

窓から穴道湖を臨み、広がる青空。
緑に恵まれた玉湯の丘で期待に応える病院を目指します。



関節と骨の健康フェスタ

●最新医療レポート

「放射線」とは、 「放射能」とは？

診療放射線技師長 永海 智之

- 関節と骨の健康フェスタ
- コツコツ通信
- 今月のレシピ
- 玉造病院なんでも掲示板
- information



Japan Community Health care Organization JCHO / ジェイシーオー
独立行政法人地域医療機能推進機構

玉造病院

「放射線」とは、「放射能」とは？

診療放射線技師長
永海 智之



「最新医療レポート」となっていますが、放射線室からは放射線の基礎について述べたいと思います。

表題にあるように「放射線」とはいったいなんぞや？「放射線」と「放射能」とは何が違うのか、出来るだけ専門的な用語は使わずに説明したいと思います。

まずは用語の定義になります。

「放射線」は物質を透過する力を持った光線に似たもので、アルファ（ α ）線、ベータ（ β ）線、ガンマ（ γ ）線、中性子線などがあります。「放射線」も光も電波なども全て仲間です。

「放射線」は種類によって物を通り抜ける力に差があり、それぞれ異なる物質で遮ることがで

きます。太陽の日差しを黒い紙で遮るようなものです。

また、この「放射線」を出す能力の事を「放射能」といい、この能力をもった物質のことを「放射性物質」「核燃料物質」「放射性同位体」などといいます。「放射線」を出せる力が「放射能」で物質のことではないのですが、「放射性物質」と「放射能」が混同されていることがあります。

例えてみましょう。ここにたくさんのホタルの入った虫かごがあるとします。ホタルはそれ自体が光ることの出来る昆虫です。他の光などで照らされて光っているのではなく、自らが光を出しています。ですから、ホタルは「放射性物質」、ホタルの出す光を「放射線」と例えるこ

