

No. 55
2019年 春号

JCHO玉造病院広報誌
たまつくり
Tamatsukuri

Now ナウ

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。



三二健康講座「薬剤師から学ぼう 湿布の貼り方教えます」

●最新医療レポート

ご存知でしょうか 口腔機能低下症

歯科・口腔外科医長 石原洋二郎

- 健康増進ホーム玉造のご紹介
- 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
独立行政法人地域医療機能推進機構

玉造病院

ご存知でしょうか 口腔機能低下症



歯科・口腔外科医長
石原洋二郎

口腔機能低下症は2016年に新たに発表された疾患で、加齢だけでなくさまざまな疾患、障害の影響により口腔機能が複合的に低下している病態です。①口腔衛生状態不良②口腔乾燥③咬合力低下④舌、口唇運動機能低下⑤低舌圧⑥咀嚼（噛む）機能低下⑦嚥下（飲み込む）機能低下の7項目があり、その内3項目以上該当すると口腔機能低下症と診断されます。放置しておくと咀嚼機能不全、摂食嚥下障害となって全身的な健康を損なうことにつながると考えられています。

口腔機能低下の始まりは“口の健康への意識の低下”です。健康意識が低下すると口腔疾患(虫歯や歯周病)が悪化します。すると口腔疾患や歯の喪失により噛めない食品の増加、むせや食べこぼし、滑舌の悪化や食欲の低下など“口のささいなトラブルの連鎖”が始まります。そのまま放置しておくと加齢や全身疾患も手伝い“口腔機能低下症”に陥ってしまいます。また“食べる機能の障害”によりおいしいものを食べられなくなると、生きがいを失い意欲や活動力も低下し始めます。そこに食事の量や多様性の低下による低栄養が加わると、複雑な病態を示す

ことも少なくありません。ここまで進行してしまふと慌てて口腔内を治療しても回復が難しく、要介護状態へ進行する可能性がぐっと高くなってしまいます。

診療をしていると“昔は歯医者に行く度に歯を抜かれた。今は歯を残せるようになったのでしょ”と耳にすることがあります。歯を残すための治療の進歩も多少はありますが、実際のところ治療法や人体が劇的に進化した訳ではありませんし、悪い歯は今でもきっぱり抜歯します。変わったといえば、歯を抜かなければならない程悪くなる前に“予防”的に歯科受診される方が増えてきたように感じます。歯の寿命は約60～70年とも言われています（諸説あり）。ただ、人の寿命はそれをはるかに超え長くなり、予防しないと寿命まで保たない時代になりました。高齢化社会を迎えるにあたってこの口腔機能低下症を中年期から“予防”し、維持・回復することが重要です。

以前より口腔の健康と“健康寿命”に関係があるとは言われてきました。実際約5万人を対象とした10年間の追跡調査によると“歯を多く喪失している者”はそうでない者に比べて総死亡

JCHO 玉造病院附属「健康増進ホーム玉造」 がんばる あなたに！プチ湯治のススメ。

湯治は元々、持病のある人が、治療や休養を目的に温泉地に長期滞在するもの。最近では、週末や連休などを利用して「プチ湯治」をする若い世代も増えつつあります。

玉造病院附属の『健康増進ホーム玉造』は、玉造の温泉を利用しながら、3食付きの宿泊プランもある新しいスタイルの公共の湯治施設です。今回、たまつくりNOWで詳しくご紹介します！

玉造温泉の散策や周辺を観光しながら、どなたでも気軽に利用できます。1泊2日からの体験宿泊もありますので、ご家族、お友達などと一緒にストレス解消、リフレッシュのためにぜひ一度、ご利用してみてくださいはいかがでしょうか。



ロビー



洋室



トレーニングルーム



娯楽室



和室(8畳)

- 鉄筋コンクリート造5階建て
(エレベーター設置)
- 全室にテレビ・冷蔵庫・洗面所・洋式ウォシュレットを完備。
- その他にも研修室・図書コーナー(インターネット・無料Wi-Fi利用可)・カラオケルームなどがございます。



食堂

ご利用いただける方

健康診断や医師の診断等をきっかけに生活習慣を見直したい方や、健康増進に取り組みたい方など、温泉めぐりや観光をしながら、どなたでもご利用することができます。



おからだの状態に応じた4つのコースをご用意

ご希望の方は ● 疾患別の3コース：糖尿・高血圧・肥満（メタボ） ● 健康増進コース：心身のリフレッシュ・保養からお選びいただくことができます。

サービス内容

「栄養・食事指導」「運動指導」「温泉療養指導」の3つを中心に、利用者のご希望に添ったサービスを提供いたします。毎週火曜日16時より、玉造病院看護師による「健康相談」を実施しています。

