

社会医療法人 共愛会広報誌

Tsunagaru



[つながる]

Take free

ご自由にお持ち帰り下さい

vol. 82

Winter



健康寿命延伸のために / 骨粗しょう症リエゾンチーム

骨折予防へ
つながる

健康寿命 延伸のために

戸畑共立病院の
田原尚直に
聞きました。

※¹骨粗しょう症を 未然に防ぐことは 健康寿命の延伸へ

日本は世界でも有数の長寿国家となりました。しかし、いくらか長生きしても寝たきりになると、ご本人はもろご家族も厳しい生活を強いられることとなります。そこで注目されているのが健康寿命という概念です。健康寿命とは「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」と定義されています。

2016年、日本人の健康寿命は男性72歳、女性74歳でしたが、平均寿命と比べると男女と

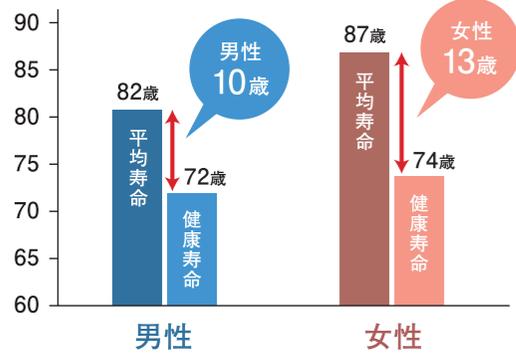
もに10歳以上の開きがありました。健康寿命を超えた期間は、何らかの介護や支援、医療を受けて生活することになるので、健康寿命と平均寿命の差をいかに短縮するかが今後の重要な課題となっています。

健康寿命を阻害する大きな原因の一つに転倒による骨折があります。高齢の特に女性の方は、年齢とともに骨粗しょう症の有病率も高くなるので、骨がもろくなり容易に骨折を起しやすくなります。また、加齢に伴う全身の筋力低下やバランス能力の低下が、転倒を引き起こしやすくなるとも言われています。

ます。転倒を予防し、骨粗しょう症の治療を行うことで骨折を未然に防ぐことは、健康寿命の延伸につながります。転倒の予防には、10分以上の散歩、スクワットなど足の筋力訓練、関節のストレッチなど自分に合う方法を日常的に継続することが大切です。また、転倒しても骨折を起さないようにするには、骨粗しょう症の早期診断と治療が重要です。当院ではDXA法^{※2}を用いて腰椎と股関節の骨密度を正確に測定する機器があり、測定の結果、骨密度が低い方には骨粗しょう症治療を開始します。

また、「骨太サポート」として多職種によるメンバーで構成された専属の骨粗しょう症^{※3}リエゾンチームもあります。骨粗しょう症と診断された方には治療、服薬指導、運動指導、食事療法について適切なアドバイスもできますので、是非活用していただき、健康寿命を延ばして元気な生活を続けていただくための手助けができればと考えています。

平均寿命と健康寿命の推移(2016年現在)



※¹ 骨粗しょう症…骨の量(骨量)が減って弱くなり、骨折しやすくなる病気。女性ホルモンが減少する閉経後の女性に多い。
※² DXA法(デキサ法)…微量なX線をあてて正確な骨密度を測定する、日本骨粗鬆学会のガイドラインにおいても推奨される優れた検査方法。
※³ リエゾン…フランス語で「連絡」「連携」「橋渡し」などの意。



戸畑共立病院
副院長、主任整形外科部長
●日本整形外科学会専門医

たはら ひさなお
田原 尚直

病気の
はなし

骨折しにくい
骨作りへつながる

骨粗しょう症 リエゾンチーム

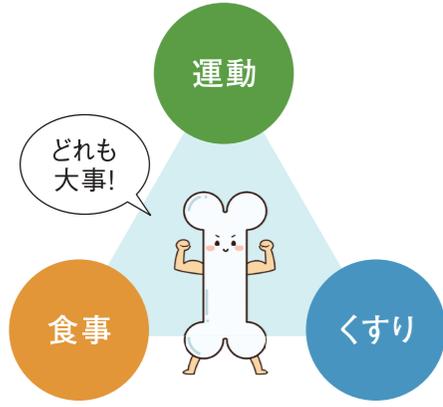
戸畑共立病院の
リエゾンチームに
聞きました。



骨粗しょう症 リエゾンチームとは

骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気を「骨粗しょう症」と言います。
痛みや症状がない場合もあり、いつのまにか骨折を起こしていることもあります。

