上手く煮るポイントです♪



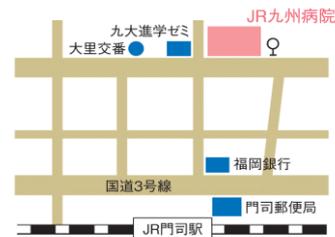
JR九州病院 管理栄養士 佐伯 昌子

編集後記

過ごしやすい季節となりました。「食欲の秋」と言われる通り、実りの季節である秋は美味しいものがたくさん旬を迎えます。旬のものを食べるのは健康にもつながるようで、秋の味覚である米、いも類、栗などは糖質（でんぷん）が多く、エネルギー源になります。「冬の寒さに備えて、しっかりエネルギーを蓄えましょう」ということなのでしょう。インフルエンザが心配されますが、うがい・手洗いはもちろんのこと、旬のものを食べてエネルギーを蓄えることが予防の第一歩なのかもしれませんね。

(上堀内 亮子)

JR九州病院のご案内



〒800-0031 北九州市門司区高田2丁目1番1号

TEL (093) 381-5661

FAX (093) 381-1077

JR門司駅から徒歩10分/西鉄バス高田二丁目下車徒歩1分

JR九州病院 ホームページ

<http://www.jrkyushu-hospital.jp/>

JR九州病院

検索

【当院理念】

私たちJR九州病院は、安全で良質な医療サービスの提供を通じて、安心して暮らせる地域づくりに貢献します。

【当院基本方針】

1. 患者さんの安全と、安心できる医療環境の整備に努め、医学的根拠に基づいた良質な医療の提供を行います。
2. 患者さん、ご家族への説明と同意とともに、患者さんの意思と権利を尊重した医療を行います。
3. 医療連携を通じ、地域に開かれた中核病院として、医療の充実に努めます。
4. 職員の相互理解とたゆまぬ研鑽を通じて、活気ある職場を目指します。
5. 医療資源の有効活用と健全な病院運営を行います。

想 (そう) 秋涼号(通巻20号)
平成23年10月21日発行(季刊)
発行人: 林田 一洋(JR九州病院 院長)

JR九州病院 広報委員会「つばめ」
副院長 亀井 隆史
事務長 藤井 秀一郎
看護部 藤井 美司恵 上堀内 亮子 光田 裕子
薬剤科 白江 泰代
中央放射線室 石井 佳人
リハビリテーション室 大島 瑛美子
中央検査室 有吉 大悟
医療連携室 下田 清隆 藤木 泰治
総務課 吉田 利枝

編集・発行・印刷: JR九州病院
北九州市門司区高田2丁目1番1号
TEL 093-381-5661