

あおきホットライン

病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。



志賀高原 秋の白樺林
撮影：副院長 青木三重子

特集 なめてはいけない骨粗鬆症

青木病院を支える人、部署紹介リレー
地域医療連携室 入退院支援窓口

お！簡単リハビリ紹介
第一弾 転ばない環境づくり

健康・ヘルシークッキング
さつまいものごま団子

特集

なめてはいけない 骨粗鬆症

病院長 整形外科医 青木隆志

サプリメントで病気はよくなる

突然ですが、TVやネット、広告にだまされていませんか？

健康食品やサプリメントの話です。商品のキャッチコピーやイメージ画像を見て「これさえ飲んでおけば効きそう」と思うかもしれませんが、画面の隅に小さな文字で「これは個人の感想です」や「機能性表示食品」「という研究データも発表されています」などと書かれているのをご存じでしょうか？

「これは個人の感想です」はさすがに怪しいと思えるでしょうが、「機能性表示食品」と書かれると消費者庁が認めているのだから効くのだろう・・・と思ってしまうかもしれません。

機能性表示食品について検索すると「事業者の責任で科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示するものとして、消費者庁に届け出られた食品です」と分かりにくい表現がされています。さらによく読んでみると、「疾患に罹患していない方を対象に、健康の維持・増進に役立つ効果が期待できる」「国が安全性や機能性の審査を行ったものではない」と曖昧な説明が続きます。ちなみに、世間を騒がせた「紅麹コレステヘルプ」も機能性表示食品です。

さて、余談が長くなりましたが、何を伝えたいかというと、『食べ物やサプリメントだけで病気はよくなりません』ということです。

がんより5年生存率が低い骨粗鬆症からの骨折

今回のテーマの『骨粗鬆症』も食べ物やサプリメントだけではよくなりません。

骨粗鬆症とは

- ・閉経以降の女性に多い
- ・小さな外力で骨折が起こりやすい

病気とシンプルに考えて頂ければ良いと思います。

「骨折しても治るのでしょうか？」と思うかもしれませんが、なめてはいけません。

骨粗鬆症の方に多いとされている骨折部位のうち、大腿骨近位部骨折や脊椎圧迫骨折は寝たきりになる可能性の高い骨折です。また、全臓器のがん患者さんが5年後に生存している確率（5年生存率）よりも前述の骨折の5年生存率のほうが低いと言われているのです。

2013年の古い報告ですが、大腿骨近位部骨折の発生率を諸外国と比較した、医療業界では有名なデータがあります。ほとんどの国では過去の骨折発生率よりも改善しているのに対して、日本だけが

骨折の発生率が増加していたのです。

社会保障費の抑制が重大課題の日本としては「このままではまずい」と判断したのでしょうか。2022年4月の診療報酬改定（2年に一度、国が行う医療に関わるルール改定）から二次性骨折予防継続管理料という新しい項目が設定され、「整形外科医は骨折を治すだけでなく、きちんと骨粗鬆症の検査と治療を行いなさい」という課題が突き付けられました。結果として、中核病院といわれる大規模病院の医師等と地域の医療機関が連携を取り、骨粗鬆症の診断と治療が行われやすい環境が整いつつあります。

早期発見し、早めの治療を

どんな病気でも共通して言えることですが、とことんまで悪くなってから治療を開始するのと、早期に発見して、早めの対応を行うのでは治療効果にも差が生じますし、治療に関わる費用負担も変わります。下のチェックリストに該当する方は早めの検診（市町で行う特定検診や、人間ドック等）または受診をお勧めします。



骨粗鬆症早期発見チェックリスト

<input type="checkbox"/>	70歳以上の女性
<input type="checkbox"/>	早発閉経の女性
<input type="checkbox"/>	母親が大腿骨近位部骨折を経験した女性
<input type="checkbox"/>	ステロイドという系統の薬剤を常用している方（男女問わず）
<input type="checkbox"/>	手術で卵巣を摘出した方
<input type="checkbox"/>	手術で胃や小腸を切除された方
<input type="checkbox"/>	リウマチの診断・治療を受けている方 など

地域医療連携室 入退院支援窓口

連携室メンバー

看護師 角田(左)、ソーシャルワーカー 茂木(中央左)
ソーシャルワーカー 青木(中央右)、看護師 島崎(右)



地域医療連携室ってなあに？

私たち地域医療連携室では主にこんな業務を行っています。

- ①他の医療機関への受診予約
- ②急性期病院や地域の医療機関との転院調整
- ③入院している患者さまの退院支援・調整（ケアマネジャー・福祉介護施設などとの連携・情報共有）
- ④医療制度や各種社会福祉制度（介護保険・福祉制度など）に関する相談
- ⑤レスパイト入院の相談*
- ⑥入院に関するオリエンテーション

