総合守谷第一病院

ゆりの花たより

2019
vol.45

本院に導入された乳がん検診の新戦力！ …… 2
すこやかルーム病児保育を始めました。 …… 2
第31回 リハビリ元気通信 …… 3
第17回 栄養管理室フレッシュコラム …… 3
入職の挨拶 …… 4

笠間つつじまつり

本院に導入された乳がん検診の新戦力！

外科科長　渡辺 基信

日本人の乳がん罹患率は生活習慣の欧米化により年々増加し、現在は女性のがん疾患で最も多くなっており、乳がん検診は大切です。40歳を迎えたら2年に一度の乳がん検診を受診することが国の指針で薦められています。

乳がん検診として触診・マンモグラフィと乳腺超音波検査があります。マンモグラフィは乳房専用のレントゲン撮影装置で、微細な石灰化やしこりなどの乳がんの早期発見にかかすことのできない画像診断の1つです。しかしマンモグラフィは乳房全体（全層）を1枚のフィルムに撮像したものであるため、若年者などの高濃度乳腺の場合には、乳腺に小さな病変があっても見分けがつきにくいことが指摘されてきました。今回当院に導入されたAMULET Innovality-FUJIFILMは従来のマンモグラフィ撮影に加え、トモシンセシス機能が搭載された装置です。

トモシンセシス機能とは、3次元的な断層像を作成できる技術で、X線管球を移動しながら連続的に低線量でX線を照射することで複数の断層撮影ができます。これによりこれまで乳腺構造の重なりにより発見が難しかった小病変の観察ができるようになります。

当院は日本乳癌学会認定関連施設・マンモグラフィ検診画像認定施設であり、マンモグラフィの専門知識と技術に関する資格を持った女性技師を中心に撮影を行っています。本院乳腺外科診療は水曜日、木曜日、金曜日の午後に乳腺診療の資格を持った医師が診察しています。検診を受けたい方、また気になることがある方は悩むことなく、どうぞお気軽にご相談ください。

すこやかルーム病児保育を始めました。

2010年より9年間、病後児保育を行って参りましたが、市民の皆様の強いご要望により病児保育を2019年2月28日から実施させていただくことになりました。

お子様が病気にかかり、保育園などに行くことができず、親も仕事などのために休めない時、お子様に無理させることなく看護師・保育士が親に代わって適切な保育看護を行う場所がすこやかルームです。

すこやかルーム利用の目安は、

1. **熱が約38度未満（解熱剤使用の際は、6時間経過後の体温）で、ぐったりしていない。**
2. **ミルクや水分を自力で取ることができ、脱水症状がない。**
3. **食欲があり、食事も半分程度は食べることができる。**
4. **強い腹痛がなく、嘔吐や下痢の症状はあるが、軽くなる傾向にある。**
5. **極端にゼーゼーしていない。**
6. **入院の必要がなく、重症化の危険が低い。**
7. **何人かのお子さんと一緒の集団保育を受けることができる。**

※上記に該当していても、感染症の種類や症状の程度、先に予約されたお子さんの感染症種類等により、利用できない場合があります。

病児保育開始に伴い、移転しました。

・万が一の容態の変化にも、近接する総合守谷第一病院の小児科医が診察にあたりますのでご安心ください。

子ども達は、感染症にかかるたびに自分の力でたたかい免疫をつくり、その都度、着実に丈夫な身体になっていきます。

急な発熱時、慌てないように事前登録をしておき、分からないことがあればお気軽にすこやかルームまでお問い合わせください。【TEL・FAX 0297-45-2194】

医療について知りたいことや疑問に思っていること、ありませんか？

医師・看護師・検査技師・リハビリ
ます。患者さんやご利用者の方が
ご投函下さい。ご質問等の内容に

リハビリ元気通信

シリーズ「骨粗鬆症」Part1
第31回 セルフチェックで骨粗鬆症を早期発見しましょう!!

