

保健

医療

福祉

分野で社会に貢献します。

医心伝心

[いしんでんしん]

3
March

No. 161

2019.3.15

一特集一
骨粗しょう症に
要注意！
脊椎椎体骨折に対する
新たな手術治療

INDEX

- P.01 Message
- P.02 Hospital News
- P.03 特集
- P.07 健心だより
- P.08 福祉の窓から
刈谷訪問看護ステーション
- P.09 モノ知り博士
- P.12 Information
- P.14 娯楽室
- P.15 旬を食す

ゴールデンウィーク中の
診療日について

< 通常診療 >

4月30日(火)、5月2日(木)

〔 振替休診日は以下のとおりです
7月20日、9月7日、11月2日の土曜日 〕

大腸がん検診の すすめ



刈谷豊田総合病院 副院長
濱島 英司

今や日本人が、がんに罹患する可能性は2人に1人、がんで死亡する可能性は3人に1人と
いわれています。がんの中でも肺がん・大腸がん・胃がん・乳がん・子宮がんは死亡者数が多く、
がん検診の効果が科学的に証明され、主要5大
がんといわれています。各市町村は5大がんに
対してがん検診を実施し、地域におけるがん死
亡率の低下を目指しています。

5大がんの一つである大腸がんは近年、食生活の欧米化もあり、患者数・死亡者数ともに年々増加しています。がんの部位別死亡者数は、男性では3位、女性ではトップです。大腸がんは他部位のがんに比べ、早期に発見して治療すればほぼ治癒が可能のため、早期診断・治療が重要とされています。

現在の大腸がん検診は、40歳以上の男女全員を対象に便潜血検査と問診を行います。当院は、便潜血陽性であれば、大腸の精密検査である大腸内視鏡検査・大腸CT検査・注腸X線検査のいずれかをお勧めしています。もちろん、大腸の病気を疑う症状(便に血が混じる・便秘や下痢などの便通異常・腹痛・貧血によるふらつきなど)がある場合は、便潜血検査施行の有無やその結果に関わらず、大腸の精密検査が必要となります。

2016年度の日本のデータでは、大腸がん検診を1万人受診すると、605人(約6%)が便潜

血陽性(異常あり)と判定され、そのうち大腸の精密検査を受けた人は605人中418人(約70%)で、418人中15人(約4%)にがんが見つかりました。

大腸がんは増加傾向にあり、大腸がん検診の有用性は明らかですので、積極的に大腸がん検診を受け、便潜血陽性であれば大腸の精密検査をしっかりと受けることが重要です。

当院では、2017年度に大腸の精密検査を4662件行い、その内訳は、大腸内視鏡検査3971件・大腸CT検査346件・注腸X線検査345件でした。大腸の観察と同時に大腸ポリープ切除などの治療が可能な大腸内視鏡検査が主流で、大腸がんの増加とともにその件数は年々増し、患者さんのニーズに応えるために鎮静剤を使用した内視鏡検査も導入しています。また、2012年度より内視鏡を使用しない負担の少ない大腸検査である大腸CT検査も積極的にを行っています。

大腸の精密検査方法の詳細はこの紙面では十分にお伝えできませんが、患者さんに各検査方法やメリット・デメリットを十分に説明し、患者さんの希望も伺いながら大腸検査を行うことで、一人でも多くの早期の大腸がんを診断・治療し、地域医療に貢献していきたいと考えております。

[豊田会理念] 保健・医療・福祉分野で社会に貢献します

[豊田会方針] 温かい思いをこめた、質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します

[患者の権利と責務] 私たちは患者の皆さまの権利を尊重し、安全で質の高い医療の提供に努めます。そのためには、患者の皆さまの主体的な参加が不可欠です。以下に掲げる事項は、患者さんと医療従事者が守るべき事項です。

- 【患者の権利】
1. 安心して最善の医療を公平に受ける権利を尊重します。
 2. 医療機関を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利を尊重します。
 3. 治療に関する情報を知り、説明を受ける権利を尊重します。
 4. 治療に関する方法を自己の意思で決定する権利を尊重します。
 5. 個人の情報が保護される権利を尊重します。

- 【患者の責務】
1. 自ら選んだ治療方針に沿って医療に参加する責任があります。ご自身の健康に関する情報を医療者にできるだけ正確に伝え、また、同意された医療上の指示に従ってください。
 2. 病院の規則を守り、犯罪行為、迷惑行為を行わないなどの社会的ルールを守る責任があります。
 3. 検査や治療のために、必要な医療費を負担する責任があります。

NEWS 1
2018年8月

膠芽腫の治療に 交流電場腫瘍治療システム (オプチューン)を導入しました

脳神経外科 加藤恭三

■膠芽腫とは？

神経膠腫(グリオーマ)の一種で進行が速く、脳腫瘍の中で最も悪性度が高いです。中高年に多く発症し、腫瘍の増大によって頭蓋内圧が亢進し、早朝に強い頭痛や吐き気が起こったり腫瘍の部位によって運動・言語・視力・記憶などに障害が現れたりします。手術で腫瘍を摘出した後も放射線療法や化学療法が必要とされています。

■交流電場腫瘍治療システム

(オプチューン)とは？

交流電場腫瘍治療とは、写真のような電極パッド(アレイ)を頭皮に4枚貼り、低周波の交流電場を持続的に発生させて脳腫瘍細胞の分裂を阻害する治療法です。体への負担が少なく、膠芽腫と診断されて初回手術後、初期治療の放射線療法と併用して行われる化学療法(テモゾロミド)が終了した患者さんに維持療法として使用される治療機器です。診断され、手術→放射線治療+化学療法での入院後、退院して4〜7週間

