

かしまHOT通信

10月号 Vol.381

令和6年(2024年)10月1日発行

■編集/かしま病院広報企画室
■発行/社団法人養生会
〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ホームページ <https://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

スマートフォンをご利用の方は、
QRコードを読み取り、アクセスしてください。
PCサイトと同じ内容をご覧頂けます。



ご意見・ご感想は...
上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報企画室まで
kouhou@kashima.jp

巻頭特集

骨にも健康診断!
骨粗鬆症の早期発見を目指しましょう!

院内感染予防対策研修会・AST研修会
開催報告

コラム ひんがら目(208)
「人生の最期をどう迎えるか、
考えたことはありますか?」
呼吸器科 部長 山根 喜男

ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST
10・11月のイベント予定
かしま荘通信

第42回 かしま福祉まつり
～未来へつなごう福祉のこころ～
10月19日(土)
時間: 午前10時～午後3時
会場: かしまデイサービスセンター前広場
フラダンス バドミントン おかみさんソーラン
じゃんがら念仏踊り 模擬店 福祉体験

かしま福祉まつり 開催のお知らせ

日時 **10月19日(土)**
10:00～15:00

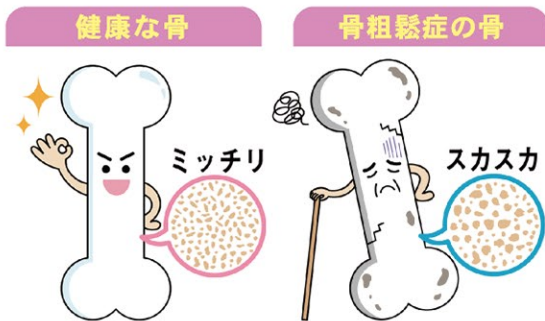
会場 **かしまデイサービスセンター前広場**

今年は涼しい時期での開催となります。各種ブースの出店やイベントをご用意していますので、皆さんぜひお越しください!

巻頭特集

骨にも健康診断! 骨粗鬆症の早期発見を目指しましょう!

こつそしょうしょう



骨粗鬆症を抱える女性の患者さんの割合は年齢が上がるほど増えていきます

| | | |
|------|--|--------|
| 50歳代 | | 10人に1人 |
| 60歳代 | | 5人に1人 |
| 70歳代 | | 3人に1人 |
| 80歳代 | | 2人に1人 |

資料:骨検 骨にも検診プロジェクト「骨検」

骨粗鬆症とは?

骨粗鬆症とは、骨量(骨密度)が少なく、また、骨質が低下することにより骨がもろくなっている状態のことです。骨がもろくなることで骨折が起きやすくなったり、既に骨折していたりする疾患のことをいいます。

骨粗鬆症は特に女性に多い疾患です。閉経により、エストロゲンと呼ばれる女性ホルモンが減少し、破骨細胞(古くなった骨を壊す細胞)が活性化します。それにより骨量が減りもろくなってしまいます。また、加齢に伴うカルシウムを吸収する力の減少、遺伝、生活習慣も骨量の減少につながります。若い方でも過度なダイエットが原因となり、骨粗鬆症を発症することがあります。男性もまた、加齢などによる骨量の減少で骨粗鬆症が発症することがあります。

10月20日は「世界骨粗鬆症デー」です。骨粗鬆症と骨代謝障害の啓発を目的に国際骨粗鬆症財団(IOF)と世界保健機関(WHO)によって1998年に制定されました。私たちが支える「骨」。骨の弱りは生活の質の低下にもつながります。大切な骨を守るため、骨粗鬆症について考えてみましょう。

やってみましょう! 骨粗鬆症ワン・ツー・チェック

準備



かかと、お尻、背中を壁につけて、まっすぐに立ちます。

Check 1



後頭部が壁につきますか?

壁に後頭部がつけられない方は要注意です。骨粗鬆症による背骨(胸椎)の骨折により、背中が曲がっていることも考えられます。

Check 2



身長が2cm以上低下していませんか?