骨粗しょう症が原因で、つまりいて手をついたときや、わずかな衝撃で骨折してしまう事があります。高齢期に骨折を起すと、寝たきりになってしまい、生活の質が低下してしまう事があります。健康で、自立した生活が送れるように、骨を健康に保つことで、骨粗しょう症を予防し、健康寿命を延ばす事が大切です。



戸畑共立病院では、2017年6月に「骨粗しょう症リエゾンチーム」を立ち上げ、骨折しにくい骨作りを支援する「骨太サポート」を導入いたしました。医師だけでなく、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、放射線技師、ドクターズクラークなど様々な職種のスタッフが連携し、骨粗しょう症の予防と治療が提供できるように、チーム全体で日々勉強・連携を重ねています。

骨粗しょう症の スペシャリスト

当院には、骨粗しょう症のスペシャリストである「骨粗鬆症認定医」が2名（1名は戸畑リハビリテーション病院勤務）、骨粗しょう症の専門的知識を持ったスタッフ「骨粗鬆症マネージャー」が3名（看護師・理学療法士・管

理栄養士）在籍しています。今後も、地域の病院や施設と連携を図りながら、患者様一人一人に合った骨粗しょう症の予防と治療に努めてまいります。ぜひ、お気軽にご相談ください。

チーム全体で 予防と治療

骨粗しょう症リエゾンチーム



※1 リエゾン…フランス語で「連絡」「連携」「橋渡し」などの意。

認定看護師・認定技師からの

message

～伝えたいこと～

vol. 16

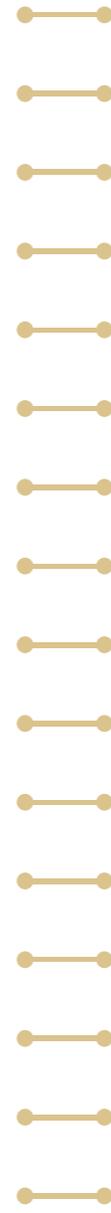


今回は、
理学療法士からのメッセージです。

運動を通して 骨折の連鎖を 食い止める

骨粗しょう症治療において「運動」「薬」「食事」が3つの基本と言われており、理学療法士である私は「運動」の大切さを患者様に伝えています。

一度転倒し骨折してしまうと「骨折の連鎖」を起こしやすく、脆弱性骨折（立った高さからの転倒程度の軽微な外力で生じる骨折）の既往は、その後の再骨折リスクを約2～4倍に高めると言われています。運動は、骨に適度な刺激を与えることで骨密度を増加させて骨を強くしたり、筋力やバランス能力を向上させ転倒しにくい身体を作ったりする効果があります。理学療法士として、入院中は骨折や



入院生活によって失った機能の再獲得を目指して、患者様それぞれの状態や能力に応じたリハビリテーションを行っていきます。また、退院後も安心した生活を送れるように自宅の環境調整のアドバイスや退院後の自主訓練指導なども行っています。骨粗しょう症治療や運動は継続して行うことがとても大切です。骨粗しょう症リエゾンチームでは「骨太サポート」パンフレットを作成し、骨粗しょう症予防のポイントを分かり易く紹介しています。

ここでは、簡単な運動をいくつか紹介したいと思います。

下記の運動を毎日少しずつ生活の中で取り入れていき、転倒・骨折や骨粗しょう症を予防していきましょう。



戸畑共立病院 理学療法士
あおき もも
青木 萌
●骨粗鬆症マネージャー

●背筋訓練

椅子にもたれず姿勢よく腰掛け、体幹が後ろに倒れないように両手をあげ5秒間止めます。余裕があれば、水を入れたペットボトル等を持って行います。



●スクワット

足を肩幅に開き、椅子に腰かけるように膝を曲げましょう。このとき、膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。椅子からの立ち座り運動も効果的です。