理学療法士・骨粗鬆症マネージャー　深谷 大輔

「いつのまにか骨折」という言葉を聞いたことはあるでしょうか?手足などの骨折では、通常痛みを伴いますが、脊椎(背骨)は痛みを伴わずに自然と骨折する(潰れる)ことがあることから、「いつのまにか骨折」といわれています(図1)。そして、この「いつのまにか骨折」の主な原因が“骨粗鬆症”です。

骨粗鬆症の患者数は約1280万人と推計されており、実はこの数、高血圧の患者数(約1010万人)よりも多いんです。しかし、自分の血圧を気にされる方は割と多いと思いますが、骨の状態(いわゆる骨密度)を気にされている方は比較的少ないのではないでしょうか。これは、骨粗鬆症自体は無症状であることや、骨密度の検査が気軽にできるものではないことが原因かと思います。そこで今回は、ご自分で簡単にできる脊椎骨折や骨粗鬆症の危険性のチェック方法を、3つご紹介します。

図1

1つ目は“身長”です。身長が最も高かったときから2～3cm以上低くなっている場合には、脊椎の「いつのまにか骨折」が疑われます。2つ目は、壁に背中を付けて立ってみましょう。このときに後頭部が壁に付かない場合も、脊椎の骨折が疑われます(図2)。3つ目は、年齢と体重の関係から骨粗鬆症である危険性を推定する“FOSTA(フォスタ)”と呼ばれる表です(図3)。一般的に痩せ型であるほど骨粗鬆症の危険性が高いといわれており、FOSTAでは骨粗鬆症である危険性を3段階に分類しています。

図2

これらの方法で、「もしかして私って…?」と思われたあなた!医療機関でレントゲンや骨密度検査を受けられることをオススメします。今回ご紹介した方法は、あくまでも簡便なチェック法ですので、最終的にはきちんとした医師の診断を受けましょう。

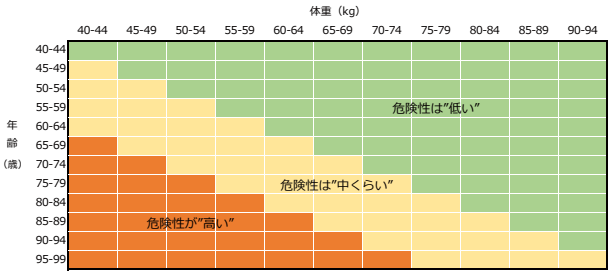

図3 FOSTA

要介護状態となる原因の約20%は、転倒・骨折・関節疾患で、これらには骨粗鬆症が大きく関連しています。骨粗鬆症を予防・早期発見して、自立した生活(健康寿命)を長続きさせましょう。

第32回もお楽しみに!

第17回 栄養管理室のフレッシュコラム

低栄養について学ぼう!

管理栄養士　西岡 愛美

今の時代、低栄養なんて…って思っていませんか?
低栄養とは、健康な身体を維持するために必要なエネルギーやたんぱく質が不足している状態です。高齢者は、噛む力が弱くなったり、飲み込みがうまくできなくなったり、様々な要因で低栄養に陥りやすく、また過度なダイエットをしている若年女性に見られることもあります。

○低栄養になるとどうなる…?

- ・筋力・骨量の減少 → 寝たきり、転倒による骨折の危険性増
- ・免疫力の低下 → 体調を崩しやすくなる、感染症にかかる危険性増
- ・認知機能の低下 → 認知症の危険性増

○低栄養予防!食事のポイント

❶バランスの良い食事

毎食主食、主菜、副菜をそろえ、欠食をしないようにしましょう。
特にメインのおかずにたんぱく源(肉・魚・卵・大豆製品)があることが大切です。
麺類などの1品物はたんぱく質が不足しやすいので注意が必要です。

❷食事の回数を増やす

1度に少量しか食べられない場合は食事の回数を増やしましょう。
1食分を2回に分けたり、間食を取り入れるのも良いでしょう。
間食はビタミンや食物繊維が豊富な果物、たんぱく質やカルシウムを補える乳製品がおすすめです。

❸食べる順番

主食、主菜、副菜をそろえた食事を摂ることが、低栄養を予防する上で最も大切なことですが、食欲がないときは、さまざまな栄養素を摂取するためにも、おかずを優先して食べるようにしましょう。

❹形態(食べやすさも大切)

食材をやわらかく煮たり、食べやすい大きさにカットしたり、必要に応じてとろみをつけるなどの工夫をしましょう。

食事を楽しみながら、健康に長生きしよう!!

