

けあき

医療の原点は思いやり

2021
SEPTEMBER

9
vol.



骨粗しょう症リエゾンチーム

特集

繰り返す骨折を防ぐ！
骨粗しょう症リエゾンチーム



医師、看護師、薬剤師、
管理栄養士、理学療法士等が
チームで支援

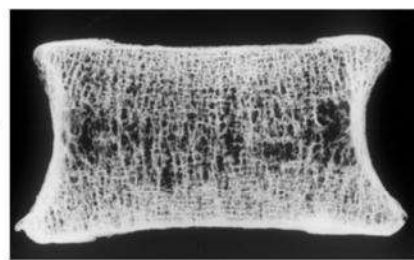
骨折治癒後も骨粗しょう症の服薬が重要

骨粗しょう症は、骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。自覚症状がほとんどなく、「背中が丸くなる」「身長が縮む」といった症状が少しずつ起きるため、病気と気づかないことも多く、気づいたときには症状がかなり進んでいるケースも少なくありません。

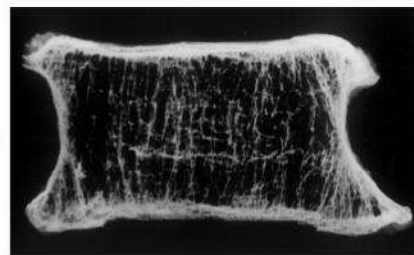
骨粗しょう症は、閉経により女性ホルモンが減少することが大きな原因の1つで、そのため女性に多い病気です。血液の中で不足しがちなカルシウムを補うために骨に蓄えたカルシウムが溶け出し、骨の量が減ってしまうのです。骨粗しょう症になると、転んだり、しりもちをついたり、重い物を持ち上げた程度で背骨の圧迫骨折が起こります。痛みを伴わないこともあり、骨折に気づかず治療開始が遅れるケースも見られます。このほかに骨折が起きやすいところは、手首の骨、太ももの付け根(大腿骨近位部)の骨です。太ももの付け根を骨折すると手術が必要となりますが、もし手術ができないとそのまま寝たきりや死亡に至る場合もあり、特に注意が必要です。40代

くらいから、骨密度検査を受け、バランスの良い食事や適度な運動で予防を心がけてください。

正常の骨



骨粗しょう症の骨



浜松医科大学 井上名誉教授ご提供

当院から在宅までをつなぐ「地域連携パス」で支援

骨粗しょう症の人は、手首、背骨、大腿骨近位部と順次骨折していくケースが多く見られます。初めに骨折した手首が治ると、通院は終わりになり骨粗しょう症の薬を飲む人はほとんどいません。

当院では、骨粗しょう症による骨折を起こした人を対象に、骨折の連鎖を起こさせないように2次予防に取り組んでいます。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士等がリエゾンチームを組み、患者さんが治療を続ける意識を持ち続けられるよう支援しています。

※リエゾンとはフランス語で「連携、橋渡し、つなぐ」を意味します。

骨粗しょう症の治療率や継続率を向上させるには、かかりつけ医の先生方の協力も必要です。高齢者は、内科医院を定期的に通院することが多いので、当院では、内科の診療所とも連携を図り、退院後も骨粗しょう症薬の処方など、継続

して患者さんを支える仕組みを整えています。また、薬剤師も市内の調剤薬局と連携するなど、地域全体で骨粗しょう症の2次予防に取り組んでいます。

手首や大腿骨近位部の骨折患者さんには、当院、回復期病院、在宅までをつなぐ「地域連携パス」が運用されており、効果的に機能しています。骨粗しょう症についてご質問がありましたら、当院や身近な医療機関にお声かけください。



副病院長兼整形外科部長

山崎 薫

地域連携のイメージ



当院（急性期病院）

手術と周術期管理
骨粗しょう症治療開始



患者



回復期病院

自宅退院を目指したりハビリ
骨粗しょう症治療の継続



生活期診療所
介護サービス事業所

骨粗しょう症治療の継続

治療計画を共有した医療機関が、それぞれの役割を分担し
退院後も切れ目のない医療・介護サービスを提供する

片足立ちで足の筋力やバランス能力を改善

理学療法士 寺田 僚介

骨粗しょう症のため、もろくなった骨は転倒などの小さな力で折れる可能性があり、骨折を防ぐためには転倒予防も重要です。高齢者の転倒を予防する運動療法の研究では、運動することで転倒が23%減少したという結果があります。バランス訓練や機能的訓練も同じ程度の効果があり、組み合わせると、さらに有効です。

