

思いやりと優しさのある、良質で安全な医療を提供いたします。

HOKUTO TIMES

社会医療法人北斗会 大洲中央病院広報誌「ホクトタイムス」

No.

73

2023/4



痛みや不調を訴えられている患者さんへ
検査結果を基に、症状や治療法を丁寧にご説明します

Zoom Up!

OzuCentral Hospital



【整形外科外来診察】

高齢化社会を迎えている日本では、平均寿命は約80歳に達し、運動器の障害によって、日常生活に支援や介護が必要になる方が増加しています。令和元年の介護が必要になった主な原因を要介護別にみると、要支援者では「関節疾患」が18.9%で最も多く、「高齢による衰弱」が16.1%、「骨折・転倒」が14.2%で、合わせると49.2%と約半数を占めており、介護の原因に運動器の障害が大きく関与していることが伺えます。

高齢者に多い骨折と治療

生活の質向上や医療の進歩によって寿命が

延び高齢化が進むとともに、人体では関節・筋肉・神経が加齢や疾患により障害され（ロコモティブシンドローム：運動器症候群）、柔軟性を失い動きが硬くなり、関節や脊椎の疼痛により反応が鈍くなり、下肢筋力低下と共にバランス能力も低下し転倒しやすくなります。そして、高齢の方は年齢とともに骨が脆くなっており、特に女性の方は閉経とともに女性ホルモンの減少によって骨吸収が促進され骨量が減少しており、日本全国で男性300万人、女性980万人の骨粗鬆症患者がおられ、思い当たるような大きなダメージ（外傷）もなく骨折することがあります。

また、軽微な力による骨折（脆弱性骨折）では、

X線撮影で明瞭に判定できるような変形を生じない事（不顕性骨折）もあり、より高度なMRI検査で判明することも多くあります。

骨折治療の基本として、骨折が機能的に比較的良好で安定した状態であれば、手術ではない（保存的）ギブスや装具（外固定）などの治療、機能的に不良で手術によって修復し安定する場合には骨をつなぐ手術（骨接合術）、関節内の骨折で血行が乏しく骨折が粉碎状、あるいは不安定で骨癒合が望めない時には人工骨頭手術が行われます。それに加え予備体力の低下している高齢の方の骨折では、筋力や体力が低下する前にMRI検査なども行って早期に診断します。全身的に状態が落ち着いていれば、誤嚥



安心して手術を受けて頂けるよう
手術室看護師と病棟看護師が連携して患者さんをサポートします

Zoom Up!
OozuchuoHospital



病棟看護師から手術室看護師への申し送り

性肺炎や尿路感染症などの合併症をできるだけ防ぎ、早期に手術など治療を行い、痛みをできるだけ取り除き（除痛）、機能再獲得訓練（リハビリ）を早急に開始して、受傷後の人生を有意義に、安楽に、できるだけ受傷前と同じ生活を過ごせるようになることを目標に傾注していきます。

骨粗鬆症の方に多い骨折

骨粗鬆症の方に多いのは、脊椎骨折、大腿骨近位部骨折、橈骨遠位骨折、上腕骨頸部骨折などです。

一番多い脊椎骨折は、転倒のほかに尻餅をついたり、灯油缶を持ったり、布団の上げ下ろしなど、若い頃には考えられないような軽微な外力でも生じるため、別名「いつの間にか骨折」とも言われ、身長が「いつの間にか縮んでしまっている」ことで知られています。

脊椎骨折で多く見られる圧迫骨折は、胸腰椎移行部（背中と腰の間）に多く、背骨の骨（椎体）の前方が楔状に変形する骨折で、放置すると痛みが長引き、背中が丸くなって変形するため、早期に適切なコルセットなどによる固定治療が必要となります。また、椎体の後方で骨折が及んだ場合は破裂骨折と呼ばれ、変形が背骨の神経（脊髄）が通る管（脊柱管）に及ぶと麻痺を生じる可能性があり、長期の安静や手術が必要となることが多いです。

脊椎圧迫骨折



単純X線画像



CT画像



MRI画像

左大腿骨骨折



受傷後



人工骨頭置換術後



γネール術後

次いで多い大腿骨近位部骨折では、脚の付け根の股関節周囲に疼痛が生じ、脚上げや脚を動かすことも困難になり、起立や歩行ができなくなることが多い骨折です。骨粗鬆症の方の中には、特にケガもなく長歩きやオムツ交換でも生じることがあり、MRI検査が役に立つことも多いです。大腿骨近位部骨折は、骨折部位によって頸部骨折と転子部骨折に分かれます。頸部骨折は関節内の骨折で血流が乏しく、また骨折によって血行が遮断され易く骨癒合しにくいとされており、安定した骨折では骨接合術、不安定な骨折では手術侵襲が大きくなりますが、人工骨頭挿入術が選択されることが多くなります。転子部骨折は関節外の骨折で骨癒合が得られ易いですが、起立歩行を支える重要な筋肉骨格構造であるため、手術

