

新しい医師の紹介

診療科 神経内科

診察日

第1・3・5月曜 午後 一般外来
毎週金曜 午前 新患外来



なかい たいじ
永井 太士

昨今の医学医療の進歩には目を見張るものもありますが、原因がわからず症状と長く付き合っていかなければならない病気が神経系領域にはたくさんあります。そのような状況でも、患者さんの健康上の問題を少しでも軽くできるよう、考え続けることを心がけています。

5/12 土 サイバーナイフリニューアル記念講演会
会場：岡山県医師会館 三木記念ホール

当院のサイバーナイフリニューアルに伴い、内覧会、記念講演会、祝賀会を開催しました。記念講演会では、岡山大学の金澤右病院長、伊達勲教授に座長をしていただき、神戸低侵襲がん医療センターの西村英輝先生、新百合ヶ丘総合病院の宮崎紳一郎先生からご講演をいただきました。岡山県内外から100名が参加され、多くの医療機関の方と交流できました。最後に日本赤十字社医療センターの佐藤健吾先生に総評いただき、盛会となりました。



7～9月 催しのご案内

参加無料 (☆以外)

- 7/17 (火) 14:00～15:00 第96回転倒予防健康教室
- 23 (月) 14:00～15:00 朗読会「大人のための絵本の世界」
- 25 (水) 13:30～14:00 糖尿病教室
- 26 (木) 13:00～15:30 病院見学ツアー (キッズデイ)
対象：小学生 (保護者同伴)
- 8/20 (月) 14:00～15:00 アンデスの風 - Wayra Japan -
- 21 (火) 14:00～15:00 第97回転倒予防健康教室
- 22 (水) 13:30～14:00 糖尿病教室
- 25 (土) 14:00～16:00 第31回パーキンソン病健康教室
(開場13:30) 場所：岡山コンベンションセンター3階コンベンションホール
- 26 (日) 10:00～14:00 第26回地域ふれあいフェスティバル
- 9/ 8 (土) 14:30～16:00 第62回園芸教室 ☆材料費1,000円
- 9 (日) 13:00～16:00 おかやまあかい はな道化教室
☆参加費3,000円
- 18 (火) 14:00～15:00 第98回転倒予防健康教室
- 26 (水) 13:30～14:00 糖尿病教室

※詳細は院内掲示およびホームページをご覧ください

感染症の流行状況により、上記催しが中止になる可能性もございます。
催しに参加される際は事前にご確認のうえ、お越しください。

コンサートとフェスティバル
以外へのご参加は
事前に申込みをお願いします

申込み

086-276-3231(代表)
企画広報室

病院統計 (2017年1月～12月)

外来患者延数	84,264人	紹介率	55.6%
入院患者延数	62,159人	逆紹介率	89.6%
新入院患者数	4,168人	救急患者搬入件数	1,813件
退院患者数	4,157人	脳神経外科手術件数	232件
平均在院日数	12.5日	整形外科手術件数	1,606件

広報誌「愛」夏号

vol. 67
第170号

●共有しよう 私の経験 活用しよう あなたの教訓 (医療安全推進標語)
●当院では、病気に関連して起きる様々な問題について医療ソーシャルワーカーが相談に応じています。相談は本館1階医療福祉相談課まで

●敷地内禁煙実施施設

2018.7
夏号
vol.67

特集
あなたの骨は大丈夫？
～骨粗しょう症、知って調べて予防しよう！～



Model：前列左から加賀山さん・橋本さん(看護師)
平野医師(整形外科)
後列左から橋本さん(外来クラーク)・加納さん(理学療法士)
4月より骨粗しょう症外来を開始。お悩みの方はご相談ください。

Photographer：Yosuke Noritsugu



脳神経外科、整形外科、神経内科、リハビリテーション科、内科、循環器科、麻酔科、放射線科、リウマチ科、形成外科、脳卒中センター、サイバーナイフセンター、PET・RI センター、健康センター

〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田 567-1
Tel. 086-276-3231 Fax. 086-274-1028
http://www.kyokuto.or.jp



診療時間 午前 9:00～12:00 (8:30受付開始)
午後 14:30～16:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	△	○	△

休 診 木曜午後 / 土曜午後 / 日曜 / 祝日
(但し、急患はこの限りではありません)

あとがき

人生百年時代を乗り切るためにも、骨粗しょう症の予防が大切です。専門外来などの特集をしました。紫陽花のように丸い心で過ごしましょう。

院長 土井章弘

発行／一般財団法人操風会 岡山旭東病院
企画・編集／岡山旭東病院 広報委員会

キラリ☆元気さん
診療技術部 栄養課 調理師

三好 香穂

そこが知りたい
目に見えない骨の状態を検査!骨密度検査

知っ得情報
高額療養・高額介護合算制度について

経営理念
一、安心して、生命をゆだねられる病院
一、快適な、人間味のある温かい医療と療養環境を備えた病院
一、他の医療機関・福祉施設と共に良い医療を支える病院
一、職員ひとりひとりが幸せで、やりがいのある病院

ライフサプリー
気をつけよう脳梗塞

きょうとう連携のわ
医療法人 芳泉整形外科

キョクトウニュース
新しい医師の紹介

サイバーナイフリニューアル記念講演会

特集

「あなたの骨は大丈夫？ ～ 骨粗しょう症、知って調べて予防しよう！～」

骨粗しょう症患者は、現在約1,280万人いるといわれています。しかし、実際に医療機関で治療を受けている方は全体の20～30%にしかすぎません。

骨粗しょう症は、高血圧症や高脂血症などの他の疾患にくらべて、病気への知識が少ないために、治療の優先順位が低くなる傾向があります。

また、最近では高齢者だけでなく、若い年齢層でもダイエットや食生活の乱れから骨粗しょう症が発症していることがわかっています。特に女性は、閉経を迎えると骨量（骨に含まれるカルシウムの量）が減りはじめ、加齢とともに減少が進むため注意が必要です。

骨粗しょう症は、治療をすることができます。骨折をしてしまう前に骨の状態をよく知り、骨のケアをおこなしましょう。

骨粗しょう症とは

私たちの骨は、常に新しい組織へと生まれ変わっています。しかし、加齢や生活習慣病、閉経などによって、骨密度（骨の強度）が低下し、骨折しやすい状態になります。その状態を「骨粗しょう症」といいます。

骨粗しょう症のリスク

骨粗しょう症は、1つ骨折すると周りの骨に負担がかかり、連鎖してつぎつぎと骨折が起こる可能性があります。また、骨折するたびに日常生活に支障をきたし、最悪寝たきりの状態になるなど、生活の質が低下する可能性があるため、早期発見と予防・治療の必要があります。



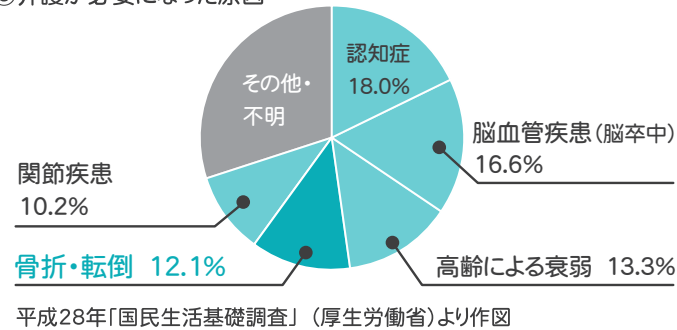
①

②

① 骨粗しょう症外来

② 転倒予防健康教室
毎月第3火曜日に開催。医師による転倒に関する講演会や、リハビリスタッフを手本に運動をおこないます。

③介護が必要になった原因



あなたの骨をチェックしよう

- ☐ 最近、身長が縮んだ・背中が曲がってきた
- ☐ 最近ちょっとしたことで骨折した
- ☐ タバコを吸っている
- ☐ お酒を毎日飲んでいる
- ☐ やせている
- ☐ 牛乳やチーズ、魚類が嫌い
- ☐ 運動不足である