[交流電場腫瘍治療システム]



電極パッド

装着イメージ

(提供:ノボキア株式会社)

のタイミングでオプチューン治療を開始します。バッテリーで動作する携帯タイプで、基本的に自宅で行う治療です。昼夜を問わず継続して長時間使用することが出来ます。入院は不要で治療開始の時に外来で医師から機器の取り扱いについて説明し、機器のサポートは医療機器会社が行います。高額の治療法でしたが、初発膠芽腫患者さんへの保険適用が承認され、2018年度から保険診療での治療が可能となりました。主な実施施設は大学病院ですが、日本では14例ほどの治療実績です。(2019年1月現在)。当院では2018年8月に愛知県下で初導入し、治療を開始しました。オプチューン治療の資格を持つ脳神経外科医が初発膠芽腫と診断された患者さんへの治療をスムーズに行えるように取り組んでおります。

NEWS 2
2018年11月

リウマチ性疾患薬剤師外来を 開設しました

薬剤師 鈴木優里
小野沙百合

治療を希望される方は、かかりつけ医からの紹介状をご持参の上、脳神経外科を受診してください。

近年、関節リウマチの治療薬が多数登場するなか「生物学的製剤」という種類の薬の使用頻度が上がっています。これらの薬は、使用上の注意・副作用時の対応など注意点が多岐にわたります。そこで、このような薬が投与される前に、医師の説明に加えて薬剤師も効能や効果、予想される主な副作用、注意点などを改めて個別に説明しています。安心して安全に薬が使用されるようにサポートしていきたいと考えています。



特集

骨粗しょう症に要注意！

せきついついたいこっせつ 脊椎椎体骨折に対する新たな手術治療

骨粗しょう症性脊椎椎体骨折とは

整形外科 統括部長兼脊椎外科 部長
日本脊椎脊髄病学会 指導医
松原 祐二



骨粗しょう症とは、骨密度の低下や骨質の劣化により骨の強度が低下し骨折しやすくなる病気です。2020年までに骨粗しょう症患者数は1500万人を超え、80代女性では約60%が骨粗しょう症になると言われています。骨粗しょう症はそれだけでは症状が出ないため自覚症状がありませんが、少しの衝撃(転倒、尻もち)で骨折しやすく、ひとたび骨折をすると、整形外科でギブスを巻い

たり手術をしたりする治療が必要となります。骨粗しょう症で骨折しやすいのは、脊椎(背骨)・大腿骨頸部(脚の付け根)・橈骨遠位部(手首)・上腕骨近位(肩)です。その中でも脊椎椎体骨折(圧迫骨折)は最も早く起こるとされ、軽微な尻もちや、重いものを持ち上げることなどで発症し、痛みのため動けなくなってしまいます。具体的には背骨の円柱形の部分(椎体)に上下から圧力が加わって潰れてしまい、レントゲン写真では椎体がくさび形に変形し、背骨が曲がった状態になります。

治療としてはまず安静にして、痛みが少し治まってきたらギブスやコルセットを着けてリハビリをしていきます。痛みが取れるまでに1〜2カ月程度かかりますが、骨が固まってくれば多くの場合、痛みは取れてきます。しかし骨が固まり損なうと、骨がぐらぐらした状態で痛みが長く続いてしまい、手術が必要になります。手術はぐらついた背骨を固定するために金属のスクリュー(ねじ)やロッド(棒)を使って、ある程度広い範囲で固定するため、大きな手術となります(図1)。

そこで近年、潰れた椎体に骨セメントを入れて骨を内部から固め、ぐらつきをなくして痛

みを取るBKP（経皮的椎体形成術）という方法ができました（図2、3）。次にBKPについて説明します。

図1.金属のスクリューやロッド（棒）を使用した手術のレントゲン写真

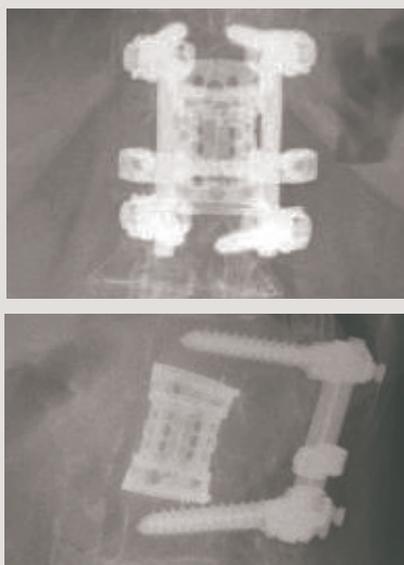
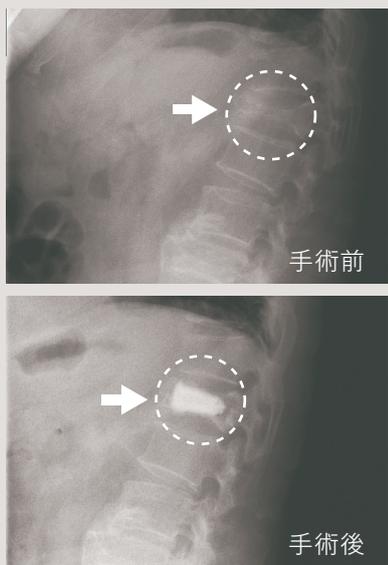