で強固に固定して早期に除痛を行い、リハビリに耐えられるよう修復します。

橈骨遠位端骨折は、高齢者の中でも転倒時に手をつくことができる比較的元気な方が受傷されることが多いです。関節内の骨折や関節不適合が危惧される場合や、骨折が粉碎状で不安定な場合に骨接合手術を行い、安定した骨折ではギプスなどの保存治療も選択されることが多いです。

骨粗鬆症の脆弱性骨折患者では、以上に外科的な骨折治療を行いつつ、近年では引き続き生じる骨折（骨折連鎖）を予防し、更なる日常生活機能の低下、生活の質の低下を防ぐことを目標に、骨の量（骨塩定量）や血液検査を行って、内服や注射の内科的治療を行うことが勧められています。

左橈骨骨折



受傷後



骨接合術後

骨粗鬆症を予防するためには

- ・ カルシウムやビタミンD、ビタミンK、タンパク質を含む食品を摂取するように心がけましょう。（牛乳、チーズ、ヨーグルト、干シシイタケ、納豆、ワカメ、まぐろ、魚、貝、肉、卵、大豆製品等）
- ・ 散歩や1分間片足立ち運動、日光浴（15～30分程度）をしましょう。
- ・ 杖をついたりして転ばないように注意しましょう。
- ・ 禁煙し、アルコールは控えめに。
- ・ 過度なダイエットや偏食は避けましょう。



ヨーグルトクリーム フルーツサンド

■材料(10切分)

食パン 10 枚切り	10 枚
生クリーム	200ml
無糖プレーンヨーグルト	200g
砂糖	大さじ 2
イチゴ	10 個
キウイフルーツ	2 個

■作り方

- ①キッチンペーパーを敷いたザルに、ヨーグルトを入れて1晩水切りする。
- ②イチゴはヘタをとる。キウイフルーツは皮を剥き縦に6等分に切る。
- ③生クリームに砂糖を加え、氷水で冷やしながら角が立つまで固めに泡立てる。
- ④水切りしたヨーグルトと生クリームを混ぜ合わせる。
- ⑤食パン2枚に③のクリームを塗り広げ、1枚の食パンの中心にさらにクリームを足し、半分に切ったときに断面になる部分にイチゴ、キウイフルーツを置く。フルーツの隙間を埋めるように上からクリームをかける。
- ⑥もう1枚の食パンを上から重ね軽く押さえ、ラップで全体を包む。同様に4個作り、1時間冷蔵庫で休ませる。
- ⑦ラップの上から半分に切り、断面が見えるように盛り付ける。



からだに効く
レシピ

Point!
生クリームに
ヨーグルトを加えることで
コクもあがりさっぱりとした
味わいに仕上がります。

大洲中央病院栄養科

院内美術館

39



「光彩」

大河原典子作

外貌から人格や生き方が見える絵

今回は、本館1Fのエレベーターホールにある人物画です。作者の大河原典子さんは、現在47歳。この『光彩』は明日の日本画壇を担う若手作家の発表の場である有芽（ゆうが）の会出品作品です。毎日の中で出会う人、花、草、空などから感じる美しさや喜びを生で実感した「リアル」な画風で表現するのが特長。この女性の表情から人格や生き方が見えてきますか？若き作家の感性を感じてみてください。



大河原典子（おかわらのりこ）
／1976年生まれ／日本画家／
2004年東京藝術大学大学院
博士課程修了／院展入選。前田
青野記念大賞／女子美術大学
非常勤講師／日本美術院院友
／東京都出身

次号は「吉崎進治作
「リントーホフの庭で」を
ご紹介いたします。

医療安全セミナーを開催しました

1月26日に医療安全セミナーを開催しました。研修テーマは「医療に於ける安全～ヒューマンエラー編～」で、医療事故の現状、人間の特性やヒューマンエラー発生のメカニズムについて学びました。今回は外部講師（日本光電工業安全管理部・大道先生）に講義を依頼して、感染防止のため参加人数を制限した上で、オンライン形式で集合研修を開催しました。コロナ禍では個人で研修を受講することが多かったためか、集合研修に参加した職員からは「久しぶりの集合研修でよい刺激になった」との声もあり、「人間の特性を理解して、エラーを起こさないよう行動したい」などの感想も聞かれました。この研修で学んだことを今後の業務に活かして、患者さんに安全な医療が提供できるよう取り組んでまいります。