今回、特におすすめしたい運動は片足立ちです。1日3回、1分間を両足行うことでバランス能力の改善、足の筋力の維持・向上が期待できます。はじめは10秒でも構いません。ふらつく場合は椅子や机などを支えにして、安全に配慮した上で行うようにしましょう。



効果的な栄養のとり方

管理栄養士 栗田 若奈

骨粗しょう症予防の食事でカルシウムが大切なことはよく知られていますが、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を促すビタミンKを含む食品を摂ることも重要です。

ビタミンDは魚・きのこ類、ビタミンKは納豆や緑黄色野菜などに多く含まれます。カルシウムが豊富な乳製品・大豆製品に加え、これらの食品を毎食一つプラスしてみましょう。きのこ類をあらかじめカットし、冷凍保存しておくことでスープや炒め物に簡単にプラスできます。調理不要の納豆も手軽でお勧めです。「主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事」を基本に、健康な骨作りに必要な栄養素を積極的に摂ることを心掛けていきましょう。



看護外来で骨粗しょう症リエゾンサービスを提供



患者さんからの相談に乗る看護師

骨折を繰り返さないために どうすべきかご相談に乗ります

当院の骨粗しょう症外来には、健診の骨密度測定で低い値が出た人、腰椎の骨折で整形外科通院中の人、病気を治すために使っている薬に骨密度を下げる働きがあり苦労している人など、健康な骨を取り戻したいと願う患者さんが訪れています。

骨粗しょう症外来では、まず整形外科医が診察し、検査結果の説明や骨密度検査の予約、治療薬の処方など、根気よく治療を続けるように指導が行われます。私たち看護師は、医師の診察が済んだ患者さんに看護外来を行っています。背骨や手関節の骨折を契機にお見えになる患者さんが多いため、多職種が関わって骨折を繰り返さないように取り組んでおり、骨粗しょう症リエゾンサービスと呼ばれています。

医師に聞きづらいことも お気軽におたずねください

骨粗しょう症は、髪の毛が白髪になったり、細かい字が見えにくくなったりするのと同じで老化現象のひとつです。ただ、いろいろな骨折の原因になることから病気として扱われています。骨粗しょう症には母親から受け継ぐ遺伝、やせ、カルシウム摂取習慣、運動習慣、喫煙、使っているお薬など、さまざまな要因が関係しています。そのため、患者さんは骨粗しょう症の予防方法に対して、戸惑うことも多いようです。「牛乳でもヨーグルトでもカルシウム量は同じなのか」、「牛乳は温めた方がよいのか、冷やしたままでよいのか」、「ウォーキングはどのくらい歩けばよいのか」、「薬局で買ったサプリメントを使ってもよいのか」などいつも疑問が満載です。医師には聞けないこのような疑問に私たちがお答えしています。

骨粗しょう症による骨折はひとりの患者さんに繰り返し発生します。そのため骨折が治ったあとも骨粗しょう症の治療を継続することが重要となりますが、担当の医師ひとりでは限界があります。

当院では看護師や薬剤師、理学療法士、管理栄養士など多職種が連携して骨粗しょう症の治療継続をサポートする骨粗しょう症リエゾンサービスが行われています。このサービスのリーダーシップをとるのが骨粗しょう症マネージャーです。日本骨粗しょう症学会では



骨粗しょう症マネージャーとして活躍する3名の薬剤師



入院患者さんに薬剤指導を行っている様子

専門職として国家資格を有する医療スタッフを対象に講習会と試験を実施して骨粗しょう症マネージャーを育成しています。

病棟の薬剤師は、退院する患者さんに入院中に使用した薬剤を中心に情報の提供をしています。骨折の患者さんには骨粗しょう症の治療薬についても、お伝えするよう心がけています。地域の診療所や調剤薬局にも骨粗しょう症マネージャーがおりますので、みんなで協力して地域の皆さんの骨の健康を守りたいと思っています。

解説!