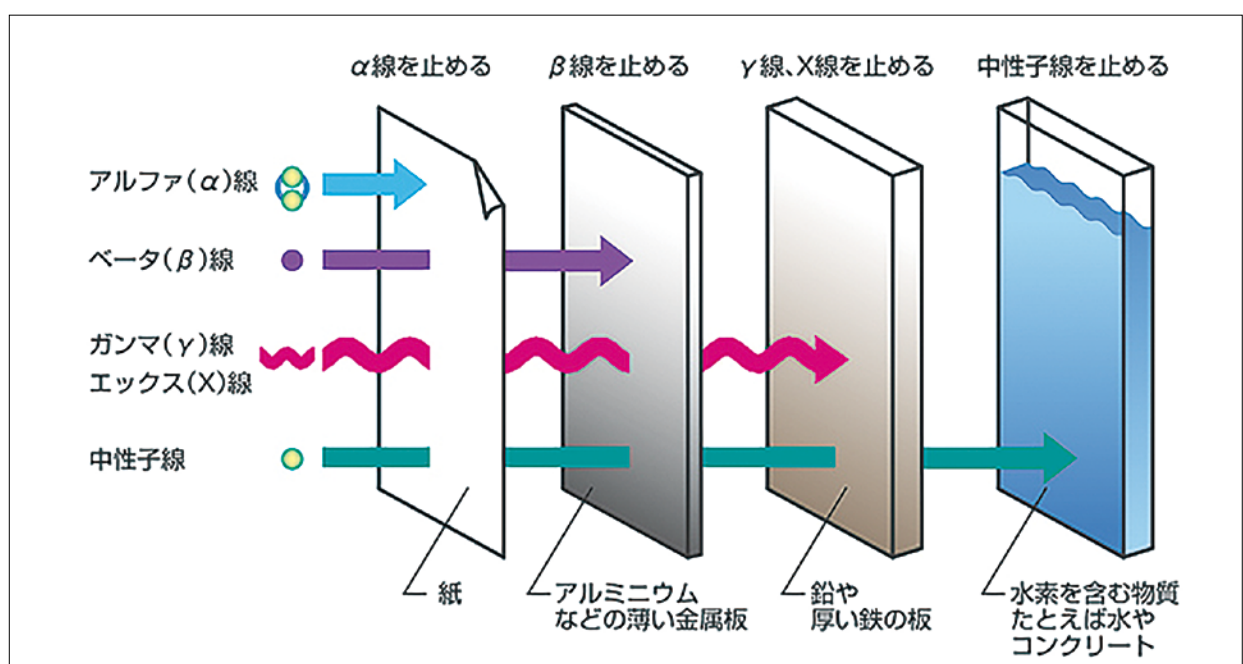


図1



とにします。

では原子力発電所での事故の際ニュースで話題になる「放射線漏れ」や「放射能漏れ」とはどのようなことでしょうか…

先ほどのホタルを引き合いに出すとよくわかると思います。虫かご（原子力発電所）からホタル（放射性物質）は逃げていないが、光（放射線）が外に漏れている状態、これが「放射線漏れ」になります。

放射能漏れとはホタル（放射性物質）自体が虫かご（原子力発電所）から逃げ出してしまう、そこら中飛び回り木の葉などに止まっている状態です。当然光（放射線）は出し続けています。

何らかの災害が発生し不幸にして放射性物質が放出されるような事態になった時、我々はいかにして身の安全を図るべきでしょうか。

別な例えをしてみます。真っ赤に燃えさかる焚き火があります。焚き火が「放射性物質」の塊で、今まさにここから「放射線」がたくさん出ていると思って下さい。

焚き火に近づいていくとヤケドをしてしまいますね。「放射線」によって起こるヤケドが「放射線被ばく」となります。

どうすればヤケドを防げるでしょうか。いくつかの方法があると思います。

まず焚き火から離れることが大切ですよね。熱くないところまで下がってやれば良いのですから。

他には方法がないでしょうか。焚き火と自分の間に煉瓦やブロック塀などで熱を遮る方法もあるでしょうし、どうしても焚き火のすぐそばで薪をくべる作業をする際には手早く行いヤケドをしないうちに作業を終える、というのも一つの方法です。