2cm以上の低下は骨粗鬆症の黄色信号です。ある研究データでは、25歳の頃に比べて4cm以上の低下が見られた方は背骨(椎体)骨折の恐れが2倍以上になると報告されています。

引用:骨検査にも検診プロジェクト「骨検査」

まずは、セルフチェック

骨粗鬆症の厄介な点として、初期症状に自覚を持つことができないということがあげられます。骨粗鬆症の初期段階では痛みなどの症状がほとんど現れないため、気づかない間に進行してしまします。そしてちよつとしたことで骨折してしまうのです。特に背骨の骨折は気が付きにくく骨折したまま放置してしまう場合があります。

手遅れになる前に骨粗鬆症に気づくためには、セルフチェックを行うことが大切です。骨粗鬆症財団のホームページにて掲載されている「骨の健康度チェック」「カルシウムチェック」、骨検査にも検診プロジェクトのホームページに掲載されている「骨粗鬆症ワン・ツー・チェック」でセルフチェック

す。骨折を放置しておくことで背中や腰の痛み、曲がり、身長が縮むなどの症状が現れます。「最近、腰が曲がってきた」と感じたら実は骨粗鬆症で骨折していたという場合もあります。

骨粗鬆症予防の生活習慣

バランスの良い食事、適度な運動、定期的な検診で骨粗鬆症を予防しましょう。



日光



運動

食事

カルシウムの多い食品

干しえび、いわし、つくだ煮、こんにゃく、乳製品



ビタミンDの多い食品

鮭、うなぎ、さば、さんま、かつお



ビタミンKの多い食品

納豆、パセリ、しそ、モロヘイヤなど



ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける作用があるので一緒に摂取することを心掛けましょう。また、ビタミンDは食事の他に日光浴をすることで得ることができます。

骨粗鬆症にならないためには

をしてみましょう。「骨粗鬆症ワン・ツー・チェック」は体と壁があれば今から出来るセルフチェックです。もしセルフチェックにより骨粗鬆症が疑われるようでしたら、かかりつけのお医者さんに相談してみましょう!

背中や腰の痛み、曲がり、骨折など、日常生活で障がいやストレスとなる骨粗鬆症にならないためにはどうしたら良いのでしょうか。私たちがまずできることは生活習慣の改善だと考えます。骨粗鬆症に関わりのある生活習慣は、カルシウムやビタミンなどの摂取不足、運動不足、喫煙、アルコールの過剰摂取です。

骨粗鬆症の早期発見を目指しましょう!

骨粗鬆症にならない・悪化させないためには早期発見が力ギとなります。そのためには、先ほどご紹介したセルフチェックに加え検診という手段も効果的です。一生お付き合いしていく「骨」。未永く健康にいきいきと生きるためにも「骨」のことを考えてみましょう。

参考サイト

骨検査にも検診プロジェクト

<https://honeken.jp>

「骨検査」は旭化成ファーマ株式会社の登録商標です。

骨粗鬆症財団

<https://www.jpof.or.jp>

当院健診センター

当院の人間ドック、事業所健診にオプションとして追加が可能です。

ご予約・お問い合わせ

かしま病院 健診センター

☎0246-58-8090 (直通)

いわき市骨粗鬆症検診

■ 該当する方

40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性

※市の受診券が必要です。

info

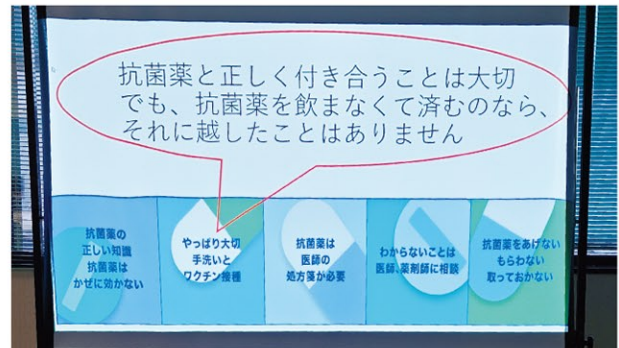
骨粗鬆症検診

院内感染予防対策研修会・AST研修会 開催報告



当院では、職員の感染対策に関する意識向上と医療の質向上を図るために、全職員を対象に院内感染予防対策研修会・AST研修会を行っています。
9月3日から12日にかけて、今年度1回目の研修会を行いました。

