

ふれあい

2011

3

No.288

牛久愛和総合病院 広報誌



こつそくしょんじょう 骨粗鬆症

整形外科医長 池田 寛



骨粗鬆症は長い期間にわたり、気づかれて骨が徐々に奪われていく病気です。高齢になって骨折を起こす、身長が低くなる、腰や背中が慢性的に痛くなったりして初めて発見されます。それに気づいた患者さんは、痛みや今までの生活を続けることに不安を覚えることで自信を失ったり、引きこもりやすくなったりします。このような悪循環に陥ると急激に体力は衰えります。他の病気にかかり易くなり、命の問題に至ることもあります。

骨粗鬆症は老化の過程で避けられないものであり、治療を積極的に受ける重要な

骨粗鬆症は長い間にわたり、気づかれて骨が徐々に奪われていく病気です。高齢になって骨折を起こす、身長が低くなる、腰や背中が慢性的に痛くなったりして初めて発見されます。それに気づいた患者さんは、痛みや今までの生活を続けることに不安を覚えることで自信を失ったり、引きこもりやすくなったりします。このように悪循環に陥ると急激に体力は衰えます。他の病気にかかり易くなり、命の問題に至ることもあります。

では、どうしたら良いのでしょうか。最近は骨の量を増やすと云われる、良いことでも骨折の経験がある人には、骨粗鬆症の内服薬や注射薬があります。しかし、著しく減少した骨を増やすには限界があります。このため

骨粗鬆症は老化の過程で避けられないものであり、治療を積極的に受ける重要な

習慣が大切です。それに加えて骨が減少しはじめたことを察知することが重要です。その為に骨密度を測る半数以上が、活動的な生活が骨粗鬆症によって損なわれていると云われています。寿命が延びた高齢化社会で、これを「正常な老化」として見過ごすわけにはいかないのが現状です。

では、どうしたら良いのでしょうか。最近は骨の量を増やすと云われる、良いことでも骨折の経験がある閉経後の女性、長期に渡る喫煙者、糖尿病、甲状腺機能亢進症など骨粗鬆症の危険因子を持つては検査があります。しかし、著しく減少した骨を増やすには限界があります。このため骨粗鬆症の内服薬や注射薬があります。しかし、著しく減少した骨を増やすには限界があります。このため骨折や、その後の寝たきりの生活を防ぐには、予防が一番大事になります。一日の必要量のカルシウムをしつかり摂取する、30分程度の散歩や日光浴などの生活

な病気ではないと考えている方もいらっしゃるかもしれません。しかし、50歳を超えた全女性の半数以上、男性では70歳を過ぎた人のことをお勧めします。最近では検診を行っている市町村もあります。超音波で調べる簡易な方法からレントゲンで調べる方法などがあります。痛みを伴わない検査ですので心配はいりません。65歳以上の女性、65歳以下の骨折の経験がある人には、骨粗鬆症の内服薬や注射薬があります。しかし、著しく減少した骨を増やすには限界があります。このため骨折や、その後の寝たきりの生活を防ぐには、予防が一番大事になります。一日の必要量のカルシウムをしつかり摂取する、30分程度の散歩や日光浴などの生活

な病気ではないと考えている方もいらっしゃるかもしれません。しかし、50歳を超えた全女性の半数以上、男性では70歳を過ぎた人のことをお勧めします。最近では検診を行っている市町村もあります。超音波で調べる簡易な方法からレントゲンで調べる方法などがあります。痛みを伴わない検査ですので心配はいりません。65歳以上の女性、65歳以下の骨折の経験がある人には、骨粗鬆症の内服薬や注射薬があります。しかし、著しく減少した骨を増やすには限界があります。このため骨折や、その後の寝たきりの生活を防ぐには、予防が一番大事になります。一日の必要量のカルシウムをしつかり摂取する、30分程度の散歩や日光浴などの生活



はじめて

早くきちんとした仕事を覚え、額に汗して働きたい。
血液型：A型 性格：楽天家

(消化器内科医長)
宮原直樹



治療はまずストレスの解消。そして規則正しい生活習慣が大切です。腸を刺激するような食材も、なるべく避けるようにします。

(つづく)