我々放射線に携わる者は絶えず先ほどの“ヤケドをしない方策”を考えて仕事をしています。被ばく防護3原則といい、『時間・距離・遮蔽』の考え方です。

正しい知識を持って頂ければ「放射線」も決して怖い物ではありません。

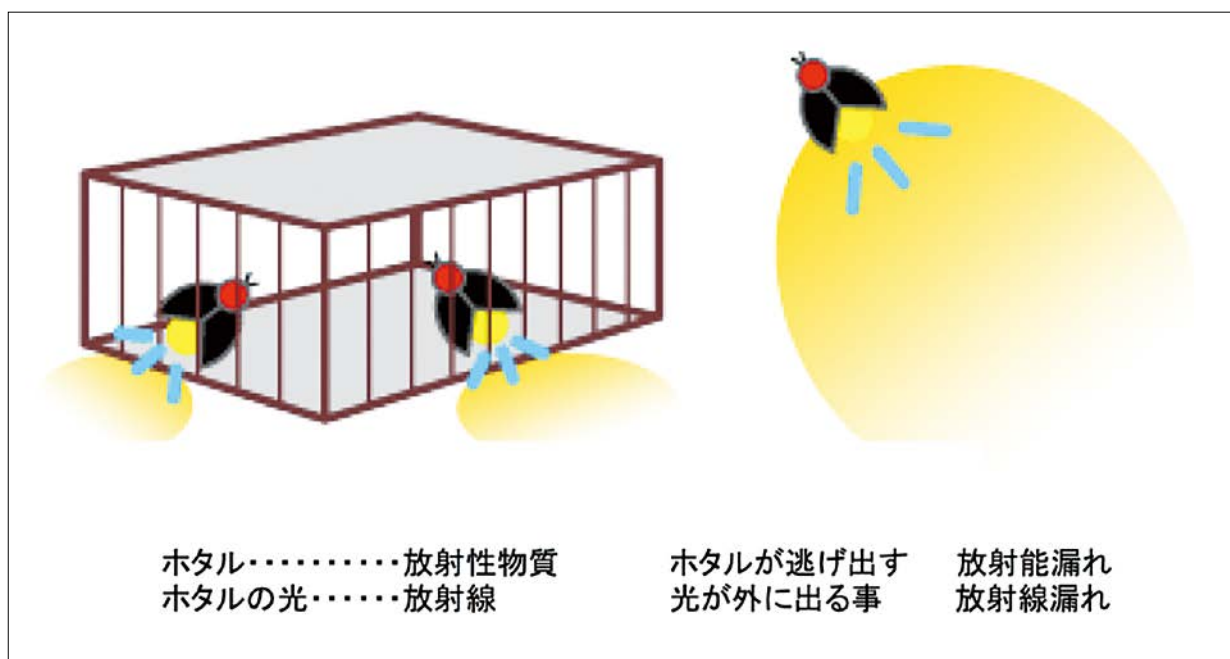


図2

関節と骨の健康フェスタ

地域医療連携室看護師長 蛭子 三奈

10月14日(日)「関節と骨の健康フェスタ」を開催しました。当日は天候にも恵まれ、多数の方に来場していただき、地域の皆様の健康増進に関する意識の高さを感じることができました。「健康長寿しまねマスコットキャラクターまめなくん」も応援に来てくれ、賑やかな健康フェスタとなりました。

医師による「生活習慣病について」「ロコモティブシンドロームについて」の講演の他、骨密度測定、血管年齢測定、痛みと転倒を予防する体操、栄養補助食品の紹介など、多職種がそれぞれの専門性を活かした健康ブースを設け、来場者の方々に喜んでいただきました。

新しい試みとして、キッズ白衣試着コーナー、ハンドマッサージコーナーなど、子どもさんや、若い世代の方にも楽しんでいただけるよう工夫をしました。また、附属施設の健康増進ホーム見学ツアーを設け、「地元こんな施設があることを知らなかった。見学できてよかった。」など大変好評を頂きました。

今後も地域の皆様の健康増進のお役に立てるよう職員で力を合わせ、工夫を凝らした健康フェスタを開催していきたいと思ひます。



関節と骨の健康フェスタ

玉造病院

日時 平成30年10月14日(日)
13時00分～16時00分

会場 JCHO 玉造病院

参加費無料 駐車場無料

講演会

- 講演:「生活習慣病について」
副院長 芦沢信雄 13時05分～13時25分
- 講演:「ロコモティブシンドロームについて」
整形外科医長 石坂直也 13時35分～13時55分

イベント (講演会終了後)

- 健康ブース**
 - 骨密度測定
 - 血管年齢測定
 - 痛みと転倒を予防するための体操
 - 健康相談
 - 正しい手洗い方法
 - 栄養補助食品紹介
 - 薬の相談
 - 人工関節展示
 - 歯科用品展示
 - 床ずれ予防対策
- その他**
 - キッズ白衣試着コーナー
 - ハンドマッサージ
 - 健康増進ホーム案内
 - パネル展示

お問い合わせ先 JCHO 玉造病院 地域医療連携室 電話: 0852-62-1591





痛みと転倒を予防する運動



ハンドマッサージ



人工関節展示



床ずれ予防対策

キッズ白衣
試着コーナー



講演



池田院長



石坂整形外科医長



まめなくん



芦沢副院長



川合統括診療部長



コツコツ通信

放射線室(骨粗鬆症マネージャー)
須田 学

骨粗しょう症は、骨がスカスカでもろくなり、ちょっとしたことで骨が折れやすくなります。骨折予防のためには、自分がどのくらい骨折する危険性があるのかを知っておくことがとても大切です。そこで今回は、自分ひとりで骨粗しょう症の危険性を評価できる『FOSTA』をご紹介します。

15

『FOSTA (フォスタ)』ってご存知ですか？

さあ、あなたも最新鋭の測定装置で骨密度チェック！

- 骨粗しょう症が気になる
 - 骨密度検査を受けて自分の骨の状態を知りたい
 - 定期的に骨密度をチェックしてほしい
- という方は、お気軽に主治医、看護師にご相談下さい



FOSTA

(Female Osteoporosis Self-assessment Tool for Asia)

体重と年齢だけで骨粗しょう症の危険性を簡単チェック！

FOSTAは、アジア人の閉経女性を対象に、体重と年齢から骨粗しょう症の危険性を予測できる評価ツールです。計算が必要ですが、簡単なのでやってみましょう。

計算式は、**[体重(kg) - 年齢(歳)] × 0.2** です。
(小数点以下切り捨て)

