総合守谷第一病院

ゆりの花たより

2020
vol.51

ご自分の「骨」について気にしたことがありますか? …… 2
今シーズンのインフルエンザ対策について …… 3
総合守谷第一病院をご利用のみなさまへ …… 3
発熱チェック後 受付の流れ …… 3
第23回 栄養管理室フレッシュコラム …… 4
第37回 リハビリ元気通信 …… 4

大山公園

皆さんはご自分の骨について気にしたことがありますか？

整形外科副部長　椎名 逸雄

わたしたちの体の中では、毎日少しずつ、古くなった骨が壊され、新しい骨が作られて骨の「代謝」が行われています。この代謝のバランスが崩れて骨が弱くなり、骨折しやすくなってしまった状態が「骨粗鬆症」です。特に女性の場合は閉経などにより女性ホルモンの量が減ってくると、このバランスが崩れて骨粗鬆症になりやすくなります。

骨粗鬆症は静かに進行する病気です。骨折しなければ、なんの症状もありません。しかし一度骨折をすると、痛みがあるのはもちろん、思うように動けず日常生活に大きな支障がでます。後遺症が残ってしまうことも珍しくありません。骨折を未然に防ぐには、骨を丈夫な状態に保っておくことが必要です。つまり、骨粗鬆症があればなるべく早めに見つけて適切な治療を行うことが重要なのです。

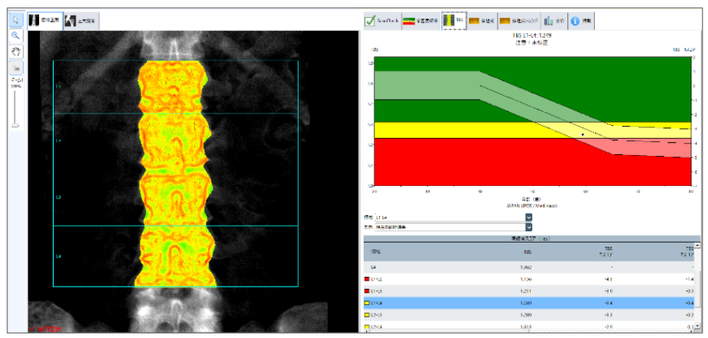
当院では、今年の8月から新規の骨密度測定装置を導入しました。この装置では、1分弱の撮像時間で骨折を起こしやすい腰椎と股関節の骨密度を一度に測定できます。着替えなどの時間を含めても10分程度です。今まで骨密度を測ったことがない方、何年か前に測ったままという方、骨折をしたあとに骨粗鬆症の治療を受けていないという方、自分は大丈夫だと思うけど一応確認しておきたいという方、ぜひ一度骨密度測定をしてみてはいかがでしょうか。お気軽に整形外科医師までお声掛けください。（他の科で当院にかかられている方は、ご自分の担当医に希望を伝えていただいても結構です）

この装置を使った検査は、当院の人間ドックでも受けることが出来ます。

X線の照射量は胸部レントゲンの1/6と低被ばくなので患者様の負担が少ない検査です。人間ドックではオプション項目として、身体組成評価も行っています。この検査はサルコペニアの予防に役立てることが出来ると期待されています。サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身の筋力低下および身体機能の低下が起こることを指します。転倒・骨折、寝たきりなどの原因にもなるため、十分な栄養の摂取や、体力維持・筋力増加のための運動により、サルコペニアを予防することが重要です。検査料金等につきましては、別紙をご参照ください。ご不明な点は当院ホームページまたは、下記までお問い合わせください。

総合守谷第一病院　健康増進センター　Tel 0297-45-9912

骨密度測定装置



検査結果（解析画面）

今シーズンのインフルエンザ対策について

感染対策委員会委員長　齊藤 巧

日、一日と秋も深まり、季節性インフルエンザの流行する季節となってきました。今シーズンは例年と異なり、新型コロナ（COVID-19）の流行も遷延しており、両者の同時流行による医療崩壊のリスクも危惧されています。

COVID-19と季節性インフルエンザはともに呼吸器感染症で、発熱や咳などの症状にも共通する点が多い疾患です。感染形式もともに飛沫感染と接触感染が主体です。それは、感染対策上で必要なことも共通するということになります。つまりうがい、手洗い、マスクの着用など、既にCOVID-19対策として広く行われている行為を継続することが、インフルエンザ対策にもなるのです。事実、日本では夏（南半球では冬）の間のオーストラリアやニュージーランド、南アフリカなどでのインフルエンザの発生は例年よりも少なかったですし、日本でも飛沫感染によって伝播するマイコプラズマ肺炎やRSウイルス感染症、接触感染によって伝播する感染性腸炎などが、今年は例年に比べ激減しています。