今回は手洗いチェッカーを使用して、自分の手をきれいに洗えているかを確認します。専用のローションを手まんべんなく塗り広げた後、ハンドソープを使って手を洗い、ブラックライトに当てると、洗い残し部分がはっきり見えます。毎日何気なく行っている手洗いの癖を確認することができるため、手洗いへの意識を高める機会となりました。



AST (Antimicrobial Stewardship Team : 抗菌薬適正使用支援チーム) 研修会では、抗菌薬についての動画を見て、確認テストを受けます。「抗菌薬は、ウイルスやカビなどが原因となる感染症には効かない」「薬剤耐性とは、抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなること」など、テストを通して抗菌薬の適正使用についての理解を深めました。(答えはどちらも○です)

人生の最期をどう迎えるか、 考えたことはありますか？

Nさんは、75歳の時、畑仕事をしていた息切れがひどいことに気づき、Nクリニックから紹介になりました。左肺にしりとりがあり肺がんが疑われていました。CT検査をしたところ、肺がんではなく胸部の大動脈腫でした。破裂する心配もあり心臓血管外科に紹介しようと思いましたが、すでに夕刻になっていて連絡が困難でした。酸素不足だったので自宅に帰ることもできず、急遽入院してもらい酸素投与を開始しました。

ME室と酸素業者の方のご尽力で、翌日には退院し在宅酸素療法を開始することができました。

低酸素の問題は、タバコの吸いすぎによる肺気腫が原因でしたので、今後は当科に入院してもらうようになりませんが、胸部大動脈腫が破裂しないかどうか心配です。翌日心臓血管外科に紹介状を書いて受診を予約しました(その際、当科への紹介元のNクリニックにも報告し了解を求めておきました)。

心臓血管外科の診断では、手術をするのが一番だが、呼吸状態が悪いので今しばらく経過観察をしようということになりました。

N先生がかかりつけ医でしたが、在宅酸素療法を開始しましたし、心臓血管外科との連携も当科でやったので、当面的にかなりつけ医は当科に変更しますと、Nさん並びに家族の方にお話ししました(この件に関するN先生にお手紙を書き了解してもらいました)。

毎月当科に通ってもらい、肺気腫の治療を行いました。半年たつて心臓血管外科を受診され、診察後、「手術をしないで、自然

経過に任せる。動脈腫の破裂時には呼吸器科で看取りを」と当科に電話が来ました。

酸素吸入をしていけば息切れはひどくなく、普通の生活が送れました。しかし、レントゲン写真やCTでは動脈腫は徐々に拡大して来ました。拡大した動脈腫が反回神経を圧迫し、声がかすめるようになり食べ物を誤嚥するおそれ出てきました。

万一動脈腫が破裂したときには大量出血し、肺に穿破して咯血するか胸腔内に破裂して急死するかと予想されます。救急車を呼んでも間に合いません。自宅で見守るしかないのです、その時に備えて体制を整え、往診部門の看護師さんには情報を伝え、急変時には往診に同行して貰う約束を取り付けました。毎月の受診のたびに家族の方に急変時の対応について確認しました。

2年半たったところ定期受診の2日後に、呼吸困難になり臨時に外来受診されました。動脈腫の破裂ではなく、右の自然気胸でした。ソラシックエッグという管を胸の中に留置し縮んだ肺を伸ばしたところ呼吸困難が改善し、帰宅できました。この時は2週間で治りました。

しかし、それから数日してまた呼吸困難になり往診部門の看護師さんが呼ばれました。この時も動脈腫の破裂ではなく気胸の再発でした。2度目の気胸は治りづらく入院となりました。その後、肺炎を併発され10日後に永眠されました。

結果的には動脈腫の破裂ではありませんでした。急変時に備えてご家族の方と十分な話し合いをしていましたので慌てないで済みました。同居の長女の方が看護師さんであったことも安心できる一因でした。

高齢化し弱りゆく患者さんには必ず最期があります。その時のことを一緒に考えましょう。

(呼吸器科部長 山根喜男)



ようこそ 家庭医療へ!