骨密度検査のおはなし 放射線診断技術科

Q どのような検査?

A 当院の骨密度検査(DEXA法)は少しのX線を検査部位にあてて、骨の成分だけを画像として取り出して、正確な骨密度を測定しています。主に骨折しやすい腰椎(腰の骨)や大腿骨近位部(太ももの付け根)等の骨密度を測ることで骨粗しょう症の診断に使用されます。

Q 検査時間はどのくらい?

A 入室から退室まで10~20分程度です。検査中はベッドに寝ていただき、じっとしているだけで検査が行えます。息を止める必要はありませんし、痛みもありません。

Q 何がわかるの?

A 骨の中にカルシウムなどのミネラル成分がどのくらい含まれているかを測定し、骨の強さ(骨密度)をみることができます。また、若い人や同年代の方と比較した時に、自分の骨密度がどのレベルにあるかをみることもできます。



実際の骨密度検査の様子

○測定結果の例

腰椎L2/3を測定しました

あなたの骨密度は
0.666 g/cm²です
若い人と比較した値は
65%です
同年代と比較した値は
78%です
骨面積:40.489cm² 骨重量:26.965g



測定結果の例

当院健診センターでの健康診断でも受けられる検査です。詳しくはホームページをご覧ください。

眼を守るために 当院の取り組み

眼科 医師 高山 理和



丁寧に診察を行う
高山医師

人は身の回りの情報の80%以上を視覚から得ており、見え方を良くする、維持することは生涯にわたりQOL(生活の質)を維持する上で重要となります。

当院の患者さんは0歳の乳児から100歳以上の高齢者まで幅広く、結膜炎、ドライアイ、緑内障などの一般的な眼科疾患のほか、下記のような疾患に対する治療も行っております。

白内障

白内障は、加齢などが原因で目の中のレンズに当たる組織(水晶体)が変性、混濁して視力低下や羞明(まぶしさ)、霧視(かすみ)などが現れる病気です。手術で混濁した水晶体を取り除き、人工のレンズに置き換えることで症状を改善させることができます。当院では1泊2日入院での白内障手術を行っています。また、白内障手術後に目の中に残した組織(水晶体後嚢)が濁ることで視力が低下する疾患(後発白内障)に対するレーザー治療も行っております。

黄斑浮腫・加齢黄斑変性症

黄斑浮腫は、糖尿病や網膜の血管の閉塞が原因で網膜黄斑部がむくみ、加齢黄斑変性症は、黄斑部に異常血管(脈絡膜新生血管)が生じる病気で、視力低下や歪視が現れます。外来で硝子体注射による治療が可能です。

斜視・弱視

斜視は両眼がまっすぐにむかない状態で、成人の場合は複視(両眼で見ると物が二重に見える)、小児の場合は弱視の原因となります。弱視は、幼少期に物を見る能力が獲得できない状態で、眼鏡処方やアイパッチ装用などの訓練が必要です。当院では、視能訓練やプリズム眼鏡による治療を行います。

おわりに

2021年度より、月曜から金曜日の外来診察が可能となりました。今後とも知識や技術の向上に努め、患者さんに寄り添う医療をスタッフ一同心がけてまいります。



眼科 医師 高山 理和

所属学会

日本眼科学会
日本臨床視覚電気生理学会
Association for Research in Vision and Ophthalmology

院内日記

磐田市立総合病院ニュース

当院初、臨床工学技士のスコピストが誕生!

当院では、医療の質の向上を図りながら、医師の働き方改革を実現するため、スコピスト(内視鏡を保持する業務)の育成に取り組み、津川康之技士が第1号の臨床工学技士のスコピストとなりました。

病院長から「臨床工学科と消化器外科の双方が協力しスコピスト教育を進めたことをうれしく思います。活躍している姿を見せてほしい」と激励とともに修了証書が手渡されました。津川技士は「研鑽に励み、安全な腹腔鏡手術に貢献したい」と決意を述べました。

消化器外科の神藤修医師は「外科医の知識・経験を伝えるという思いで指導しました。第2、第3のスコピスト誕生や、将来的に若手医師への指導を期待しています」と言葉を掛けました。



新人看護師がフィジカルアセスメント研修を行いました!