悩んでいることがあれば
どんなことでもご相談ください。

現在、ソーシャルワーカー2名、看護師2名（1名は「入退院支援窓口」専従）が対応しています。ソーシャルワーカーが多くいることで、一人ひとりの患者さまに寄り添った支援を行うことができます。私たちは患者さまやご家族と一緒に考え、少しでも具体的な解決方法を見つけるお手伝いをします。

※当院では「在宅介護をする介護者の休息や、旅行、冠婚葬祭などの介護者の事情に応じて期間を設けた入院の受け入れ」を行っています。



入退院支援窓口ではどんなことをしているの？

入退院支援窓口は、患者さまに安心して入院していただくために入院前の説明を担当しています。看護師やソーシャルワーカーが患者さま一人ひとりの必要な情報やご希望、不安などを把握し、入院目的に沿った説明を行っています。

入院前から退院後の生活上の注意点や準備について一緒に考えることで、患者さまやご家族が安心して入退院できる環境を整えていきます。必要な場合は他の専門職とともに、患者さまにとってより良い療養生活が送れるよう調整します。

入院生活での不安や質問などに対し、入院前の説明面談の際にご相談をお受けし、入院からその後の療養生活を快適に過ごせるよう親身になって支援します。



入退院支援窓口 案内の様子

♥ 地域医療連携室に相談できること

医療や介護の制度を知りたい



健康保険、介護保険、身体障害、生活保護など、医療や介護の制度についてわかりやすく説明します。

在宅サービスや退院先がわからない



患者さまの状態に応じて、医師や看護師、理学療法士等と相談し、自宅で利用する介護サービスをご提案します。

退院後の生活が心配



様々な関係者と相談しながら安心した生活が送れるよう、医療や介護サービスの調整をします。患者さまやご家族のご希望を取り入れながら、患者さまの状態に応じたサービスの手配をお手伝いします。

制度の申請方法がわからない

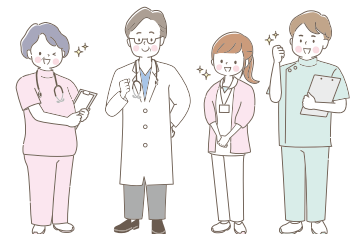


病名、病状、発病・受傷時期に応じて、申請できる制度や時期が異なります。申請が可能かどうか患者さまの状況を確認しながら、必要な書類などをご案内します。



退院支援、リハビリ見学対応の様子

面談はできる限り同じソーシャルワーカーが担当します。顔なじみのソーシャルワーカーが相談をお受けしますので、経緯を踏まえた継続的な関わりができます。



ご相談は
窓口かお電話で

☎ 0495-25-5534 (直通)

相談受付時間 月曜日～土曜日(祝日除く) 8時30分～17時30分

「お! 簡単リハビリ紹介

転ばず 折れず 寝たきりにならない

第一弾 「転ばない環境づくり」

ちょっと転んだだけで骨折する人が増えている？

骨粗鬆症により、骨がもろくなった状態のときに転倒をすると簡単に骨折してしまうことがあります。この現象は高齢の方に多く、一度の骨折で介護が必要な状態や、寝たきりになってしまうなど、少子高齢化の日本では大きな社会問題とされています。また、一度転んだことがある人は、繰り返し転ぶことが多く、特に注意が必要です。

転倒しないためには、筋力トレーニングや体操などの運動が大切とされていますが、転び方や環境によっては高齢の方だけではなく若い人でも骨折をするリスクがあります。そこで今回は、転倒をしないための環境(家庭内)作りのポイントをご紹介します。

転倒しやすい場所 一家のなかに潜む危険

①ベッド周り

《危険!》

毛足の長い絨毯や敷物を床に敷いている。
*つまずいたり、滑りやすくなることもある。フローリングだと靴下やスリッパによっては滑ることがある。

《対策》

滑りにくい素材、毛足が短いものなどを選ぶ。また立つことが大変な方は置き型の手すりなども使用してみるといいでしょう。



②トイレ周り

《危険!》

便座に座るとき、ズボンの上げ下ろしをするとき、トイレのスリッパを履こうとしたとき、入口をまたごうとしたとき。
*バランスを崩し転倒する可能性がある。

《対策》

コルクマットやクッション性のあるものを敷く。バランスがうまく取れない方は手すりの設置、もしくは置き型の手すりを検討してみてください。



③お風呂(浴室)

《危険!》

滑りやすい素材の床、座面が低い椅子を使っている。

《対策》

滑りづらいマット、クッション性のあるマットを敷いてみる。シャワーチェアは座面が高いほうが立ちやすくなります。



④お風呂(浴槽内)

《危険!》

周辺につかまるところが無く、浴槽内が滑りやすい。

《対策》

浴槽内用の滑り止めマットの使用や、浴槽内から立つことが大変な方は、浴槽内に簡単につけられる吸盤型の手すりを検討してみてください。



骨が強くても勢いよく転び、転んだ場所がフローリングなど固い場所であれば、骨が折れることもあります。骨折しないためには、転ばない環境作りが大切です。

転ばず、折れず、寝たきりにならない生活を目指しましょう！

健康・ヘルシークッキング

旬の野菜をおいしく
食べよう

さつまいものごま団子



調理時間：50分 118kcal (1個分)