まず、体重から年齢を引いてください。そして、0.2をかけてください。

どんな値になりましたか？

-4以下が骨粗しょう症のリスクが高い群に該当します。

高リスク群に該当した方は、骨密度測定をお勧めします。

例) 体重45kg 70歳の女性の場合

[45 - 70] × 0.2 = -5 ⇒ 高リスク

●計算が苦手な方や面倒な方は下の表で簡単に判断できますので参考にして下さい。

年齢(歳)	体重(kg)						
	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
40-44	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群
45-49	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群
50-54	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群
55-59	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群
60-64	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群
65-69	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群
70-74	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群
75-79	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群
80-84	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群
85-89	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群
90-94	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群	低リスク群

今月のレシピ



当院の管理栄養士が健康や美容などに効果的なレシピをご紹介します

管理栄養士 周藤 あゆみ

●材 料

(3人分) エネルギー100kcal程度/1人分

木綿豆腐	200 g	ハチミツ	大さじ1/2
ほうれん草	150 g	黒砂糖	大さじ1/4
柿	1/2個	濃口醤油	大さじ1/2
柚子(汁または皮)	大さじ1	シナモン	適量

●作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み電子レンジ500wで3分加熱し、水切りします。
- ② ほうれん草を茹で、水切りして絞ります。
- ③ 練りゴマ、ハチミツ、黒砂糖、醤油、シナモン、水切りした豆腐を混ぜる。
- ④ 短冊に切った柿と食べやすい大きさに切ったほうれん草と③を混ぜ合わせる。



《柿の白和え》

出雲地方は柿・干し柿の産地として有名です。地元の柿や干し柿は学校給食でも提供されており、子供の頃から慣れ親しんできた郷土の味です。

今回は柿と今が旬のほうれん草を使った白和えを紹介します。

柿はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。冬のほうれん草は栄養価が高く緑黄色野菜の王様だとも呼ばれており、貧血予防にも効果があると言われています。

最近は甘い柿が多いですので、間食で食べすぎると血糖値が上がる原因になります。食べ過ぎないように注意して料理に加えてみてはいかがでしょうか？



インターンシップ体験記

実施日：平成30年10月9日～12日
松江農林高等学校 総合学科 第2学年

今回のインターンシップは、四日間という短い期間でしたが多くのことを学ぶことができとても良い時間を過ごすことができました。自分は、臨床検査技師の仕事を一緒にやらせていただき今まで知らなかった検査技師の仕事を実際に体験し学ぶことができとても良い経験になりました。今回のインターンシップを終えるまでは臨床工学師になりたいと希望していましたが今回検査技師の仕事を体験してみて難しく複雑なところもあったけど将来検査技師になるのも良いなと思うようになりました。とても貴重な体験が出来た四日間でした。

(濱田 大河)



私は、初めて病院で体験や見学をしました。私たちに出来ることは、限られてくるけど、学校の実習でやったベッドメイキングをして勉強したことが生かされました。あとは、看護師さんに付いて歩き、患者さんの処置や、普段されている事を見学してもらいました。ただ見ているだけでも、大変な仕事だなと思いました。実際働くと、もっともっと大変だろうなと思いました。忙しい中、看護師さんは私たちに色々教えてくれて、とても勉強になりました。今後の進路を決めるときに、インターンシップで学んだ事をちゃんと考えながら決めたいです。病棟によって、雰囲気も全然違いました。病院の中でも色々な職種の方がおられて、進路を考える範囲が広がりました。玉造病院で学んだことを、進路選択する時に生かしたいです。

(竹林 玲奈)



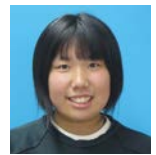
私は初めて病院で看護の体験をしました。中学の時も職場体験がありましたが病院は人気が高く行けませんでした。だから今回は始めとても緊張していたし不安でした。中学の時よりも看護師になりたいと強く思い、今回のインターンシップに望みました。いざ行ってみると病棟によって違うけど想像以上に大変そうでした。同時に、自分がこんな風にできるようになるかと不安でした。でも、どの人もすごくやりがいがあるとっておられました。患者さんがありがとうとか頑張ってるねとっておきださって本当に頑張ろうと思えました。覚えることも沢山あり看護師になってからも学ぶことも多くあるから本当に大変なんだと思います。看護も色々あるけれど、人の命を救うことができ感謝してもらえ、やりがいを感じられる看護師になりたいと改めて思えました。ここで、看護師の日常を知ることができ本当に良いものになりました。