当てはまる項目が多い方ほど、骨が弱くなっている可能性があります。

「骨粗しょう症外来」を開始

当院は4月から、毎週木曜日の午前中に「骨粗しょう症外来」を開始しました。チェックリストで多く項目が当てはまった方、骨の状態が気になる方を対象に診察をおこなっています。骨粗しょう症の診断、治療について悩みや不安など心配ごとがあれば、整形外科を受診してください。近隣の医療機関とも連携をとり、検査・治療にあたっています。

骨粗しょう症マネージャー

骨粗しょう症の治療は、長期間にわたることがあります。しかし、治療の必要性の理解不足や、内服方法の特殊性など、さまざまな理由で治療が続かない方も多くいるのが現状です。そこで、当院では「骨粗しょう症マネージャー」を選任し、治療継続のアシストをする制度「骨粗しょう症リエゾンサービス」を開始しています。一緒に健康な骨づくりを目指しましょう。

骨粗しょう症を予防しよう！

食事

骨密度を増加させる栄養素を、積極的に摂るようにしましょう。カルシウムは1日あたり、約700mgの摂取が理想とされていて、牛乳ならコップ3杯、豆腐なら2丁が目安となります。カルシウムの吸収を助けるビタミンD、Kも一緒に摂ることが大切で、キノコ類や豆類、ホウレンソウなどと一緒に食べると良いでしょう。



1日約700mg
カルシウム

ビタミン D
ビタミン K

日光浴

日光浴は、皮下でビタミンDを活性化し、食事で摂ったカルシウムの吸収を促進させる効果があります。

1日
15～20分



運動

骨にカルシウムを蓄えるためには、「骨に体重をかける」ことが大切です。とくに有効な運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどです。日常生活に階段の上り下りや、散歩などを取り入れるだけでも効果があります。逆に、水泳など浮力で体重のかかりが低減される運動は、骨密度を低下させる傾向がありますので注意しましょう。



ウォーキングの正しい姿勢

視線は進行方向へまっすぐ
あごを引く
胸を張り、背筋を伸ばす
腕を肩から大きく振り、リズムをとるように

後ろ脚のひざを十分に伸ばす

着地はかかとから

つま先で地面を蹴り出す

歩幅は普段より広く



診療技術部
栄養課 調理師

みよし かほ
三好 香穂

いつも美味しい食事を届けてくれる調理師さんに料理への思い、当院の取り組みについて聞きました。

Q 主な業務

A 入院患者さんの食事の調理のほか、毎月、患者さんやお見舞いの方を対象に心を込めた手作りのお菓子とお茶でおもてなしする「アフタヌーンティーサービス」や、全病棟に手作りのお菓子を運ぶ「ワゴンサービス」など様々な取り組みをおこなっています。これらのイベントを通して、患者さんと直接コミュニケーションを取りながら、調理に活かしています。



患者さんとのコミュニケーションを大切にしています。

Q 心がけていること

A 入院中の食事を楽しみにしている患者さんは多くいます。そのため、食事の盛り付けも流れ作業ではなく、患者さんを思いながら一つひとつ丁寧におこなっています。また、咀嚼が十分に出来ない、手が上手く使えないという方には一人ひとりに合わせた形態で食事を提供しています。いつも患者さんが直接口にされるという責任を持って調理をおこなっています。

Q 当院の栄養課の取り組み

A 食事中の入院患者さんのもとへ管理栄養士と共に伺う「ミールラウンド」を実施して、患者さんとコミュニケーションを取っています。実際に食事をしている様子を見ることで、食べにくさを感じられたり、味の感想をお聞きすることができます。そこで感じたことを課に持ち帰り、より患者さんに寄り添った入院食を作れるよう改善しています。