図2.BKP中のレントゲン写真



図3.BKP術前術後の実際のレントゲン写真



体への負担が少ない 「BKP（経皮的椎体形成術）」

脊椎外科 医長
日本脊椎脊髄病学会 指導医

村本 明生



BKP (Balloon Kyphoplasty) は骨粗しょう症性脊椎椎体骨折に対する手術治療で、体への負担が少なく、手術直後に骨折による痛みが取れやすいことが特徴です。2011年に日本に導入され、当院は2012年から治療を開始しています。これまで7年間で約400名の方が当院でこの手術を受けています。手術時間は20〜30分程度で、ほとんど出血せず、感染や神経損傷といった合併症のリスクも極めて低いため高齢の患者さんにもおすすすめできます。

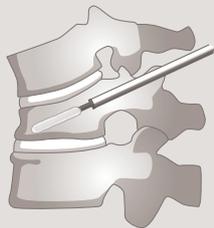
手術翌日から歩行を開始し、5日程度で退院できます。このため長期間の安静により歩く力が衰えたり、寝たきりになったりするこ

とを防げます。

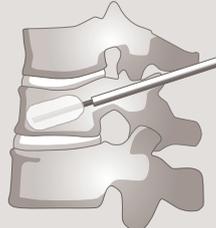
多くの骨粗しょう症性脊椎椎体骨折は安静とコルセットの装着で2〜3カ月で自然に治りますが、痛みが強くて動けないような場合や、動ける場合でも最初の1〜2カ月で痛みが良くなる場合は、整形外科を受診し、BKP治療について相談してみてください。

【方法】

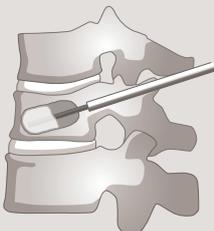
1
5mm程度の2つの皮膚切開から細い筒を骨折した背骨に通す



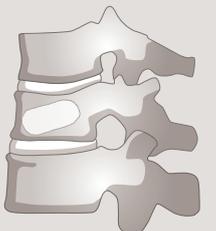
2
風船を膨らませ潰れた骨を持ち上げて骨の中に空洞を作る



3
セメントを流し込んで、壊れた背骨を固める



4
骨セメントは手術中に固まります



自分の骨の状態を知ろう

診療放射線技師

小川慶子



■検査の種類

① X線検査(胸椎・腰椎)

椎体骨折(圧迫骨折)の有無と程度がわかります。

② 骨密度検査

骨の状態(もろさ)がわかります。

③ 骨代謝マーカー測定

血液、尿検査で骨の新陳代謝の状態がわかります。

■骨密度検査

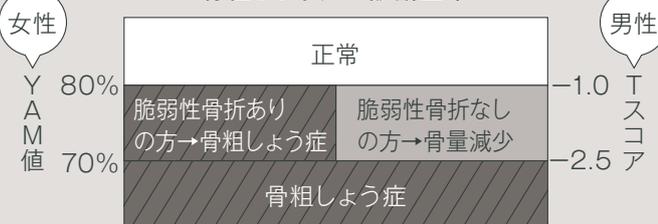
骨の状態を調べる検査には、踵かかとの骨で測定する**踵骨超音波計測法**、腰椎・大腿骨・前腕骨(橈骨)の骨で測定する**DXA法**などがありますが、このDXA法が最も信頼性の高い検査

です。踵骨超音波計測法、前腕骨DXA法は、今、自分の骨密度がどのくらいかを調べるための検査(健康診断など)に適していますが、医師が患者さんの病状を判断するには腰椎・大腿骨DXA法による2部位測定が推奨されています。

骨粗しょう症の診断をする際、女性は**YAM値**(若年成人比較)、男性

は、**Tスコア**

骨粗しょう症の診断基準



部分の場合、骨粗しょう症と判断します。

- 脆弱性骨折: 軽微な外力(立った姿勢からの転倒かそれ以下の外力)によって発生した骨折の事を示します。
- YAM値: 20~44歳女性の平均骨密度値(BMD)を100%として、自分の骨密度値(BMD)が何%かで診断します。
- Tスコア: 若年齢の平均骨密度値(BMD)値を0として、標準偏差を1SDとして指標を規定した値です。



前腕骨DXA法



腰椎・大腿骨DXA法

はTスコアが指標となります。

女性ホルモンの影響が大きく女性に多い疾患ですが、骨粗しょう症の4人に1人は男性です。4代になったら、定期的に自分の骨の状態を知り、それに見合った生活習慣を身につけることが大切です。

「いつのまにか骨折」を予防 〜運動編〜

理学療法士

伊藤達之



■日常生活で注意すべき「いつのまにか骨折」

背中が曲がる、身長が低くなるなどの状態は、骨粗しょう症による「いつのまにか骨折」の徴候かもしれません。高齢になると骨密度が低下するため、重いものを持つ、尻もちをつくなど些細なことでも骨折しやすくなります。痛みがあれば受診しましょう。

■ 日常的な運動で、丈夫な骨に

運動を行い骨に適度な負荷をかけることは、骨の形成を促し、骨を丈夫にします。その代表的な運動にウォーキングがあります。推奨されているウォーキングの目安は、1日30分です。ラジオ体操などの軽い運動でも、日常的に行うことで効果が期待できます。無理のない範囲で運動を継続してみましょう。