●片脚立位の保持

片足を軽く上げ、支えている足とぶつからないように保持します。10秒程度より開始し、可能であれば時間を徐々に長くしましょう。何かにつかまりながら実施し、転倒に注意しましょう。



●歩行時のポイント

- ①目線を上げ、お腹に力をいれながら姿勢よく歩きましょう。
- ②少し大腿で歩きます。
- ③かかとから足をつけます。
- ④しっかりと腕を振ります。



おしえて ドクター



胸のレントゲン検査、受けてますか？

肺がんは約12万人、結核は約1万5千人の方が、毎年新たににかかっています。

どちらも、発見が遅れると命にかかわる病気です。

肺がんや結核は、症状が出る前から、レントゲンに影が出やすいという特徴があります。逆に、咳・痰・倦怠感といった症状が出てから病院へ行ったのでは、既に進行している場合も少なくありません。そのため早期に発見するには、症状がなくても、定期的に胸のレントゲン検査を受け続ける必要があるのです。

胸のレントゲン検査には胸写（単純X線）とCTがあります。が、検査では通常、費用が安く、放射線も微量で済む胸写を行います。CTは肺の状態がより詳しく分かりますが、その分放射線量も増えるため、検査で

の実施は、肺の病気にかかるリスクが高い方に限るべきと考えられています。

会社の健康診断や持病の関係で、胸写や胸のCTを受けている方も多くと存じますが、40歳以上でこれらを受けていない方はぜひ、毎年胸写を受けるようおすすめします。当健診センターでも受けることができますので、お気軽にご相談ください。

当健診センターでの料金

- 胸部レントゲン
(単純X線・正面撮影)

税込 2,530 円

※胸部CTについてはお問い合わせください。

検診費用等のご相談は
お気軽にお問い合わせください

戸畑共立病院 健診センター

☎ 093-871-6025 (直通)

受付時間 平日 8:30~16:30
土 8:30~11:30 日・祝 休診

ご予約について 午前中は電話が混み合いますので、午後からのご予約をお勧めいたします

リハビリスタッフ
オススメ!

簡単ストレッチで 腰痛スツキリ

反り腰の方の腰痛軽減や予防が期待できます。日常生活の合間にできる簡単なストレッチで、腰痛を和らげましょう。

片足抱え

1

仰向けで片足を抱えて深呼吸を繰り返しましょう。



両足抱え

2

余裕のある方は、両足を抱えて深呼吸を繰り返しましょう。



座位での前屈

3

椅子等に座ったまま体を前に倒して、深呼吸を繰り返しましょう。



今回の旬の食材

[かぶ]



かぶはでんぷんの消化を助ける、アミラーゼを多く含んでおり、生で食べると胸やけや胃もたれを解消するなど腸の働きを整える効果があります。また、煮物にした場合は胃腸を温めて冷えを予防する働きがあります。かぶは煮物、酢物など幅広く料理に活用できるので、この冬様々な料理に使用してみてください。



栄養士
オススメ!

旬の簡単レシピ

鯛のかぶら蒸し

エネルギー
(1名分)

171
キロカロリー

材料 (3名分)

かぶ	1個
人参	1/3個
えのき	1/3パック
鯛	三切れ(60g)
塩	ひとつまみ
卵	1/2個
酒	小さじ1
塩	ふたつまみ
出し汁	1/2カップ
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1・1/2
片栗粉	適量

作り方

- 1 かぶをすりおろして、人参は千切り、えのきはほぐして2cmほどに切る。
- 2 鯛に塩をふる。
- 3 ①のかぶ、人参、えのきを卵と混ぜ、酒と塩で味つける。
- 4 蒸し器に鯛を並べ③のをせて10~15分蒸す。
- 5 出し汁、砂糖、醤油を煮立たせ片栗粉でとろみをつける。
- 6 蒸し上がった鯛に⑤のあんをかけ、盛り付ける。

*今回はラディッシュと小葱を添えました。皆さんも好みで付け合わせを添えてください。すだちや柚子、エビなどがお勧めです!