今後も、職員一人ひとりが医療安全に対する意識を高め、医療事故を未然に防ぐことができるよう、様々な研修を企画していきたいと思っております。



医療安全管理者 蔵田 麻由巳

お雛さまを飾りました

地域包括ケア病棟では、開設当初からデイルームの壁に季節毎の飾りつけを行い、単調になりがちな入院生活の中でも患者さんに季節を感じて頂けるように工夫をしています。3月には、大きな3段飾りのお雛さまを設置しました。この雛飾りは「もっと患者さんに楽しんで頂きたい」と、今年、職員が寄贈してくれました。細かな細工のあるお人形や道具類を一つひとつ飾るのはなかなか大変でしたが、飾りつけをしている時から、多くの患者さんが見に来られ、「すごいね」「きれいやね」と喜んで下さいました。また、反対側の壁には、職員手作りのお雛さまをモチーフにしたタペストリーも飾りました。二つの雛飾りを見ながら、患者さんが雛祭りに因らご自分の幼少期のことや、子供さんやお孫さんとの懐かしい思い出を熱心に語っていらっしゃるのをお聞きして、私達もほっこりした気持ちになりました。

今後も、患者さんに季節を感じて頂けるような取り組みを継続して参ります。



東館3階病棟師長 高岡 美智代



産後パパ育休を取得して

育児休業と言えば女性が取るというイメージが一般的でしたが、当院では男性にも取得推進を図っています。私も令和4年12月10日から約3ヶ月間、産後パパ育休を取得しました。他スタッフに業務面で負担をかけるのではないかと心配でしたが、周りからは温かい言葉をかけて頂き、安心して取得することができました。

初めての育児で不安なことも多かったのですが、大変さだけでなく楽しさも知ることができました。育休中は、育児に家事にと思っていた以上にやる事が多く、正直仕事よりもしんどいと感じることもありましたが、自分でやった気になっていた事が多く、本当に妻には頭が上がりません。「3ヶ月の休みは長いかな?」と思っていましたが、あっという間に過ぎ、息子の成長を妻と一緒に共有できたのは、かけがえのない時間でした。

これからも妻をサポートしながら、協力して息子の成長を見守っていききたいと思います。



リハビリテーション科 越智 啓太

外来診療医師一覧表

診療科目	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
内科	1診	上原 貴秀	休診日	大久保啓二	大久保啓二	上原 貴秀	大久保啓二
	2診	岡本 傳男		岡本 傳男	上原 貴秀	岡本 傳男	岡本 傳男
	3診	井上 明子		井上 明子	井上 明子	大久保啓二	非常勤
	4診	浅川 建史		清家 愛理	清家 愛理	非常勤	浅川 建史
外科	1診	森岡 徹	休診日	森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹
	2診	満谷 臨		満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨
整形外科	1診	山下 優嗣	休診日	山下 優嗣	山下 優嗣	愛大医師	山下 優嗣
	2診						非常勤
泌尿器科		清水 公治		清水 公治	清水 公治	清水 公治	清水 公治
脳神経外科	1診(新患)	相原 寛		西原 潤	相原 寛	重川 誠二 末廣 諭	橋本 尚樹(第1) 重川 誠二(第3) 戸田 茂樹(第2-4)
	2診(再診)	大塚 祥浩		相原 寛	西原 潤		西原 潤
形成外科						泉本真美子(第1-3-5) 森 秀樹(第2-4)	

受付時間 午前8時00分～午前11時30分

診療開始時間 午前9時00分～ 担当医師は緊急手術などで変更する場合がありますので、事前にお問い合わせください。(休診になる場合あり)

休診日 救急診療のみ…4月29日(土)、5月5日(金)
休診日…火曜、水曜、5月4日(木)、7月17日(月)

お見舞い・面会時間 現在、新型コロナウイルス感染予防のため面会は中止しています。

◎大洲・喜多地区の一週間の救急当番

- 金～日曜日…大洲中央病院
(日は18:00まで)
- 日曜日…市立八幡浜総合病院(18:00～)
- 月曜日…市立大洲病院
- 火曜日…市立大洲病院
- 水曜日…加戸病院(昼)、
喜多医師会病院(夜)
- 木曜日…大洲記念病院(昼)、
市立八幡浜総合病院(夜)

編集後記

新年度が始まりました。皆さんは新しく何かを始める予定や、楽しみなことがありますか?私を楽しみにしていることは、山に行くことです。自然豊かな山の中で景色を眺めていると、日々のストレスから解放され、頭の中がすっきりします。12月から3月の間は冬季通行止めのため行くことが出来なかったため、「4月には行くぞ!」と意気込んでいます。

仕事面では様々な業務に対応するための勉強をしています。すぐに理解できないことも多く、もどかしい気持ちになることもありますが、息抜きに興味を楽しみつつ、仕事に励みたいと思います。

発行/社会医療法人 北斗会 大洲中央病院

編集/広報委員会

東 研志(事務部長) /
京河 雅史(放射線科科長) / 竹岡 照枝(看護師長)
道休 由佳里(看護師長) /
木村 優志(リハビリテーション科) /
大西 修平(リハビリテーション科) /
藤岡 真里子(栄養科) / 井上 明子(栄養科) /
黒田 都(医事課主任) / 九鬼 宏美(総務課)



社会医療法人 北斗会
大洲中央病院