■ 全身の健康状態を保つバランスのよい栄養摂取を心がけることが大切

ポイント

① 適切な栄養摂取による適正体重の保持と適正量のタンパク質摂取を心がけましょう。

・適正体重＝目標BMI×身長(m)×身長(m)
年齢別の目標BMI

年齢区分	目標BMI(kg/m ²)
18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

・タンパク質の適正摂取量の計算式

成人	高齢者(70歳以上)
1日あたり ＝0.9g×適正体重	1日あたり ＝1.06g×適正体重

(日本人の食事摂取基準(2015)から引用)

④ 骨の健康を保つ栄養素を多く摂りましょう。

骨の健康を保つ栄養素「カルシウム・ビタミンD・ビタミンK・マグネシウム・ビタミンB₆・ビタミンB₁₂・葉酸・ビタミンC」を多く食べる為に、10品目を毎日の食卓に採り入れましょう。

毎食→主食・主菜・副菜を揃えましょう
毎日→牛乳・乳製品、果物を食べましょう

「いつのまにか骨折」を予防
～食事編～

管理栄養士

佐野 弘美



② 減塩を心がけましょう。
食塩の過剰摂取はカルシウムの排泄が増えます。

③ 喫煙・飲酒・カフェインの摂取を控えましょう。
喫煙は骨に直接悪影響を与え、過度の飲酒やカフェインの摂取は骨の形成をおさえてしまい、骨折のリスクを高めます。

食品摂取の多様性が高いほど身体機能がよくなります
→「さあにぎやかにいただく」

- さ・・・魚介類: 鮭・さんま・いわし・うなぎ・あさり・しじみ等
- あ・・・油を使った料理、種実類: 胡麻・アーモンド等
- に・・・肉: 鶏ささみ・牛ヒレ肉・豚ヒレ肉・レバー等
- ぎ・・・牛乳・乳製品: 牛乳・ヨーグルト・チーズ等
- や・・・緑黄色野菜、きのこ: 法連草・小松菜、日光に当てたきのこ等
- か・・・海藻類: ひじき・焼のり等に
- い・・・いも: じゃが芋・さつまいも等
- た・・・卵: 卵黄・うずら卵等
- だ・・・大豆・大豆製品: 納豆等
- く・・・果物: イチゴ・キウイ・柿・バナナ等

(東京都長寿医療センター調査研究データ一部抜粋)

健心だより



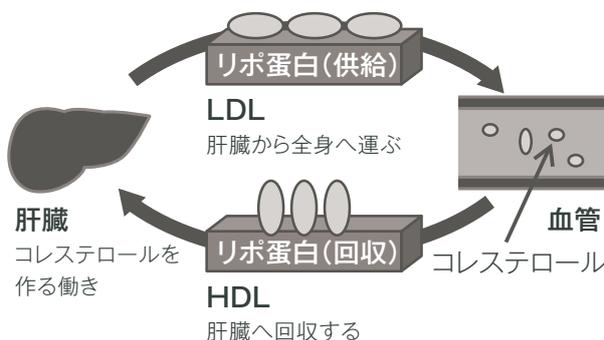
今回は、体の中の「コレステロール」と、2018年度から健診結果に新たに加わった「non-HDLコレステロール」、コレステロール値を改善するための工夫についてお話しします。

コレステロールってなに？

細胞膜やホルモン・食物の消化・吸収に必要な胆汁酸などを作るために、体に必要な栄養素です。血液中のコレステロールは、食事由来のコレステロールが約20%、残り約80%は肝臓で作られています。食事からの影響を受ける印象があるかもしれませんが、体の中でも作られているのです。

悪玉(LDL)コレステロールと善玉(HDL)コレステロール

コレステロールは水に溶けないので、血液中では「リポ蛋白」と結びついています。LDLやHDLはリポ蛋白の一種で、コレステロールを運ぶ役割をしています。LDLコレステロールが増えすぎると、動脈硬化の原因となるため、「悪玉コレステロール」とも呼ばれています。HDLコレステロールは、血管の壁に付着したコレステロールを肝臓へ戻し、動脈硬化を防ぐ役割があり「善玉コレステロール」とも呼ばれています。



ご存じですか？「non-HDLコレステロール」

動脈硬化に関する指標の一つです！

2018年度から特定健診の項目にnon-HDLコレステロールが加わりました。中性脂肪が400mg/dl以上の場合や食後の採血などでも評価に利用でき、全ての動脈硬化を引き起こすコレステロールを表します。

non-HDLコレステロール=総コレステロール-善玉(HDL)コレステロール

※基準値 90~149mg/dl 数値が高いと動脈硬化、脂質代謝異常などが疑われます。

悪玉(LDL)コレステロール値が高いと良くないの？

体のいろいろな動脈に「動脈硬化」が起こって、血管の内側が狭くなり、血栓などで詰まりやすくなります。**狭心症や心筋梗塞・脳梗塞**など、大きな病気の引き金になります。

特に女性は、閉経後の50歳くらいからコレステロールの蓄積を防ぐホルモンバランスが激減するため、悪玉コレステロール値が上がりやすくなります。

血液中のコレステロール改善のために

たばこは  やめましょう	善玉コレステロールを低下させます	動物性脂肪は  控えましょう	肉類やバターなどの摂りすぎは悪玉コレステロールを増やす原因です
甘い物の摂りすぎに注意しましょう	善玉コレステロールを低下させます	適度な運動を  しましょう	善玉コレステロールを増加させる効果があります
食物繊維を  多く摂りましょう	食物繊維の多い食品はコレステロールの排泄を促し吸収も緩やかにします	体重管理を  しましょう	体重をはかる習慣をもち、肥満を解消しましょう