何事にも明るく笑顔で取り組みます。元気と体力には自信があります。血液型：A型

2/16付入職
春秋園
徳生成和

病気でしそうか？ 私もよくなります。従来このような症状をストレス性腸炎と呼んでおりました群と呼ぶことが多いです。私たちの体は自律神経の働きにより腸の動きをコントロールして便の硬さを調整しているのですが、ストレスなどで自律神経のバランスが乱れると、腸の動きが活発になりすぎて下痢になります。特に悪い病気というわけでもあります。ですが、トイレが気になつせんが、トイレが気になつて仕事や趣味などに支障を来すこともあるのでできるだけコントロールしたいところです。

病院で薬をもらっている方は、ドラッグストアで薬を購入する際には飲み合わせの確認のため、薬剤師に相談してください。

（つづく）

Q & A コーナー

ここが知りたい！素朴な疑問にわかりやすくお答えします。

Q 病院の薬と街の薬局の薬にはどんな違いがあるのですか？

A 病院で処方される薬とドラッグストアで販売されている薬の中には同じ成分のものもあります。一般的には作用が強く副作用に注意が必要です。必要な薬は医師の診察を受けて処方箋の発行が必要です。病院の薬でも、安全性が認められると、ドラッグストアで買える薬に変わることがあります。

風邪や軽い胃腸炎などの際にはドラッグストアの薬で様子をみていただければ十分ですが、症状が改善しない場合は漫然と続けずに医師の診療を受けてください。

（つづく）

尿失禁

① 泌尿器科部長 松木 克之

尿漏れ（以下、尿失禁）で困つていませんか。尿失禁にはいろいろなタイプがあり、症状と原因から①切迫性、②腹圧性、③溢流性、④機能性、⑤反射性に分類されます。それについて原因、対処法などについてご説明いたします。

診断するには排尿に関する簡単な質問に答えて頂き、一日の排尿回数・排尿時間・一日の排尿量をつけて頂くことがあります。最近の薬は副作用が少なくなりましたが、唾液の減少による口腔内乾燥・腸管機能低下による便秘・眼圧が上昇する緑内障・膀胱機能低下による尿閉（尿が膀胱より排出されず貯まり続けること）・不整脈（ごく稀です）などがあり、専門医による慎重な投与が必要です。

① 切迫性尿失禁・排尿を我慢していると急に排尿がしたくなり、我慢できず尿が漏れてしまう場合を主に指します。一日の排尿回数が多い「頻尿」という症状を伴い、そちらの方が主な症状であつたりします。いわゆる過活動膀胱がこの中に含まれます。これらの症状を引き起こす原因として脳や背骨の病気があげられます。例ええば脳出血や脳梗塞などの脳血管障害、変形性脊椎症（背骨の変形型）、脊柱管狭窄症（背骨の中の脊髄という神経の入っている所が狭くなる）、などによる脊髄機能障害、脳脊髄の炎症・外傷や変性疾患による

春秋園だより



皆様、一生懸命に「鬼は外、福は内」と声を張り上げ、新聞紙を丸めた豆をぶつけると鬼は一目散に退散していきました。皆様、季節を感じられ、とても楽しまれていました。

さて、今回は二月三日に催しました「節分」の様子をご報告いたします。各フロアに、鬼に化けた職員が走り回り利用者様全員で、豆まきをして鬼退治をいたします。

暖かな陽気が続くと思えば、急に冷え込んだりと、まだまだ体調を崩しやすい日が続いております。

さて、毎月恒例になつております「俳句の会」より作品をご紹介させて頂きたいと思います。

今月の兼題は、豆撒、早春、

猫柳、鶯、針供養です。

「川に沿う蔵の白壁猫柳」

「鬼やらひ女系家族の声優し」

「早春の青き踏みしこの足で」

「春立つや

口調のやさしくなりにけり」



「早春や声のはじける登校児」

次回の作品もどうぞお楽し
みください。
(入所スタッフ一同)