毎日のうがい、手洗い、マスクの着用を今後も継続してください。

またワクチン接種も重要です。インフルエンザもCOVID-19同様、高齢者や持病のある方などリスクのある人がかかると重症化しやすく、ときに生命の危険にもさらされてしまいます。ワクチンを受けてもかかってしまうことはありますが、重症化するリスクを減らせます。積極的な接種が推奨されます。

総合守谷第一病院をご利用のみなさまへ

新型コロナウイルス感染拡大・インフルエンザ流行期に伴う総合守谷第一病院の出入口開錠時間変更について

新型コロナウイルス感染が全国で進んでおり、またインフルエンザも流行期に差し掛かります。

当院では感染対策のため、2020年11月4日（水）より出入口の開錠時間を下記のように変更します。

正　面　玄　関：午前8：00開錠、午後5：00施錠
救急夜間入口：午後5：00開錠、午前8：00施錠
※土曜日午後1：00～日曜・祝日は救急・夜間入口からの入館となります。

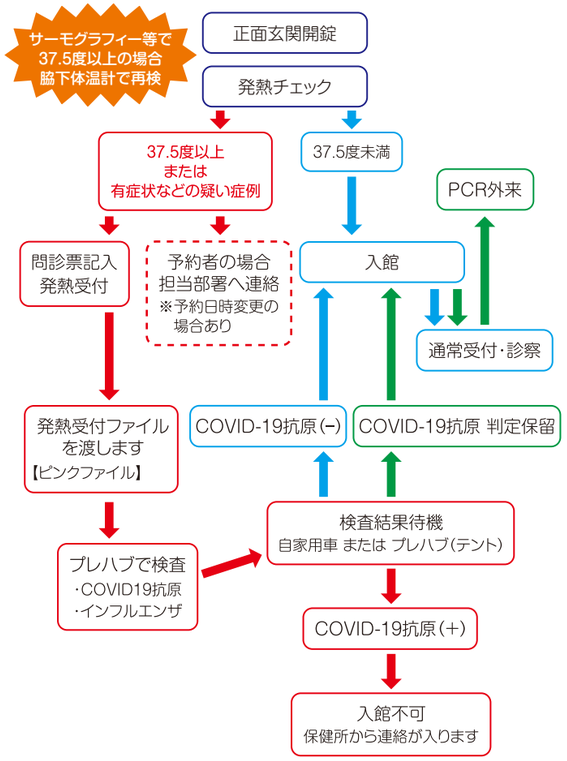
- 正面玄関で来院される方、全員に検温します。「素通り」はしないようにお願いします。37.5℃以上の発熱の方は検査後の入館になります。
- 救急夜間入口からは原則として入れません。（夜間・休日の救急患者除く）
- 再来受付機、受診窓口は従来通り午前8：30から利用できます。
- 救急外来は常時受付していますが、施錠の関係から必ず事前にご連絡ください 。
- 御用のない方の来院は固くお断りします。

■ご注意
・来院される時は必ずマスクを着用し、手洗いをお願いします。
・**病院の外には待合場所がありません。予約がある場合は予約時間に合わせて来院を、予約がない場合は午前8：30以降に来院してください。開錠前に並ばれても病院は対応しかねます。**
・病院内では受診者が多いと「3密」は避けられません。マスク着用の上、静かにお過ごしください。手洗いも強くおすすめします。

※人手不足の中、玄関での確認など職員の配置に苦慮しています。
どうかご理解、ご協力いただきますようお願いします。

2020年11月1日 総合守谷第一病院 病院長

◎発熱チェック後 受付の流れ◎



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ます。患者さんやご利用者の方が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、ご投函下さい。ご質問等の内容によっては、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。

第23回 栄養管理室のフレッシュコラム　目の健康を保つ栄養素

管理栄養士　寺田 友佳里

最近は、スマートフォンの長時間使用やリモートワークによってパソコンの画面を見る時間が増えてきています。その為、目の疲労は少しずつ蓄積され、目のかすみ、充血、ドライアイなどの症状を引き起こし、やがて老眼を早めてしまうとも言われています。