保健師 寺田 伸子



福祉の「窓」から



身体障害者手帳について

Aさんは、脳梗塞で入院されました。現在リハビリに励んでおられますが、まだ右半身に麻痺が残っています。友人から「身体障害者手帳がもらえるのではないか」と言われたため、実際にもらえるのか、もらったらどういう利点があるのかを教えてくださいと相談室へいらっしゃいました。

対象者

視覚、聴覚・平衡機能、音声・言語・そしゃく機能、肢体不自由、心臓機能、じん臓機能、呼吸器機能、ぼうこう・直腸機能、小腸機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能、肝臓機能のいずれかに、一定程度以上の永続した障害がある方。

申請方法

ご本人の申請により交付されます。

申請には、指定医が作成した診断書が必要になります。申請を希望される方は、ご自身の状態が身体障害者手帳の等級に当てはまるか、主治医にご相談ください。

申請窓口は、お住まいの市町村役場の障害福祉担当窓口になります。

手帳取得による利点

各種福祉サービスの利用や、等級によっては医療費の助成が受けられます。

- ・医療費の助成や障害者扶助料などの給付
 - ・日常生活用具、補装具などの購入費用の一部を支給
 - ・税金の控除
 - ・電車やバスなどの交通機関の割引
 - ・携帯電話の料金割引
- など

主なサービス

※利用できるサービスは障害の種類や等級によって異なります。詳しい条件については、お住まいの市町村の障害福祉担当窓口や当院患者サポートセンター（医療福祉相談グループ）へご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 原 菜々子



刈谷訪問看護ステーション



知っていますか？ 訪問看護は「子ども」も対象です。

■在宅での支援を行います。

在宅は24時間の介護が必要です。

また、人工呼吸器・気管切開・経管栄養などの医療機器と、気管内吸引・栄養の注入などの医療的ケアを必要とします。

慣れない介護で戸惑いや不安も多いと思いますが、訪問看護師は体調管理や医療的ケアを家族と一緒にに行います。そして、不安を少しでも軽減できたらと、本人・家族の思いを聞いています。

■多職種・他機関と連携します。

子どもは成長します。そして成長と共に関わっていく社会資源が異なります。

高度医療機関や地域の医療サービスとの連携はもちろん、福祉・教育など他機関・多職種と関わる必要があります。

訪問看護師は地域との連携をはかりながら子どもの成長に合わせて援助や支援を行います。

刈谷訪問看護ステーションは子どもの成長・家族の思いに寄り添い在宅での生活を豊かにしていくためのお手伝いをいたします。

看護師 渡邊 理恵



も じ り 博 士



放射線で
なにができるの？
[番外編]

胎児エコー(4Dエコー)について

■ 4Dエコーとは？

赤ちゃんを妊娠した場合、必ず行われる検査がエコー(超音波)検査です。赤ちゃんの大きさや手足、心臓の動きなどが白黒映像として見られるのはどなたもなじみが深いと思います。この白黒映像は二次元(長さ・幅)であり、ここから、三次元(長さ・幅・奥行き)の3D映像+動きを加えたもの、つまり、赤ちゃんのお顔や動きを立体的に見ることが出来るものが4Dエコーです。

■ 何が分かるの？

4Dエコーはお腹の中の様子を動画で見えるもので、赤ちゃんの異常を検査するためのものではありません。赤ちゃんの鼻や口元、口をパクパクしたりあくびをしたりする様子、指しゃぶりをしている様子などが分

かることもあります。しかしながら、4Dエコーは赤ちゃんのお腹の中の向きがとても重要になります。よって、お顔が背中を向いていたり、手でお顔を隠していたりするとお顔の様子を見ることができない場合もあります。

4Dエコー画



(画像:GEヘルスケアジャパンHPより引用)

る24〜28週が最適時期と言われています。双子の場合はもう少し小さい24週くらいです。赤ちゃんが大きくなると見えづらくなりますので、なるべく小さい時期に行うことをお勧めしています。

■ 検査費用と時間はどれくらい？

4Dエコーの検査費用は1回5000円(税抜き)です。検査時間は検査室入室から退出まで30分程度です。4Dエコーで赤ちゃんのお顔がうまく見えればお顔中心に、お顔が見えなかった場合は白黒の通常エコー動画(手足や心臓など)を20分程度撮影し、DVDに保存してお渡します。特に見たいところのご希望がある場合は担当の診療放射線技師にお伝えください。

■ 適した時期は？

赤ちゃんのお顔の周りに羊水がしっかりとないとお顔がうまく見えません。よって、赤ちゃんがまだ小さい時期で子宮内スペースがしっかりあ

診療放射線技師 田淵友貴



ひとりでもできる リハビリテーション

毎日健康で元気に 過ごすための朝習慣

■はじめに
今回は「朝習慣」についてのお話です。

朝から基礎代謝（呼吸・体温調整・内臓の活動など安静にしているも消費されるエネルギー）を上げる習慣は「新陳代謝が良くなる」「免疫力が高まり体調が良くなる」「痩せやすい体になる」などメリットがたくさんあります。人が1日に消費するエネルギーのうち、基礎代謝で消費されるエネルギーは約70%を占めています。



