

地域連携室 だより



松原メイフラワー病院

〒673-1462 兵庫県加東市藤田944-25

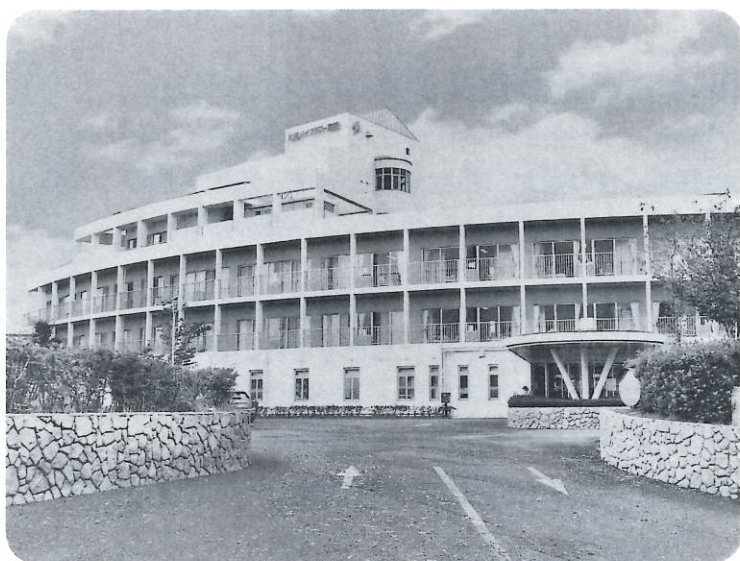
TEL:0795-42-8851(代) FAX:0795-42-8871(直通)

URL:www.mayflower-hp.jp/

◆令和元年 7月発行

Vol.

1



発刊にあたって

地域医療連携室長 森下 裕子

この4月より、地域医療連携室の室長に就任しました森下裕子と申します。今までは、内科病棟の師長として退院調整に関わっておりました。今後も、入院・通院を問わず患者さまが在宅や施設で可能な限りその人らしい生活を送っていただけるよう支援させていただきます。また、地域の医療・介護の関係者の方々と協力し合えるような連携室を作っていこうと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

よろしくお願いします～ 着任のご挨拶



塩沢 俊一 (しおざわ しゅんいち)

リウマチ膠原病内科・一般内科

神戸大学第三内科、附属病院リウマチセンター長・教授、七年前から九州大学別府病院（前身がリウマチ膠原病専門の生体防御医学研究所病院）教授として教育、研究診療に勤めてまいりました。この度、高い学術的見識の下に診療・手術を重ねておられる松原メイフラワー病院で、診療の一端を担わせて頂くことを嬉しく存じます。

船村 啓 (ふなむら けい)

整形外科・リウマチ科

関節リウマチのみならず、一般の整形外科として全身の整形疾患を幅広く診察できたらと考えております。骨折なども、遠くまで通院することは苦勞があるかと思いますので、手術も含めて当院で対応できることであれば積極的に診させていただきます。よろしくお願いします。



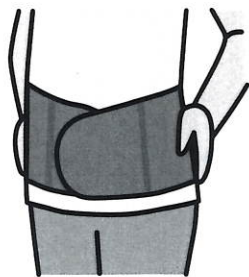
「いつの間にか骨折」ってなんだろう？

Q 最近テレビで「いつの間にか骨折」という言葉をよく聞くのですが、いったいどんな骨折ですか？



その言葉の通り、転んだりしていないのにいつの間にか背骨がつぶれてしまう骨折のことを「いつの間にか骨折」と言います。主な原因は骨粗しょう症と呼ばれる病気で、この病気によって骨の密度が低くなり、スカスカになった骨がわずかな衝撃でつぶされてしまうことで骨折を引き起こしてしまいます。

Q 骨折ということは、治療の際は手術を行ったりするのでしょうか。



基本的には患者様の体に合わせたコルセットを作成・着用し患部を固定した上で安静にするということと、骨粗しょう症の治療がメインとなります。

固定することによって痛みも軽減されますので、身体機能が低下しないよう無理のない範囲で体を動かしてリハビリを行います。コルセットの着用期間には個人差がありますが、骨が順調に治癒すれば3ヶ月から6ヶ月程度で着用しなくてもよくなります。

Q 「いつの間にか骨折」を予防する方法はあるのでしょうか。



「いつの間にか骨折」自体は、くしゃみをしたことが原因で起こったとも言われるくらい些細な衝撃でも引き起こされる可能性がありますので防ぐことは難しいです。

予防する方法があるとすれば、骨粗しょう症自体を予防・治療することでしょうか。食生活に関してはカルシウムや、ビタミンD、ビタミンKを意識的に摂取するように心がけ、膝や腰などに無理のない範囲でウォーキングなどの運動をして骨を強くすることが重要です。食事に関しては最終ページでも紹介していますので見てみてください。

また、皆さま自身が自分の骨の状態をよく知っておくことも重要です。骨粗しょう症になっても痛みなど自覚症状があるわけではないので気付き辛いですが、血液や骨密度を調べることによって確認が可能です。検査自体にはそれほど時間はかかりませんし、一度骨折してしまうと身体機能が元に戻らない可能性もありますので、40～50代頃から定期的に検査されることをお勧めします。