第13回 生活習慣病教室

テーマ
※最新がん診断—PET—
「陽電子放射断層撮影」
〔Positron Emission Tomography〕の略です

日 時 14時30分から約一時間
4月22日(金)

講 師 放射線科 石川 医師

会 場 牛久愛和総合病院
B館2階 大ホール

参 加 費 無料

事前予約は不要です。今回は最新のがん診断検査であり、がんの正確な診断ができる、「PET検査」のお話です。当院では、まだ導入されておりませんが、この機会に新しい知識を吸収しませんか?興味のある方は、お誘いあわせの上お気軽にご参加下さい。



今回も夢中になれるものなか

◎お問い合わせ先
牛久愛和総合病院 総務課
電話 029-873-3111(代)
文責 リハビリセンター長
高橋 哲夫

第一回愛和部署別対抗体育祭開催される

今回初めての開催となりました体育祭が二月十日に行われました。

学生時代を振り返りながらの何年何十年ぶりの体育祭の企画とあって、実行委員会としては、

どうなるものか心配しておりま

したが、参加者三百名(12部署)と予想をはるかに超えた参加応募数の中開催されました。競技種目選定に関して委員会として

は、やはり「本気の体育祭を行いたい」とのことでのパン食い競争・大縄跳び・綱引き・ムカデ競走・騎馬戦・対抗リレーと進みまして、途中ミルキーーレースをはさんで大・大・

大盛況にて閉幕となりました。いい年こいてこんなにも夢中になれるも

の結果はついでながら総合優勝リハビリセンター・準優勝B5病棟・3位春秋園・ベストチー

ム賞C5病棟という結果になりました。



2月24日（木）の業務終了後
の17時30分～18時30分まで大ホールにて院内研究発表会が開催されました。
（阿部）

第42回院内研究発表会

2/24

6才児は朝から掃除をしたり大豆を炒りました。焼いた鰯も食べました。ホールに集まり、豆をお供えし、豆まきの歌を歌い終わると鬼が太鼓をならしながらやつて来ました。

鬼との約束「あいさつをする」「好き嫌いをしない」等しました。豆を投げて鬼を追いかけました。最後はポップコーンとみかんを食べました。

6才児は朝から掃除をしたり大豆を炒りました。焼いた鰯も食べました。ホールに集まり、豆をお供えし、豆まきの歌を歌い終わると鬼が太鼓をならしながらやつて来ました。

二月三日、マリアホールで豆まきを行いました。



豆まき

2/3

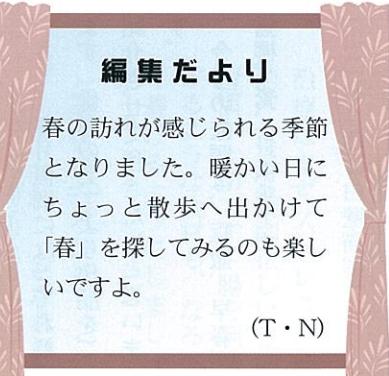
されました。今回は看護部から5題発表を行いました。座長は青沼師長が務め、院内教育委員会委員長の瀬口先生や各部署からの質問や意見が交換されました。優秀演者は、3月1日に全休朝礼にて表彰されました。

(院内教育委員会)

優秀演者

A4階 丸山 友紀

「心臓カテーテル検査のオリエンテーションDVD作成」と評価



病院理念 我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 504床（一般445床 医療療養型59床）

施設敷地 57,911 m² 駐車場 1040台

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

関連施設

総合健診センター

Tel 029-873-4334

健康増進施設 スポーツリラックス

Tel 029-874-8791

介護老人保健施設 春秋園

Tel 029-870-3100

診療科目**【一般外来】**

総合診療科(内科)、消化器内科、内分泌内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、呼吸器外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、ペインクリニック、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来(シャント外来)

【専門外来】

整形専門(股関節、脊椎、スポーツ)
小児科(小児循環器、小児心理)
循環器(心臓血管外科)
形成外科(アンチ・エイジング、レーザー)
皮膚科(レーザー)