■基礎代謝を上げる朝習慣とは？

① たつぷりと朝日を浴びる
朝起きたらカーテンを開け、朝日を全身に浴びることで、体内時計がリセットされます。
体内時計が整うことでスッキリ起きることができ、基礎代謝も上がります。



② 簡単なストレッチをする
硬まった筋肉を柔らかくすることで基礎代謝が上がります。
簡単なストレッチは最適です。

背伸び

手足を伸ばして背伸びをします。



ポイント

- ・ ゆっくりと痛みのない範囲でお腹の横の伸びを意識しましょう。
- ・ 臥位、座位、立位のどの姿勢でも有効です。
- ・ 安全に行える方法で実施しましょう。

手首、足首回し

椅子に座って行います。



ポイント

- ・ できるだけ大きく動かしましょう。

③ 有酸素運動をする

朝食前のウォーキング・ジョギング・踏み台昇降などが効果的です。少し早起きして20〜30分程度の軽い運動を取り入れてみるのもお勧めです。
なお、運動制限などの不安がある場合は、かかりつけ医に相談の上行ってください。



毎日健康で元気に過ごすための朝習慣を紹介しました。朝から活動し、1日を有意義に過ごせると良いですね。無理のない範囲でぜひ取り入れてみてください。

作業療法士 小木曾 涼介

看護部だより

骨粗しょう症教室について

骨粗しょう症という病気をご存じでしょうか。骨粗しょう症とは、骨の中のカルシウムの量が減り、骨がもろくなつて骨折しやすくなる病気です。骨の新陳代謝（骨代謝）は、体の中で絶えず古い骨が溶かさ（骨吸収）、新しい骨がつくられる（骨形成）ことでバランスを保っています。骨粗しょう症の人は骨代謝のバランスが崩れ、その結果、骨のカルシウム量が減り、骨がもろくなります。

では、骨粗しょう症により骨がもろくなると、どのような影響があるのでしょうか。自覚できる症状としては「腰や背中が痛む」「腰や背中が丸くなる」「背が低くなる」といった症状があります。一見「老化のせい」と思いがちな症状のため注意が必要です。また、転んだときに骨折しやすくなります。脚の付け根の骨折は、寝たきりにつながる可能性があります。骨を丈夫にして骨折を防

ぐことが重要です。

骨粗しょう症という病気は世界で3秒に1回発生していると言われており、その予防や治療に注目が集まっています。当院では「骨粗しょう症教室」を開催し、骨粗しょう症やその予防について、医師・薬剤師・理学療法士・管理栄養士・診療放射線技師が、それぞれの専門的立場から分かりやすくお話ししています。骨粗しょう症と診断された方、骨粗しょう症についてもっと知りたい方、ご家族や友人など、どなたでも無料でご参加いただけます。一緒に正しい知識や予防法を身につけましょう。



看護師 田中 桂助

耳よりニユース

音って？

私たちの周りには、生活音・人の声・音楽・乗り物の音など、いろいろな音であふれています。

音とは、一般的には空気の振動です。例えば、太鼓をたたくとその振動が空気を震わせ、音となります。音には大きさ・高さ・音色があります。

【大きさ】
音の強さです。例えば強く太鼓をたたけばたたたくほど大きくなります。

【高さ】
空気の振動する速さです。例えば小さな太鼓は早く振動するため高い音になり、大きな太鼓は振動回数が減るため低い音になります。
Hz（ヘルツ）は音の高さの単位です（1秒間に振動する空気の回数）。
人に聞こえる音は、20～2万Hzまでとされています。

人に聞こえない音もあり、2万Hzより高い音を超音波と呼びます。

【音色】

振動のパターンです。同じ高さの音でも、人や楽器によって違います。いろいろな音は常に耳から入ってきます。

音は空気中を伝わって耳に到達し、外耳から入った音は鼓膜を振動させて中耳を通り、蝸牛かきゅうという渦巻型の管に伝わります。

蝸牛の内部にはおよそ1万6千個の有毛細胞があり、この有毛細胞が音の刺激を受けて、脳へ電気信号を送ることで人は音を感じるることができます。

大きな音・高い音・低い音が聞こえない、音色が変わったなど、聞こえ方に変化を感じたらできるだけ早くお近くの耳鼻咽喉科を受診しましょう。

聴力検査士 岩井 充恵



イベント年間スケジュール

お問合せ

(0566) 25-9215(広報グループ)

市民公開講座

参加無料

予約不要

開催日	内容	講師
2019年 6月15日(土)	脳卒中! ～ならないために。なってしまったら。～	脳卒中センター長 丹羽 央佳 脳卒中副センター長 西澤 俊久 リハビリテーション科 部長 小口 和代
2019年 11月16日(土)	糖尿病と肥満	内分泌・代謝内科 医員 伊勢村 彩子 ほか
2019年 12月 7日(土)	知っておきたい骨粗しょう症	整形外科 統括部長 松原 祐二
2019年 12月21日(土)	人工関節置換術ってどういう手術? ～膝・股関節の痛い人へのおはなし～	整形外科 管理部長 舟橋 康治
2020年 3月 7日(土)	乳がん検診を受けましょう ～検査の方法と結果の見かた～	乳腺・内分泌外科 医長 吉本 信保 乳がん看護認定看護師 加藤 美和 診療放射線技師 田淵 友貴