リスタッフ・事務員からなる広報委員会では、病院広報誌『ゆりの花たより』を発刊し、病院からのお知らせや医療に関する情報をご来院の皆様に提供してい
日々医療に関して知りたいことや疑問に思っていることについて、出来る限りお答えします。各階に設置してあるご意見箱に記入用紙がありますので、ご記入の上、
によっては、お答え出来ないこともございますので、予めご了承下さい。

平成31年4月1日～ 入職の挨拶

健診部
村越 直人

こんにちは。4年ぶりに戻ってきました。以前とは勤務形態が違うので、みなさんの期待に添えないことがあるかも知れません。できるだけ頑張りますので、大目に見てくださいね。

整形外科
水町 隆雄

平成元年に高校を卒業してつくば市に移住して以来、30年間茨城県に住んでおります。元号が令和に変わるタイミングで総合守谷第一病院へ赴任致しました。18年間つくば市内の病院（いちはら病院、筑波学園病院）に勤務しておりました。よろしくお願い致します。

麻酔科
福島 里沙

2019年4月より総合守谷第一病院に勤務することとなりました、麻酔科の福島里沙と申します。地域の皆様に貢献できるよう一生懸命取り組んでいきたいと考えておりますので、よろしくお願いします。

脳神経外科
髙野 裕樹

4月より赴任しました髙野裕樹と申します。血管障害を専門としております。特に血管内治療に力を入れており、CAS（頸動脈ステント留置術）、血栓回収術、コイル塞栓術を多く行っていく予定です。お困りの事がございましたらいつでもご相談下さい。脳血管障害疾患は時間が勝負ですので24時間365日ご連絡をお待ちしております。

整形外科
桂 健生

4月から赴任しました、整形外科の桂健生と申します。九州から茨城に来て6年になります。

少しでも守谷の医療に貢献出来るよう頑張ります。宜しくお願い致します。

小児科
穂坂 晶子

小児科の穂坂です。4月より総合守谷第一病院に勤めています。

小児糖尿病・内分泌疾患を主として小児総合診療に携わらせていただいています。どうぞ宜しくお願いします。

整形外科
小林 嵩弘

はじめまして。

今年度より赴任してきた、整形外科の小林嵩弘と申します。外傷や骨折の治療を主に扱っていますので、手術適応の患者さんがございましたら、御紹介頂けると幸いです。今後よろしくお願い申し上げます。退院後の患者さんで、近隣の医療機関様でお世話になる事もあるかと思います。その際は何卒よろしくお願い申し上げます。

産婦人科
長谷川 伶奈

はじめまして。医師4年目で産婦人科医として入職させて頂きました長谷川伶奈と申します。色々と不慣れですが、日々精進していきたいと思います。よろしくお願いします。

6F病棟　**廣瀬 美里**

この度6F病棟に配属となりました。学生時代より、実習、インターンシップと度々お世話になりました。病棟で働く先輩助産師方の、自律心が高く、自己の助産観を持ち、妊産褥婦に対し温かく心のこもった助産を提供する姿、そして学生への熱心な教育姿勢に感銘を受け、ぜひここで一緒に働きたいという思いを持ちました。まだまだ不安はありますが、病棟の一員として、妊産褥婦を支えられるよう、日々精進したいと思います。よろしくお願いいたします。

臨床検査技師　**石塚 加奈子**

この度、臨床検査技師として入職致しました石塚加奈子です。

国家試験と言う一つの目標を成し遂げ、ようやくスタート地点に立つ事が出来ました。これからも、一つひとつ目標を掲げていき達成していきたいです。

まだまだ未熟者で沢山の方にご迷惑をお掛けすると思いますが、早く一人前になれるよう頑張ります。そして総合守谷第一病院に貢献できるよう努力していきますので、これからよろしくお願い致します。

発　行　社会医療法人社団　光仁会　総合守谷第一病院
編　集　広報委員会
発行日　令和元年5月31日
〒302−0102　茨城県守谷市松前台1−17
TEL 0297−45−5111（代）
FAX 0297−45−5050

【関連施設】
ひかり訪問看護ステーション・ひかり居宅介護支援事業所
TEL0297−48−0972
すこやかルーム（守谷市病児病後児保育室 運営委託）
TEL0297−45−2194
https://www.moriya.daiichi.or.jp

印　刷　前田印刷株式会社　筑波支店