あやめの里
栄養科 調理師
えがしらようこ
江頭 葉子



あやめの里
栄養科 管理栄養士
やまだ じゅり
山田 樹里



私の ONとOFF

スタッフの仕事とプライベートを
みなさまにご紹介します

Work and Private

- Q. あなたの趣味は何ですか?
A. 滝を見に行くことです。
- Q. それはいつから始めましたか?
A. 大学生の時、友人と行った滝がきっかけです。
- Q. 趣味にまつわるエピソードは?
A. 五ヶヶ滝では、山道をひたすら登り、気も遠くなるような階段を下ってようやく滝を見上げることができる場所まで辿り着きました。滝の迫りにドキドキして、ぼーっと眺めているだけなのにリフレッシュでき最高でした。

戸畑共立病院 臨床心理室
心理療法士(公認心理師) ほりもと かり
堀本 佳里

その人らしさを大事に

私は心理療法士として、『その人らしさを尊重すること』を大切にしています。例えば、相手が患者様の場合、患者様自身が、主治医をはじめ医療者に、またご家族やご友人など大切な人へ、患者様自身の言葉で素直な思いや考えを伝えることができるよう一緒に考えていきます。ありのままの自分を大切に、自分自身の力でまた歩み始めることができるよう、どこか力をふっと抜けるように、自然なその人らしさへ寄り添い、お話される方の目線に立って考えるよう意識しています。



〈表紙のイラスト〉
巨過市場
- 北九州の台所 -

マイナ
受付

オンライン資格確認 を導入しています

オンライン資格確認とは、医療機関や薬局の窓口で、マイナンバーカードを利用して保険資格（加入している医療保険や自己負担限度額等）の確認ができる仕組みです。保険証の持参がなくても、マイナンバーカードで医療機関を受診できます。

※公費負担（難病・障害・子ども医療等）の確認はできませんので、今まで通り、医療証や受給者証をご持参ください。



社会医療法人 共愛会 <https://www.kyoaikai.com>



◀◀ 広報誌アンケート実施中!
あなたの声を聞かせてください

救急告示病院 地域医療支援病院 へき地医療拠点病院 災害拠点病院
地域がん診療連携拠点病院 管理型臨床研修病院 特定行為研修指定研修機関
日本がん治療認定医機構認定研修施設 開放型病院届出施設 日本医療機能評価機構認定病院
戸畑共立病院 tel.093-871-5421
※救急患者は休日・夜間でも受付致します。

女性検診レディック
戸畑共立病院 健診センター tel.093-871-6025

日本医療機能評価機構認定病院（主機能リハビリテーション病院／副機能緩和ケア病院）
日本臨床栄養代謝学会（NST）認定教育施設
日本リハビリテーション医学会研修施設
日本緩和医療学会認定研修施設
在宅療養支援病院
戸畑リハビリテーション病院 tel.093-861-1500

在宅療養支援診療所
明治町クリニック tel.093-871-3655

住宅型有料老人ホーム
サンセリテ明治町 tel.093-871-3711

明治町デイサービスセンター
tel.093-861-1765

介護老人保健施設
あやめの里 tel.093-871-5902

メディカルフィットネスR・EX戸畑
tel.093-861-1746

ケアハウスあやめ
tel.093-861-1663

福祉用具レンタル・販売・住宅改修
あやめレンタルサービス
tel.093-871-3712

共愛会ケアプランサービス
tel.093-861-1511

あやめ在宅ケアセンター
・あやめ訪問看護ステーション
tel.093-871-5917

・あやめケアプランサービスステーション
tel.093-873-8317

・あやめヘルパーステーション
tel.093-873-8327

・あやめ巡回ステーション
tel.093-871-4571

共愛会法人本部
tel.093-330-0032

共愛会健康保険組合
tel.093-871-6151

SNSもご覧ください



facebook



Instagram



YouTube