第二回兵庫県リウマチ市民講座「これでストップ! 関節リウマチ」



松原 司 院長



上野かす子 看護部長

去る2019年6月1日(土)に小野市うるおい交流館エクラにて(株)関節再生研究所の主催により、開催されました。演者は当院の院長、看護部長、リハビリ科職員が担当し、第1部「関節リウマチ治療のネクストステージⅡ」、第2部「リウマチ体操」、第3部「こころも身体も健やかに」で講演いたしました。50名強の方が、講演終了後の相談コーナーにも10名程度の方が参加してくださいました。当院がある加東市だけでなく、小野市・三木市・丹波市・神戸市など広範囲からお越しいただき、講演会当日にいただきましたアンケート結果からも85%以上の方より「よかった」というお声をいただきました。関節リウマチの治療方法だけでなく、発症原因への解明など医療情報は日々進化しています。このような機会がありましたら、最新の情報を今後もお届けできるよう専門病院として努めてまいりたいと思います。

～患者さん相談コーナー～ リニューアルしました!!

「病は気から」とも言われているように、こころが軽くなると身体の不調も快復にむかいます。当院では「患者さん相談コーナー」を設けており、精神的寛解に向けても積極的に取り組んでいます。病気のことに限らず、現在抱えておられる不安や悩み、困っていることなどありましたら、気軽にご相談ください。



開催日時	月～金 9:00～12:00／15:00～18:00
相談時間	1人 30分～60分
担当者	上野かす子(看護部部長・認定上級心理カウンセラー・健康管理士) 森下 裕子(看護師・地域医療連携室室長・認定リウマチケアナース) 上月 大輔(地域医療連携室・社会福祉士)
申し込み方法	電話の場合……当院(0795-42-8851)までお電話ください。 来院時、入院中……受付にてご予約ください。 担当者が外来待合にいる時は、お声かけください。 他者相談中の場合は、受付にてご予約ください。

※ご相談費用はいただいております。

また、ご相談や苦情の申し出により、患者様やご家族の方等が不利益を受けることはありません。

外来担当表（令和元年6月1日より）

	月	火	水	木	金	土
午 前 (9:00~12:00)	松 原 (リウマチ・整形外科)	奥 田 (リウマチ・整形外科)	松 原 (リウマチ・整形外科)	松 原 (リウマチ・整形外科)	前 田 (リウマチ・整形外科)	
	前 田 (リウマチ・整形外科)	船 村 (リウマチ・整形外科)	前 田 (リウマチ・整形外科)	福 田 (リウマチ・整形外科)	船 村 (リウマチ・整形外科)	
	塩 沢 (リウマチ・膠原病) (一般内科)	金 城 (一般内科)	伊 丹 (リウマチ・一般内科)	松原(巧) (一般内科) 9:00~10:00		
午 後 (15:00~18:00)	奥 田 (リウマチ・整形外科)	船 村 (リウマチ・整形外科)	福 田 (リウマチ・整形外科)		奥 田 (リウマチ・整形外科)	
	塩 沢 (リウマチ・膠原病) (一般内科) 15:00~17:00	金 城 (一般内科) 15:00~17:00	担当医 (リウマチ・一般内科)		前 田 (リウマチ・整形外科)	
内視鏡検査 午前／午後		関 本				



火を使わない骨粗しょう症予防の1品!!

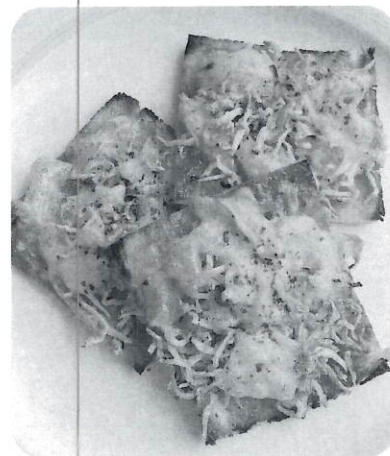
牛乳、チーズなどの乳製品にはカルシウムが豊富に含まれ、吸収率も優れています。その他に小魚や豆腐にも多く含まれているので、これらの食品を3度の食事に取り入れることが大事です。

丈夫な骨を作るには、カルシウムだけではなく魚、肉、卵、大豆製品に含まれる良質なたんぱく質も必要です。

骨の生成に役立つビタミンDは、干しいたけや背の青い魚にも多く含まれます。

日光浴でもビタミンの合成を促進するので、赤ちゃんが日光浴をするのも骨を丈夫にするためのものなんですよ。

せっかく食事に気をつけていても、たばこ、アルコール、塩辛いものやインスタント食品などの摂りすぎは食生活のバランスが悪くなりやすく、カルシウムの吸収を悪くするので注意が必要です。



材 料

パン(6枚切り) 1枚
 A [ちりめん 15g
 とろけるチーズ 15g
 ケチャップ 10g
 粉パセリ

作 り 方

- ① Aを混ぜ合わせる
- ② パンは耳を切り落とし、綿棒で薄くのばす
- ③ ②にケチャップを塗り、Aを上のにのせる
- ④ トースターで4~5分焼く(チーズがとけたら出来上がり)
- ⑤ 上から粉パセリをふる

※パンにも塩分が含まれるので、塩分が気になる方は手軽にギョーザの皮を使用してもOK



2019年7月1日発行 発行元：松原メイフラワー病院
 〒673-1462 兵庫県加東市藤田944番地25 TEL:0795-42-8851(代) FAX:0795-42-8857
 E-mail ▶ info@mayflower-hp.jp HP ▶ http://www.mayflower-hp.jp/