～ いわきに生きる家庭医療への挑戦 ～

第176回

ガリガリ君カップは完璧な救いの神

石井敦 病院長



カップタイプの「ガリガリ君」について、緩和ケア領域の医療従事者が求めていたものとする投稿がSNS上で話題となりました。投稿によると、食べやすさや介助しやすさにおいて「完璧」との評価のよう

で、製造元の赤城乳業は反響に対し「さまざまな立場の方にとって、ガリガリ君が貴重な存在となれていることを大変光栄に感じています」とコメントしています。ガリガリ君自体の食べやすさは、緩和ケア医の廣橋猛氏が「体力が弱って飲み込みが悪くなり、食事が難しい終末期の患者にとって、救いの神」として紹介したことで既に話題となっていました。「カップ商品に限らず、ガリガリ君全般として『冷たくてさっぱりしている』『かき氷が少しずつ口の中で溶けるのでむせにくく、飲み込みやすい』などを

理由に、緩和医療の現場で役に立っているという声があがっていました。既に2019年には日本緩和医療学会からガリガリ君へ感謝状が贈呈されていたほどです。

カップが緩和ケアの対象患者にとって良い理由について、袋に入っている通常のガリガリ君は一旦別の容器に移してスプーンなどで細かくする必要があるのに対して、カップタイプだとその作業が必要なく、すぐに適量を食べさせられる点が挙げられます。冷凍庫から出してすぐにその方の一口サイズにあった量でシャリシャリのまま口に運べるわけです。

時間に追われながらケアする家族や看護・介護スタッフにとって、冷凍庫から出してすぐに介助できるのは、心と時間にゆとりを持って患者さんのお手伝いができることにもつながり、まさに良いこと尽くめですね。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



第163回

シルバーリハビリ体操 「膝痛予防の体操」

前回シルバーリハビリについてお話ししましたが覚えていらっしゃいますか?大切なことは「どこでも」「いつでも」「誰でも」できる体操と言うことです。今回はシルバーリハビリ体操の中の膝痛予防の体操についてご紹介します。

膝痛の原因は様々あります。一番多い原因は変形性膝関節症で、日本には約2400万人おり女性に多いと言われています。予防としては過度な体重増加を抑え、膝周りの筋肉をしっかりとつけ、膝への負担を減らすことが大切です。筋肉をつけるためにも運動は大切です。

今回は座って行う運動を2つ紹介します。運動するときは椅子などの安定した場所で両足をしっかりと地面につけ背筋を伸ばして行いましょう。①つ目は膝の内側の筋肉を鍛える運動です。軽く足を開いて座ります。両手を合わせ膝の間に挟み呼吸をしながら吐く息に合わせて両

膝で手を押ししていきます。挟む時間は一回5秒、10回くらいを目安に無理のない範囲で行います。②つ目は足全体の筋肉を鍛える運動です。まず、1の号令で膝を伸ばします。この時膝とつま先はしっかり天井を向けます。次に、2の号令で床と水平に開きます。この時体が外側を向かないようにまっすぐ保持します。そして3の号令で足を閉じ4の号令で足を下ろします。運動中は呼吸を忘れないでください。忘れてしまう方は号令を口に出しながら左右交互に行ってみてください。

市のホームページには他にも運動が載っていますので気になる方は参考にしてください。膝に強い痛みがある方、人工関節等が入っている方は無理をせずできることから初めてみましょう。

理学療法士
酒井 萌子



かしま荘通信

秋の味覚、ありがとうございます! 9月14日(土)



9/14(土)今年もいわき中水様より、敬老の日にちなんで「さんまの開き」と「かつおのたたき」を贈呈いただきました。早速夕食に提供し、皆様大喜びで美味しくいただきました。いわき中水様、ありがとうございました。

10・11月のイベント予定

認定看護師の勉強会

日時 10月16日(水) 18:00~19:00
会場 かしま病院コミュニティホール
内容 ACPのすすめ方について ~地域とつながるACP~
講師 鈴木則子(緩和ケア認定看護師)

股関節の健康講座

日時 10月25日(金) 9:30~10:30
会場 かしま病院コミュニティホール
講師 石井聖也医師(整形外科)

世界糖尿病デー イベント

日時 11月15日(金) 10:00~11:30
会場 かしま病院外来棟待合室