【材料(8個分)】

さつまいも …………… 1/2本(約130g)
牛乳 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ1
水 …………… 100cc
白いりごま …………… 適量
サラダ油 …………… 適量



(生地用)

白玉粉 …………… 100g
砂糖 …………… 大さじ1

一口メモ

さつまいもは10月～1月が旬の野菜です。
さつまいもは食物繊維を多く含んでいます。
食物繊維には、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の2種類があり、
さつまいもはどちらも含まれています。
不溶性食物繊維は腸の中で水分を吸い込んで膨らみ、腸を刺激することで便通を促して便秘の解消に役立ちます。
水溶性食物繊維は、腸内環境を整える効果や血糖値の急激な上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑制する効果が期待できます。

さつまいもに含まれる豊富な成分

カリウム……… 血圧を下げる、むくみの予防にもなります。
カルシウム……… 丈夫な歯や骨の形成に役立ちます。
マグネシウム……… 血圧を下げる、丈夫な歯や骨の形成に役立ちます。
リン……… エネルギーを作り出し、丈夫な歯や骨の形成に役立ちます。
ビタミンA……… 皮膚や粘膜の健康を保ち、体の成長を促進させる働きがあります。
ビタミンC……… 皮膚や粘膜の健康を保ち、風邪予防にもなります。

おいしいさつまいもの見分け方は、皮の色が鮮やかなもの、傷や黒ずみがないもの、ひげ根がないものを選ぶと良いです。
購入後は、新聞紙やキッチンペーパーに包んで冷暗所で保存します。
寒さに弱いので、冷蔵庫には入れないようにしましょう。
使いかけのさつまいもはラップをして冷蔵庫で保存を。早めに使いきるのがおすすめです。

さつまいもの種類による違い

鳴門金時……… ホクホクとした食感と優しい甘味が特徴です。
紅あずま……… 茨城県や千葉県など関東地方で多く栽培されている品種で、ホクホクとした食感が特徴です。
紅はるか……… 甘味が強く、ねっとりとした食感が特徴です。
安納芋……… 種子島の特産品で、とても甘味が強くねっとりとした食感が特徴です。焼き芋で人気の高い品種です。

【作り方】

- ① さつまいもをよく洗い、濡れたままラップに包み、600Wのレンジで5分加熱する
(皮がついたままレンジでチンすると、なめらかなさつまいもあんになります)
- ② 輪切りにして楊枝で皮をむく
- ③ ボウルにさつまいもを入れなめらかなまで潰す
- ④ ③に牛乳大さじ2と砂糖大さじ1を加えて混ぜる
- ⑤ 8等分して丸めておく
- ⑥ 別のボウルに白玉粉100gと砂糖大さじ1を加えて混ぜる
- ⑦ 水を少しずつ加え、まとまってきたら手で混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまでこねる
- ⑧ ⑦を8等分して丸め、つぶし広げて⑤を包む
- ⑨ ボウルに水を張り、丸めた⑧をさっと水に付ける
- ⑩ ⑨にごまをまんべんなく付ける
- ⑪ フライパンに油を高さ2センチ程度まで入れて約130℃まで熱し、⑩を入れて弱火で転がしながらこんがりとし、色づくまで揚げる

外来診療担当表

2024年10月1日現在

診療科		曜日						
		月	火	水	木	金	土	
整形外科 午前予約外受付 11:30まで	午前	青木 隆志	小野 秀樹	青木 隆志	青木 隆志	河野 慎次郎 第1、3	青木 隆志 第2、4	
		小野 秀樹	高橋 公男	荒川 郷彦	小野 秀樹	釘宮 典孝	交代制	
	午後	青木 隆志	高橋 公男	荒川 郷彦	休診	河野 慎次郎	交代制	
						釘宮 典孝		
手術 (整形外科)		○	○	—	○	○	—	
内科	午前	大橋 一善	橋本 良明	青木 三重子	休診	橋本 良明	大橋 一善	
				橋本 良明		大橋 一善		
	午後	橋本 良明	休診	青木 三重子	布施 智博	橋本 良明	休診	
				大橋 一善				
糖尿病 甲状腺外来	午前						交代制	
	午後						休診	
泌尿器科 9:30～診療開始	午前					松本 和久		
	午後					松本 和久		
循環器内科	午後		土屋 寛子 (14:30～)				中野 明彦 第1、3、5	

※事情により、外来診療担当表の内容が変更されることがあります。

電話でのお問い合わせ先(予約専用) **0495-25-5533**

【企画・発行】

医療法人 青木病院 広報委員会
柏成会

〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂1丁目13番27号
TEL.0495-24-3005 FAX.0495-24-3007

<http://www.aoki-hospital.com>

受付時間/8:30～12:00 13:30～16:30
診療時間/9:00～12:30 14:00～17:00