(勝部 紗季)



私にとってこの4日間はとても貴重な体験でした。初めて看護師さんの仕事風景をまともに見て必要性和大変さが目で見えて実感しました。私は以前、大ケガをして看護師さんにたくさんお世話になりました。私に元気をくれた看護師さんの姿は自分にとってすごくカッコ良かったです。私もこんな人になりたいと思いこの玉造病院に体験させていただきました。一言の感想で言うとか辛くて厳しかったです。でもこの体験を通して自分も成長できたとし、やりがいがある仕事だと実感しました。患者さんの温かい言葉が私にとって嬉しくて改めて人を助けることはいいことだと思ひ人を助ける仕事につきたいと思ひます。だから今を後悔しないようにこの体験を通して人に感謝される人になりたいです。

(山野辺香帆)



このインターンシップで初めて看護師の仕事を見させていただいて、患者さんの安全を大切にされていることや、どのような時でも笑顔で明るく患者さんに接する姿が印象に残りました。最初は分からない事が多く緊張しましたが、みなさんに優しく教えていただいたり、患者さんにも温かい言葉をかけていただいたりして、心地よく実習をすることができました。患者さんとお話する中で、体に痛みがあったり、精神的にもつらい時があったりするということが分かりました。そして、それを支えることができる看護師の仕事は、とてもやりがいがあると感じました。今回学んだ事をこれからの学校生活に活かして、将来に向けて努力していきたいと思ひます。

(梶谷 彩乃)



今回のインターンシップで私は、理学療法士や作業療法士の仕事風景を間近で見学させていただきました。私は最初、この仕事について深く理解はしておらず、患者さんの身体の悪くなった部位をただ励ましながりハビリをしていくものなのかな、と考えていました。もちろん患者さんを励ましたりハビリをするのは間違っていないんですが、実際に貴院で仕事されている理学療法士の方や作業療法士の方のお話を伺うと、それだけではないということがわかりました。病院に来られる患者さん一人一人の目標を見据えて、その目標を達成できるようにすること。そのために、一人ひとり違うリハビリの計画を立てておられました。そのような姿を見ることができ、私はこの仕事により関心を持つことができました。今回のインターンシップで理学療法士や作業療法士の難しさや楽しさ、やりがいがあるのかなを少しですが理解できました。

(安部 雅大)



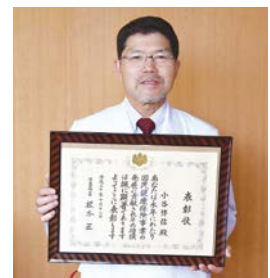
「平成30年度国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰」を受けて

人工関節センター長・整形外科診療部長 小谷 博信

10月18日に霞が関で表彰式があり、今回全国で123名が表彰されました。

私は、2001年（H13）6月から島根県知事から島根県国民健康保険診療報酬審査委員会を委嘱されて以来、現在まで17年余り審査委員として、毎月の国民健康保険診療報酬のレセプト（整形外科）の審査に携わってきました。

当初は紙のレセプトで、手書きのレセプトもあり、字が読めないものもありました。机の前に、前の審査員の顔が見えないほど積まれた県内の各病院からのレセプトを審査することは大変でした。薬の適応病名や禁忌などを、分厚い「日本医薬品集」から調べていましたが、近年では、レセプトはパソコン画面での審査となり、薬もパソコン内ですぐに分かるのでずいぶん楽になってきています。



肩がいたい!? ～肩の痛みだってバンコク共通～

整形外科医師 石橋 聖之

2018年10月24日～25日にバンコクにあるChula Soft Cadaver Surgical Training Centerに研修に行かせて頂きました。センターはスワンナプーム空港から1時間ほどの市街地にあります。前回は外傷でしたが、今回は肩の関節鏡（内視鏡）手術のトレーニングに参加してきました。