栄養・食事指導



↑メニューの一例です。年に数回、催事にあわせて特別料理も提供いたします。

毎日の食事は、各疾患別に栄養士がバランスを考えたメニューとなっています。塩分等を配慮するのはもちろん、1日3食の合計で1,600キロカロリーになるよう調整しています。

→当ホーム栄養士による講話です。食の大事さと具体例についてわかりやすくお話しします。玉造病院の出張講話もあります。



運動指導

筋肉・骨・関節といった運動器がおとろえ、日常生活に支障が出るような状態「ロコモティブシンドローム」を防止するため、理学療法士やリハビリの専門家による指導を行います。

温泉療養指導

玉造温泉ならではの入浴による効能と保養地の気候を活かした、独自の健康指導をご用意しています。

● 利用期間

1週間単位のご宿泊を基本に最長3ヶ月。
また、1泊2日からの体験プランもございます。

● 利用上の注意点

当ホームは一般的なホテル・旅館と異なり、生活習慣の見直しや健康増進を目的とする滞在型施設です。食事・入浴・居室の清掃など、日常生活に補助が必要な方は付添者同伴でご宿泊ください。

● 持参いただくもの

寝間着・着替え・タオル・歯ブラシなど（有料にて貸出もあります。）
健康保険証・お薬手帳

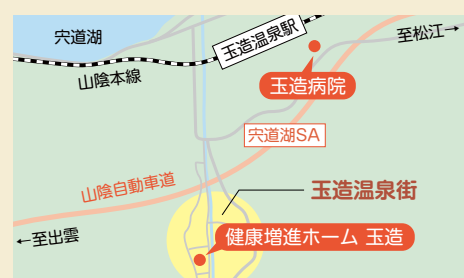
● 利用料金

7,100円～（1泊3食付）
季節によってお得なプランもございます。詳しくはお問合せください。

● 申込方法

まずお電話にて空室状況のご確認をお願いします。受付後、ホームから郵送される利用申込書に記入し、郵送またはFAXでお送りください。
※利用申込書はホームページからダウンロードすることも可能です。

お問合せ



● 交通のご案内 玉造温泉駅から車で5分。

玉造温泉街の中心にございます

Japan Community Health care Organization JCHO 玉造病院 附属
独立行政法人地域医療機能推進機構 玉造病院 附属
健康増進ホーム玉造

電話 0852-62-0313

FAX 0852-62-0733

健康増進ホーム玉造

検索

<http://tamatsukuri.jcho.go.jp/kenkou/>

連携病院について

当ホームは玉造病院と連携しているため、安心して長期の療養期間を過ごしていただけます。リハビリテーションなどで受診される方は、マイクロバスで送迎をいたします。（午前中のみ/片道5分）



診療科

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・神経内科
内科・循環器内科・消化器内科・麻酔科・皮膚科・歯科・口腔外科



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を知っておくことがとても大切です。今回は、『骨粗しょう症の危険性を簡単チェック!』の第2弾をご紹介します。

16

肋骨と骨盤との距離は?

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

骨粗しょう症の危険性を簡単チェック!【第2弾】



肋骨一骨盤間距離 (Rib-Pelvis Distance Test)

【測定方法】

- ①立った状態で測定します
- ②後方から肋骨と骨盤の間に手を入れます

肋骨と骨盤の間に指が何本入るでしょうか?

指が2本も入らない場合は危険! 腰椎の椎体骨折が存在する可能性が高いそうです

この方法は、781例の骨粗鬆症外来に通院する女性患者を対象にすると、感度88%、特異度が46%で有用であったと報告されています

椎体骨折は3人に2人は症状がないと言われていて、転んだこともないし、痛くもないけど、骨粗しょう症によって「いつのまにか骨折」の可能性も…

肋骨と骨盤の距離をチェックしてみてもいいでしょうか

Reproduced from JAMA 2004年292:2890-900 with permission of the American Medical Association

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 (約8×20センチパウンド型1台分・6人分程度・約200kcal/人)

うずらの卵(ゆでたもの)	5個	卵	2個
ベーコン	15g	オリーブ油	大さじ2
グリーンアスパラガス	2本	牛乳	大さじ6
菜の花	3本	砂糖	大さじ1/2
赤パプリカ	大1/4個	塩	小さじ1/2
薄力粉	120g	こしょう	少々
ベーキングパウダー	小さじ1	粉チーズ	適量