そこで、目の健康を保つ栄養素について紹介していきます。

栄養素	効果	食べ物
アントシアニン	目の網膜にあるロドプシン※1の再合成を助け、目の働きを高める。眼精疲労、白内障、加齢性黄斑変性、老眼など、目の老化防止。	ブルーベリー、ブドウ、茄子、黒豆、赤玉ねぎ、カシス
ビタミンA	目の粘膜の保護。暗い所で視力を保つ。不足すると夜盲症※2を引き起こす。	レバー、人参、小松菜
ビタミンC	目の水晶体の透明度を保つ。白内障予防。	パプリカ、ブロッコリー、じゃがいも、果物
ルテイン	水晶体に存在し、紫外線やブルーライトからの眼の保護。強い抗酸化作用を持つ。	緑黄色野菜（人参、かぼちゃ、ブロッコリー）、卵黄
アスタキサンチン	強い抗酸化作用を持つ。血流の流れを良くし、眼精疲労の回復効果がある。	桜エビ、鮭、いくら、キンメダイ
ビタミンB群（B2、B6、B12）	眼精疲労。神経組織の働きを正常にする。たんぱく質の合成。	レバー、豚肉、アサリ、卵、マグロ、サンマ、玄米

※1ロドプシン：目から入ってきた光を感じ取り、脳に光の情報を送り、視覚を得る役割をする。
モノを見る、色の識別、形の認識をするのに重要な役割をする。
※2夜盲症：暗い所で目が良く見えなくなる。

目の疲れをそのままにしておくと、やがて肩コリや頭痛など全身症状へ広がってしまいます。目の疲れを感じたら、こめかみをマッサージ、温かいタオルをあて目の周りの血流を良くする、遠くや近くを見る動作を繰り返して目の筋肉をほぐす、そして十分に睡眠をとるなどの対策をとりましょう。

リハビリ元気通信 第37回 入院関連機能障害 ～予防のキーワードは菅総理の言葉にあり!?～

理学療法士　深谷大輔

脳卒中や骨折は、直接的に筋力低下や歩行障害などの運動障害を引き起こします。一方、肺炎・心不全・尿路感染症など直接的には運動障害を引き起こさない疾患によって入院し、過度の安静（図1）によって発生する歩行や日常生活における身の回りの動作の障害を「入院関連機能障害（Hospitalization Associated Disability；HAD）」といいます。入院患者の30～40%に発生し、一度HADになると改善は困難ともいわれています。病気を治すための入院で機能が低下してしまったら、本末転倒だと思いませんか?

図1

HADは予防が第一です。原因は過度な安静なので、予防にはベッドで横になっている（臥位）時間をできる限り減らすことが重要となります。ある研究では、入院患者は1日のうち約19時間（80%）を臥位で過ごし、約4時間（17%）が座った状態、立ったり歩いたりする時間はわずか40分（3%）という結果が出ています（図2）。明らかに異常ですよね。

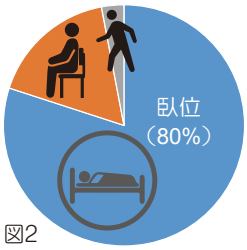


図2

入院というと、いまだに「安静第一」というイメージをお持ちの方が多くいらっしゃいますが、絶対安静が必要な状況はそう多くはありません。食事やテレビを見るときは椅子に座る、1人で移動できるのであれば病棟内をウォーキングする（狭くて飽きるかも知れませんが）、日中は談話室で過ごす、歩けない方でもトイレに車椅子で連れていってもらったり、ポータブルトイレを使用したりすることによって、横になっている時間を減らし、座ったり立ったりする時間を増やすことが可能となります（図3）。

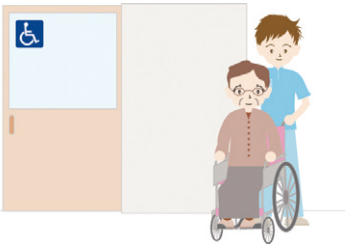


図3

菅総理が「自助・共助・公助」という言葉を使っていました。この言葉の意味をご存知でしょうか?ざっくり説明すると「まずは自分でできることは自分でする。次に、自分でできないことは人の手を借りる」ということです。良好な治療は、患者さんと私たち医療者の協力によって達成されます。HADは患者さん自身で予防できる側面もあります。患者さんには、入院中であっても「自助」の気持ちを持っていただきたいと思います。私たちも「共助・公助」の役割をしっかりと果たしてまいります。

第38回もお楽しみに！

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2年11月30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