Q やりがいを感じるとき

A 患者さんと直接触れ合う中で「美味しかった」と言っていたいたり、食事中の笑顔を見られることが何より嬉しく、やりがいを感じます。入院中は退屈に感じることも多いと思いますが、その中で食事を楽しみの1つにしていただけるよう、今後も美味しく食べやすい料理を提供していきたいと思っています。

そこが知りたい

目には見えない骨の状態を検査！

骨密度検査

骨密度検査では骨の強度を調べることができ、骨粗しょう症の早期発見と治療効果を判定することができます。当院では2017年に骨密度検査の機械を更新しました。従来の装置と比べ、被曝量や検査時間が低減され、検査を10分程度でおこなうことができます。

検査の流れ

1、検査台の上におおむけで寝る

検査に影響を与える金属類をはずし、場合によっては検査着に着替えます。

2、X線を用いて腰と足の付け根の骨を測定

他の検査のように息を止める必要はなく、リラックスした状態で検査できます。また検査に伴う痛みはなく、10分程度で終わります。

バリウム・核医学検査を受けられる方は、医薬品が検査結果に影響を与える恐れがありますので、医師にご相談ください。



腰椎正面骨密度は 1.135 g/cm² です。	
若い人と比較した値は 102% です。	
同年代と比較した値は 102% です。	
右大腿骨骨密度は 0.866 g/cm² です。	
若い人と比較した値は 83% です。	
同年代と比較した値は 85% です。	
左大腿骨骨密度は 0.848 g/cm² です。	
若い人と比較した値は 81% です。	
同年代と比較した値は 83% です。	

＝原発性骨粗鬆症の判定基準＝
(脆弱性骨折無し)
正 常：若年成人の 80%以上
骨 量 減 少：若年成人の70%～80%
骨粗しょう症：若年成人の70%以下
※ 若年成人比較値が低い値で判定されます(ガイドラインより)。
詳しくは医師の指示に従ってください。

検査結果では、若い人・同年代と比較した数値が記載され、判定基準を大きく下回る場合、骨粗しょう症と判定されます。

知っ得情報

高額医療・高額介護合算制度について

同一の医療保険制度に属する世帯で、介護保険と医療保険両方の自己負担が高額になった場合、超過分の払い戻しの申請ができます。それぞれの月の

70歳未満(後期高齢者医療制度対象者は除く)

所得 (基礎控除後の総所得金額など)	限度額 (世帯合計)
901 万円～	212 万円
600 万円～ 900 万円	141 万円
210 万円～ 599 万円	67 万円
～ 209 万円	60 万円
住民税非課税世帯	34 万円

申請先：加入している医療保険窓口まで



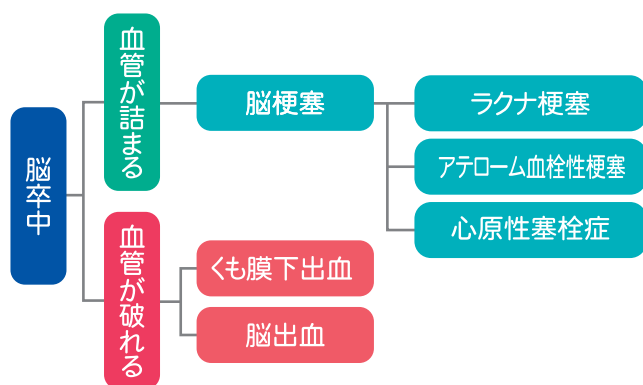
限度額を適用後、年間(8月1日～翌年7月31日)の世帯内の自己負担額を合算して下表の限度額を超えた場合、申請により超えた額が後から支給されます。

70歳以上の方または後期高齢者医療制度対象者のいる世帯

所得区分	限度額 (世帯合計)
現役並み所得者 医療機関での負担割合が3割	67 万円
一般	56 万円
低所得者II	31 万円
低所得者I	19 万円

脳梗塞とは？

脳卒中のひとつで、脳の血管が詰まって起こる病気です。「脳血栓」と「脳塞栓」の2種類があり、脳血栓は、動脈硬化で狭くなった脳動脈が徐々にふさがってつまります。脳塞栓は、心臓や頸部にできた血の塊、血栓が脳動脈に流れ込んでつまります。