●作り方

- ① グリーンアスパラガス・菜の花は塩少々(分量外)を入れた湯で茹でて冷水にとり、ザルにあげて水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ② パプリカはへたを取り、くし形に切る。
- ③ 薄力粉にベーキングパウダーを混ぜてふるう。
- ④ ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加えて泡立て器でしっかり混ぜ合わせる。オリーブ油を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。牛乳、塩、こしょうも加えてよく混ぜる。
- ⑤ 少し粘りが出てかき回す手応えが重くなってきたら、③の粉を加え、さっくりと混ぜ合わせる。(混ぜ過ぎに注意。出来上がりが硬くなります。)
- ⑥ オープンを180度に予熱する。
- ⑦ パウンド型にオープン用シートを敷く。生地を1/3量を流し入れ、うずらの卵・ベーコンを並べる。残りの生地を1/2量を流し入れ、グリーンアスパラ・菜の花・パプリカを並べ、残りの生地を流し入れる。(材料に小麦粉で打ち粉すると、下に沈みにくくなります。)
- ⑧ 粉チーズを全体にふり、オープンで40分ほど焼く。
- ⑨ 焼けたら取り出して型から外し、粗熱がとってから食べやすく切ると出来上がり。

《ケーキ・サレ》

今回は、フランスの食事用パウンドケーキをご紹介します。

ケーキ・サレとは、フランス語で「塩味のお菓子」・「塩味のケーキ」を意味するそうです。甘くない生地に、肉や魚介類・野菜を混ぜ込んで焼いて作ります。中に入れる具材によって違う味になるので、色々とお試し下さい。

今回旬の食材として使用しているグリーンアスパラガスには、体内の抗酸化作用や免疫力を増強するβカロテン、新陳代謝の促進や疲労回復効果があるビタミンB1・B2を含んでいます。さらに美肌効果やシミ・シワ予防効果のあるビタミンCやビタミンEなど多くの栄養素が含まれます。

ボリュームがあり、見た目も華やかなケーキ・サレは、春のイベントできっと活躍すると思いますよ。



骨粗しょう症検診 始めました！

骨粗しょう症・転倒予防チーム 看護師長 板垣 幸子

骨粗しょう症とは、骨強度が低下することにより骨折のリスクが高くなる骨の障害と定義される病気です。この広報誌のなかでも『コツコツ通信』で毎号少しずつお伝えして参りました。高齢者が要介護になる原因の4位が骨折・転倒と言われており¹⁾生活の質を保ち健康で長生きするために、骨折の原因となる骨粗しょう症の予防は重要な課題と言えます。ところが、骨粗しょう症は自覚症状がなくいつのまにか進行するため、ある日突然、転倒して骨折！という事態に遭遇しなければ、普段は発見するのが難しいのも現状です。

注目すべき事実として、平成27年度の都道府県別の40歳以上の骨粗しょう症検診率は、島根県は全国で最も低い結果（0.3%）でした。そして要介護率は全国で4位と高い結果でした²⁾。都道府県別に見る骨粗しょう症検診率と要介護率には相関があると言われていています。早期に発見し治療を行うことによって、骨折を予防することが可能だからです。骨粗しょう症で転倒すると、橈骨遠位端（手首）や上腕骨骨折に始まり、脊椎の圧迫骨折、大腿骨近位部骨折と数年毎に連鎖のように骨折を重ねることが多くあります。

当院では、多職種が一丸となって骨折予防に介入するため『骨粗しょう症・転倒予防チーム』を立ち上げ、最初の一步として『骨粗しょう症検診』を行うことに致しました。大腿部と腰部にエックス線を当て骨密度を測定します。10分程度で苦痛のない検査です。紹介状の必要もなくみなさまが個人の希望で受けることができます。当日は骨粗しょう症マネージャーの資格をもつ担当者が、骨折危険度を評価し生活上の注意点などについてお話致します。結果は後日、ご本人さまに郵送を致しますので治療については、まず地元のかかりつけ医の先生とご相談ください。50歳以上の方は是非一度、骨密度を受けてみられませんか？“あなたらしい人生を歩み続けるために”『骨粗しょう症検診を希望します。』とお気軽にお電話をください。

- 連絡先：JCHO玉造病院 地域医療連携室 電話 0852-62-1591
- 受付時間：平日 9：00～17：00
- 費用：3,000円（健康保険は適用されません。自己負担です）

1)平成28年度厚生労働省国民生活基礎調査概況 2)平成27年度厚生労働省地域保健・健康増進事業報告

50歳以上の女性の70%が骨粗しょう症になる危険性あり

骨粗しょう症 検診

骨がもろくなり、折れやすくなる病気

骨粗しょう症

骨粗しょう症検診

骨折予防！ 早期発見！ 早期治療！

あなたらしい人生を歩み続けるために

骨粗しょう症 検診の流れ

- 1 お電話にてご予約下さい
- 2 予約日に来院し、骨密度検査
- 3 スタッフによる説明
- 4 結果を後日郵送いたします

費用 ¥3,000 (税込)