肩には回旋筋腱板（いわゆるインナーマッスル）と言われる筋肉があります。筋肉としてはさほど大きくはありませんが、ひとたび切れると痛みが続いたり、肩が上がらなくなる場合もあります。

当院でも肩の痛みで受診される方はたくさんおられます。肩が痛いとき、多くの方は「五十肩」や肩こりと言った病気を思い浮かべがちですが、精密検査の結果「腱板損傷」であったというケースは少なくありません。その肩の痛み、「もう年だから」とあきらめる前に一度検査を受けてはいかがでしょうか。痛みが和らぐよう、お手伝いさせていただきます！



アメリカ(フィラデルフィア)訪問

整形外科医師 桒田 崇一郎

2018年10月21日～26日に、アメリカ合衆国フィラデルフィアにある脊椎インプラントメーカーのGlobus本社に、脊椎手術の手術研修に行き参りました。フィラデルフィアはニューヨークのJFK空港から車で、約2時間のところにあります。2日間の手術実習に加え、脊椎インプラントの開発、研究、ならびに製造工場の見学もさせて頂きました。スペシャリストの先生方に実習を通し、濃密に手術の指導を受けることが出来、とても実りのある実習となりました。普段手術で使用しているインプラントの開発過程や、工場の機械の7割は日本製の機械が使用されているのを見て少し誇らしい思いを感じました。しかし、現地でのインプラント製造は手作業にて仕上げや点検をするなど日本顔負けの細かい技術の数々に驚嘆致しました。現在アメリカでは様々なインプラントが使用されていますが、日本に導入されているものはほんの一部であり、素晴らしいインプラントの数々が一刻も早く日本でも患者さんの助けとなる日を心待ちにしております。



理 念

私たちは心温まる医療を実践します。

基本方針

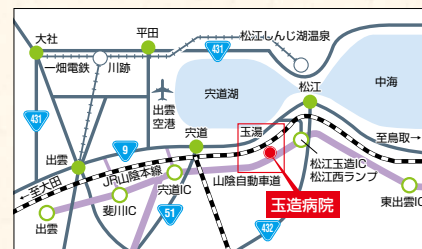
1. 患者さんの立場に立った安心・安全な医療を行います。
2. 医療人として責任を自覚し、高度で良質な医療を行います。
3. 整形外科とリハビリテーションの基幹病院として、患者さんの身体機能の回復・維持、生活の質の改善を支援します。
4. 地域の医療・介護・福祉機関と連携し、地域に根ざした医療の充実に努めます。
5. 人材育成を進め、働きがいのある病院づくりに努めます。

患者様の権利

あなたは、人種・国籍・性別・年齢・宗教、その他の個人的な背景に拘らず、差別なしに適切な医療を受ける権利を持ちます。
あなたは、担当の医師や病院を自由に選択できる権利を持ち、またどの治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を持ちます。
あなたは、すべての医療上の記録を知る権利を持ちます。また、医師から症状について十分な説明を受ける権利を持ち、自分自身に関わる治療方針を自由に決定できる権利を持ちます。
あなたのプライバシーと個人情報には完全に保護いたします。

《編集後記》

11月6日は、何の日かご存知でしょうか。言わずと知れたカニの解禁日です。
山陰においては、松葉ガニ、他では間入ガニ、越前ガニ、加納ガニとズワイガニの雄が地方によってブランド化されている呼び名です。一方雌という、セコガニ、コッペガニ、セイコガニ、香箱ガニと呼ばれ、値段も雄の10分の1程度です。しかし味と言うと、内子、外子という雄では味わえない濃厚なハーモニーが楽しめます。私の出身地福井では、作家開高健がこよなく愛したセイコガニを使った開高丼が有名です。是非島根においてもセコガニ（親ガニ）でご賞味あれ。



Japan Community Health care Organization JCHO / ジェイコー
独立行政法人 地域医療機能推進機構
玉造病院

〒699-0293 島根県松江市玉湯町湯町1-2
TEL.0852-62-1560

ホームページからたまつくりNOWがダウンロードできます。
<https://tamatsukuri.jcho.go.jp>

編集・発行責任者 院長／池田 登 ■広報／川合 準