フィジカルアセスメントは、問診・視診・聴診・触診・打診で患者さんの身体の状態観察や評価を行うことで、看護現場で欠かせない技術です。先輩看護師の指導のもと、シミュレーターを用いた呼吸音の聴取や循環動態の評価方法等の実技研修も行いました。

新人看護師は、「患者さんの全身状態を正確に把握するためには、正しい知識と高い技術の習得が必要であると実感しました。五感を使って患者さんを見ていきたい」と決意表明しました。看護技術を習得しようとして一生懸命研修に取り組んでいます。



新型コロナワクチン接種への医療従事者派遣

磐田市でも新型コロナワクチンの接種が5月から開始されました。当院の医師、看護師、薬剤師も集団接種会場での接種事業に協力しています。

ワクチン接種を希望する市民の方々が、迅速かつ安全・安心な接種を受けられるよう、今後も行政および医師会、薬剤師会とともに接種事業を支援してまいります。



けやきの木の下で ~ちょっと役立つ話

「『フレイル』って何だろう?」 ● リハビリテーション技術科 技師長 満富一彦

フレイルは、加齢とともに心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下し健康障害を引き起こしやすい状態のことです。最近では、新型コロナウイルス感染症による外出自粛で「筋力や体力が落ちた」「誰かと話すことが少なくなった」など、フレイルが進行する機会が増えています。

フレイルの予防には「運動」「栄養」「社会参加」の3つの柱を自分の生活に取り入れ、継続していくことが重要です。運動は、定期的な散歩や体操がおすすです。普通歩きを3分間、早歩きを3分間交互に繰り返す行うと効果的です。室内では「片足立ち」「軽いスクワット」も良いでしょう。栄養は、筋肉や骨を強くするために肉、魚、卵、豆腐や納豆、牛乳やヨーグルトなどのタンパク質を十分取りましょう。社会参加は、趣味や自治会の活動、地域の行事など、3密に注意し参加していくことが大切です。

人生100年時代。フレイルを予防し生き生きとした生活を送りましょう。 ●



作ってみよう!

ハッピー レシピ

NO.9

1個あたり

カロリー 119kcal 糖質 4.8g

たんぱく質 3.4g 脂質 9.4g

塩分 0.2g

材料 4個分

- A
- ・クリームチーズ (柔らかく練っておく) …100g
 - ・無糖ヨーグルト…150g
 - ・パルスweet (液状) …大さじ1
 - ・レモン汁…小さじ1

- B
- ・りんご (約1cm角切り) …1/4個分
 - ・水…大さじ2
 - ・レモン汁…小さじ1
 - ・パルスweet (液状) …小さじ1
 - ・お好みで洋酒…少々



糖質5g以下/個!りんごのレアチーズ

作り方

- ① Aをよくかき混ぜる。
グラスに分けて、冷蔵庫で数時間冷やしておく。
- ② Bを耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで5分加熱する。
仕上げにお好みで洋酒を少々振りかける。
- ③ 冷ました②を①の上に飾り付けて完成。



当院管理栄養士

撮影では甘味が特徴の「ふじりんご」を使用しましたが、より酸味と赤みの強い「紅玉」の場合レモン汁は減らしましょう! 使用する甘味料の表示に従い甘さは調整を。



入院前に新型コロナウイルス感染症検査を実施しています



【新型コロナウイルスの変異株による感染拡大に伴い、より一層の院内感染対策にご協力ください!】

安心して入院療養生活を送っていただくため、入院する全ての患者さんに対し、入院前に新型コロナウイルス感染症検査を実施しています。

対象となる患者さんには、病院職員より検査内容をご説明いたします。また、本館1階ロビーホールにブースを設け、検査に用いる唾液の採取方法についての説明動画を上映しています。

ご理解の程よろしくお願いたします。



磐田市立総合病院

〒438-8550 静岡県磐田市大久保512番地3

TEL:0538-38-5000 FAX:0538-38-5050

<https://www.hospital.iwata.shizuoka.jp>



過去の「けやき」
はこちら



インスタグラム
はこちら



フェイスブック
はこちら