時間 午前10時30分～12時

場所 診療棟5階 第1・2会議室 ※都合により、内容・講師・会場は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

院内コンサート

参加無料

予約不要

日にち	内容	演奏
2019年 5月18日(土)	デンソー 吹奏楽団コンサート	デンソー吹奏楽団
2019年 6月15日(土)	二胡コンサート	満点星(まんてんしん)
2019年 7月 6日(土)	サマーコンサート	刈谷市民吹奏楽団
2019年 9月21日(土)	JAZZコンサート	サウンドクリエーション ジャズオーケストラ
2019年 12月21日(土)	クリスマスコンサート	刈谷市民吹奏楽団



時間 午後2時30分～3時15分

場所 診療棟2階 ※都合により、内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



患者会・教室

水曜会 参加無料 予約不要

乳がんと診断された方の会です。どなたでもご参加いただけます。

日時 2019年 3月20日(水)午後2時～3時30分(参加者同士の意見交換)
2019年 5月15日(水)午後2時～3時30分

場所 3月:診療棟5階 第4会議室
5月:診療棟5階 第5会議室

お問合せ (0566) 25-2810(総合相談室(医療福祉))

かきつばた会 参加無料 予約不要

在宅酸素療法を行っている患者の皆さまの親睦を深め、さまざまな知識を深めていく患者会です。

日時 2019年 5月18日(土)午前10時～11時

場所 診療棟5階 第3会議室

お問合せ (0566) 25-8010(内科外来)

パーキンソン病患者・家族の会 参加無料 予約不要

日時 2019年 3月18日(月)午後2時～3時30分

テーマ 介護保険制度について

講師 医療ソーシャルワーカー 山本 亜衣子

テーマ 地域で利用できるサービスについて

講師 刈谷中部地域包括支援センター

場所 診療棟5階 第4会議室

お問合せ (0566) 25-2810(総合相談室(医療福祉))

骨粗しょう症教室 参加無料 予約不要

日時 2019年 5月13日(月)午後2時～3時30分

場所 診療棟5階 第3会議室 **お問合せ** (0566) 25-8014(整形外科外来)



栄養科の教室 完全予約制 教室予約 (0566) 25-8387(栄養科)

対象は当院で栄養指導を受けたことがある方または医師から指示があった方です。参加を希望される方は栄養科までご連絡ください。

講義	日時	場所	対象者	費用	
ヘルシークッキング教室	2019年 4月11日(木) 2019年 5月 9日(木)	午前10時～12時30分	5棟2階 調理実習室	当院生活習慣病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料 +材料費600円(税抜)
慢性腎臓病教室	2019年 3月27日(水)【試食会】	午前11時30分～12時	5棟2階 調理実習室	当院慢性腎臓病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料
	2019年 4月24日(水)	午後1時30分～3時	診療棟5階 第5会議室		
減塩食体験会	2019年 4月18日(木)・19日(金) 2019年 5月16日(木)・17日(金)	午前11時30分～12時30分	5棟2階 調理実習室	塩分制限を必要とする 当院患者・家族の皆さま	栄養食事指導料 +材料費600円(税抜)
心臓病のための 栄養セミナー	2019年 5月 8日(水) ※5月の第1水曜日が休診日のため、第2水曜日に開催いたします。	午前10時30分～12時	5棟2階 調理実習室	当院心臓病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料



がんに関する情報 お問合せ (0566) 25-8110(がん相談支援センター)

がん診療拠点病院として、がん患者さんの支援を積極的に行っています。お気軽にお立ち寄りください。

内容	日時	場所
がん相談支援センター 相談時間 30分程度 相談無料 予約不要 がんに関するさまざまな相談に看護師や医療ソーシャルワーカーがお応えします。	月～金曜日、第1・3土曜日 (休診日は除く) 月～金曜日:午前8時30分～午後4時45分 第1・3土曜日:午前8時30分～午後2時	診療棟1階 患者サポートセンター
がんサロン 参加無料 予約不要 がん患者・家族の皆さまが 共に学び、語り合う場所です。	口腔ケア 歯科衛生士 手島 里三 がんに対するお薬による治療 薬剤師 上田 旭美	2019年 4月20日(土) 午前10時～11時 2019年 5月18日(土) 午前10時～11時
ピアサポーター(がん治療体験者)による院内相談会 参加無料 予約不要 がんに関するさまざまな相談にピアサポーターがお応えします。	毎月第1木曜日(休診日は除く) 午前10時～12時	診療棟1階 正面玄関
社会保険労務士によるがん患者さん相談会 参加無料 予約優先 がんの治療と仕事の両立や就労の不安・悩みなどに社会保険労務士がお応えします。 予約方法 お問合せ先にお電話いただくか、がん相談支援センターまでお越しください。	毎月第1木曜日(休診日は除く) 午前10時～12時	診療棟1階 正面玄関

数独

タテ9列・ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。
太線で区切られた3×3 (9マス) の枠内にも1～9の数字が1つずつ入ります。
空白を数字で埋めよう。

2			5					
			7			6	2	
		1					3	
3	1		8					
				4				
					7		6	3
	4					5		
	6	5			1			
					9			2