危険因子チェックシート

下記の項目のチェックが多いほど、脳梗塞になる恐れがあります。

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ 高血圧 | ☐ 運動不足 |
| ☐ 糖尿病 | ☐ 水分摂取が少ない |
| ☐ 脂質異常症 | ☐ 寝酒を飲む |
| ☐ 心房細動 | ☐ 飲酒量が多い |
| ☐ 塩分の摂りすぎ | ☐ タバコを吸う |
| ☐ 腹いっぱい食べる | ☐ 風呂に長く入る |
| ☐ 食べるのが早い | ☐ 42℃以上の熱い風呂に入る |
| ☐ 太っている | |

脳梗塞の前触れ

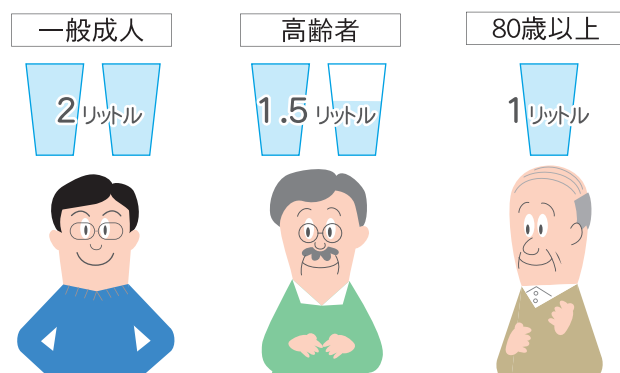
脳は全身の指令塔。損傷される脳の部位により感覚障害、視覚障害、言語障害、失語などさまざまな症状をひきおこします。下記のような症状やいつもと様子が違うと思ったら迷わず受診しましょう。



夏に多い脳梗塞

脳梗塞を引き起こす要因として挙げられるのが、脱水による体内の水分不足です。特にラクナ梗塞の発症は、脱水との関係が比較的強いと考えられています。夏は気温や湿度が高く、汗をたくさんかきます。そのため、それに見合った量の水分を補給していない、血液が粘って血流が悪くなったり、血栓ができやすくなります。また、脳梗塞は夜間にもよく発症します。入浴後や飲酒後は十分に水分を補いましょう。

一日の水分量の目安



施設の特徴

当院は平成7年に岡山市南区福田の芳泉小中学校区に開業しました整形外科クリニックです。看護スタッフ5名（うち3名は運動器リハビリセラピスト兼務）、リハビリ・物理療法の補助スタッフ3名、受付・事務スタッフ6名（うち5名はクラーク兼務）で各自の役割とチームワークを意識して、待ち時間30分以内など常に診療の効率化を心掛けております。

整形外科は男女年齢を問わず、対象疾患も外傷（交通事故や労災事故やスポーツ障害なども含めて）から慢性疾患まで幅広く、個々の症状に応じて適切な治療をさせて頂いております。決して無理な治療は行いませんし、悩みや不安や心配な事も一緒に対処法を考えさせて頂きますので、安心してご来院下さい。緊急性を要する状況、手術やさらなる検査が必要な方は近隣の適切な医療機関をご紹介させて頂いております。

また、介護保険関係や各種書類も可能な限り対応致しますので、お気軽にスタッフに声をかけて下さい。よろしくお願い申し上げます。



診療科目 整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科

診療時間
 午前 9:00～12:30
 午後 15:00～18:30

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	△	○	△

休 診 木・土曜午後 / 日曜 / 祝日

〒702-8021 岡山市南区福田274

☎ 086-265-9200 Fax: 086-265-9203



◆公共交通機関をご利用の場合

岡山駅より 岡電バス 岡南飛行場行き
 「福田公会堂前」を下車 徒歩1分
 駐車場 16台