※健康保険は適用されません
費用は全額自己負担になります

治療が必要な場合はかかりつけ医にご相談下さい

お申し込み・お問い合わせは

JCHO玉造病院 地域医療連携室

〒699-0293 島根県松江市玉造町高岡1-2

TEL 0852-62-1591

受付時間 平日 9:00～17:00

新職員紹介 NEW FACE

平成30年10月1日付異動して参りました経理課野口です。経理業務は初めてで、主に用度を担当することになります。皆様の要望に答えつつ、必要な物を安く買うことにより、費用削減に努め、より良い病院経営に貢献できるよう、邁進していく所存です。宜しくお願いいたします。



経理課係長 野口 浩史

平成31年1月から西3階病棟で働くことになりました。明るい笑顔で毎日ががんばりたいと思います。よろしくおねがいします。



西3看護師 廣江 味希

2月から当院麻酔科の一員となりました。元々島根出身ですが、16年近く、鳥取県の総合病院に勤めていましたので、久しぶりの松江生活です。新しい環境に慣れないことも多いのですが、早く戦力になれるよう、がんばりますのでよろしくおねがいいたします。



麻酔科部長 細田 幸子

アメリカ(サンノゼ)訪問

脊椎外科センター長 神庭 悠介

2019年1月11日～15日アメリカ合衆国サンノゼにある脊椎インプラントメーカー Medtronic社の研究施設に、脊椎手術の研修に行っていました。西日本各地から講師5名、受講者12名の脊椎外科医が集まり、様々な脊椎インプラント手術手技について実践的な研修を受けてきました。3日間朝から夕方までスペシャリストの先生の指導を頂き、とても実りのある実習となりました。また、各地の脊椎外科医の先生達と交流できたことも、とても価値のある時間となりました。

昨今、脊椎外科領域では、インプラントの開発・発展が目覚しく、新しい手術手技が次々に普及しております。しかし、山陰地方は都会と比較して、脊椎外科医が少なく、そのような手術手技がまだまだ広まっておりません。

当院は、山陰地方屈指の脊椎外科の基幹病院ですので、今回の研修で学んだ手技を確実かつ安全に導入し、地元の医療の発展に役立てたいと強く感じました。



終わりになき戦い

手術室看護師 温品 実沙妃

1年前、知り合いから教えてもらった「ほんとうに必要なものしか持たない暮らし」という本の著者であるYUKIKOさんのファンになった私。YUKIKOさんはブログやインスタグラムなどでも有名です。そんなYUKIKOさんの収納術やお掃除テクを少しずつ真似しているのですが…。うちにいるチビパンマンがそれを阻止してくるのです。2歳になるチビパンマンはとにかくアンパンマン大好き。そのおかげで我が家にはアンパンマングッズが盛り沢山です。イヤイヤ期真っ盛りのチビパンマンが毎日部屋を荒らしてくれます。YUKIKOさんのように美しくものを収納し、きれいなお部屋にしたい私とチビパンマンとの戦いはまだまだ続きそうです。



理 念

私たちは心温まる医療を実践します。

基本方針

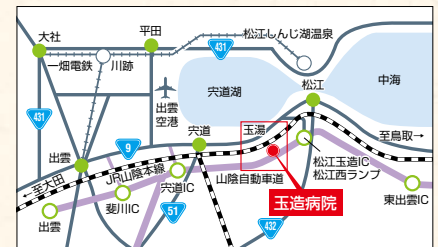
1. 患者さんの立場に立った安心・安全な医療を行います。
2. 医療人として責任を自覚し、高度で良質な医療を行います。
3. 整形外科とリハビリテーションの基幹病院として、患者さんの身体機能の回復・維持、生活の質の改善を支援します。
4. 地域の医療・介護・福祉機関と連携し、地域に根ざした医療の充実に努めます。
5. 人材育成を進め、働きがいのある病院づくりに努めます。

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完全に保護いたします。

《編集後記》

松江と言えば、宍道湖。海や山々の豊富なミネラルを蓄え、水産物の宝庫となっています。宍道湖七珍（しんじこしゅちん）ご存知でしょうか。スズキ、モロゲエビ、ウナギ、アマサギ、シラウオ、コイ、シジミ。いずれも宍道湖の名物となっています。頭文字をとって「スモウアシコシ」と覚えるそうです。大阪から島根に赴任して2年、恥ずかしながら、小生未だシジミを食した程度で、最強の力士には程遠い状況であります。松江に在る間に「足腰の強い最強の横綱」を目指します！



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