出典：<http://www7b.biglobe.ne.jp/~doctonakaoartificialintelligence/index.html>

作者：ドクター中尾

ご意見箱



美術館側にある駐車場から病院北通用口に徒歩で向かう時、駐輪場から出てきた自転車とぶつかりそうになった。

ご利用者の安全を確保するため、自転車利用者に「一旦停止」の表示、オートバイ利用者に出口方向の表示をいたしました。

また、駐車場の周囲では降車いただくよう路面に表示をいたしました。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

貴重なご意見を頂戴しありがとうございました。

今後も皆さまにご満足いただけるよう、職員一同努力してまいります。(文責：総務室長)



余聞

厚生労働省は、もしもの時のために自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議」という愛称に決めました。これをきっかけに、我が家で「もしバナゲーム」というカードを用いて「人生会議」を開きました。家族それぞれの願いを聴きながら、身近な存在だからこそ言葉で交わすことの大切さを実感したひとときでした。

皆さんは、自分が人生の最期にどう在りたいか考えたり、身近な人に自分の願いを伝え理解してもらう機会がありますか。

広報委員 七里 京子

広報誌タイトル

医心伝心 [いしんでんしん]

本来「心を以って心に伝う」の意、以心伝心。私たちの業務も患者さんの言葉のみに頼らず、表情、しぐさ、その向こうにある心の訴えに十分に目を向ける「心配り」を大切にすることが「医療安全」はもとより、快適な診療をお届けする基本だと考えます。そんな意を含め「以」を「医」としてタイトルにいたしました。

旬を食す Season's Cooking

1人分
313kcal
塩分2.81g

今回のお料理 | あさりと根三つ葉の炊き込みごはん

今回は春に旬を迎えるあさりと根三つ葉の炊き込みごはんを紹介します。

【あさり】旬：12～3月

ビタミンB₂・カルシウム・鉄が豊富です。うまみ成分が多く良いだしが出ます。殻を固く閉じていて、塩水につけると水管を出すものが新鮮です。むき身はつやと弾力があるものを選びましょう。冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。

【根三つ葉】旬：3～5月

切り三つ葉、糸三つ葉などに比べると、カロテン・ビタミンC・カルシウムなどが多く含まれます。みずみずしくシャキッとしているものを選びましょう。乾燥に弱いので、ビニール袋に入れるかラップで包んで冷蔵庫で保存しましょう。

管理栄養士 寺島 彩香



材料(3～4人分)

- 米…………… 2合
- あさり…………… 400g
(砂抜きしたもの)
- 根三つ葉…………… 5～6本
- しょうが…………… 1かけ
- ニンジン(中サイズ)… 1/2本

- 酒…………… 大さじ3
- しょうゆ…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ1+1/2
- 酒…………… 大さじ1
- きび糖(または上白糖) 小さじ1/2
- 粗塩…………… 2つまみ

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげ、15分間おく。
- ② 根三つ葉は粗いみじん切りにする。
- ③ しょうがは皮付きのままよく洗い、皮の部分を2枚薄切りにし、残りは千切りにして水にさらす。
- ④ ニンジンは水洗いし、皮をむいて千切りにする。
- ⑤ あさりは殻と殻をこすり合わせて洗う。
- ⑥ 鍋に④を中火で煮立て、あさりを入れてふたをし、約2分間煮る。ふたを取り、あさりの口が開いたものから順に取り出し、身は殻からはずす。煮汁はざるでこして⑥を加える。
- ⑦ 炊飯器に①と⑥を加えた煮汁を入れ、2合の目盛りまで水を足す。その上にしょうがの薄切り2枚とニンジンの千切りを加え、炊飯する。
- ⑧ 炊き上がったらしょうが2枚を取り、根三つ葉とあさりを加えて1分間蒸らす。器に盛り、水気を切ったしょうがの千切りを添える。

■かかりつけ医を持ちましょう

当院は、地域医療連携を推進しています。当院を受診される場合は、かかりつけ医からの紹介と予約が必要です。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

[紹介状持参のお願い]

当院の外来診療は紹介型専門外来です。初診の方は、地域診療所からの紹介状(診療情報提供書)を必ずお持ちください。紹介状なしで受診された場合、初診時の選定療養費(自費)5,000円(税抜)がかかり、待ち時間が長くなりますのであらかじめご了承ください。

[救急外来について]

当院の救急外来は、重症度の高い患者さんを優先に診療いたします。円滑な救急医療を行うため、なるべくかかりつけ医か休日診療所、在宅当番医を受診してください。必要に応じて当院にご紹介いただくシステムになっています。

■予約変更専用窓口について

予約の変更・確認は、予約変更専用窓口で承ります。ただし、歯科口腔外科の場合は歯科口腔外科外来までご連絡ください。

[予約変更専用窓口] 0566-25-8103

[歯科口腔外科外来] 0566-25-8020

数独の解答

2	9	4	5	3	6	7	8	1
5	8	3	7	1	4	6	2	9
6	7	1	9	8	2	4	3	5
3	1	9	8	6	5	2	7	4
7	2	6	1	4	3	9	5	8
4	5	8	2	9	7	1	6	3
9	4	2	3	7	8	5	1	6
8	6	5	4	2	1	3	9	7
1	3	7	6	5	9	8	4	2



ISO 9001 : 2006年2月に認証取得
ISO14001 : 2000年2月に認証取得
2007年2月に自己宣言に移行
ISO15189 : 2010年11月に認定取得

刈谷豊田総合病院 検索
<http://www.toyota-kai.or.jp/>
バックナンバーは当院ホームページにてご覧いただけます

