

新年明けましておめでとうございます。

今年も皆様にとって、良い年になりますようお祈りいたします。

”最高の医療環境を、そして最高の医療技術を、全ての事で最高のレベルを目指そう”を

今年のモットーとして平成30年をスタートしたいと思います。

患者さんの病気の診断が確実であること、最高レベルの治療が受けられることをモットーにしようと言うのは、病院の目標をたてる場合には当然のことで、新しい年に我々が目指すべきことはと言えば、具体的にまだ沢山のことがあります。患者さんが病院にいらっしゃって、この病院はすごいなと感じるのは、病院の外観から始まり、駐車場関係、玄関、待合室、受付、診察室、検査室、トイレ等々の環境や、清掃など衛生面での清潔感の徹底もあることでしょう。また、医師、薬剤師、看護師、技師、事務などの職員の対応もあるでしょうし、他にも患者さんの為のわかり易い資料、掲示物、パンフレット等の取り揃えもあることでしょう。他の病院で見られない最高の事が行なわれていると、誰もが感じられる素晴らしい病院にすることは、大変難しいことと思いますが、患者様にご満足頂けるよう努力して参りますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

医療法人 正明会 理事長 諸岡 正明

## 基本理念

「病院理念」より正確な診断を、よりの確な治療を。

「看護理念」専門的知識・技術の習得に努めます。

地域の連携を図り継続した看護を展開します。

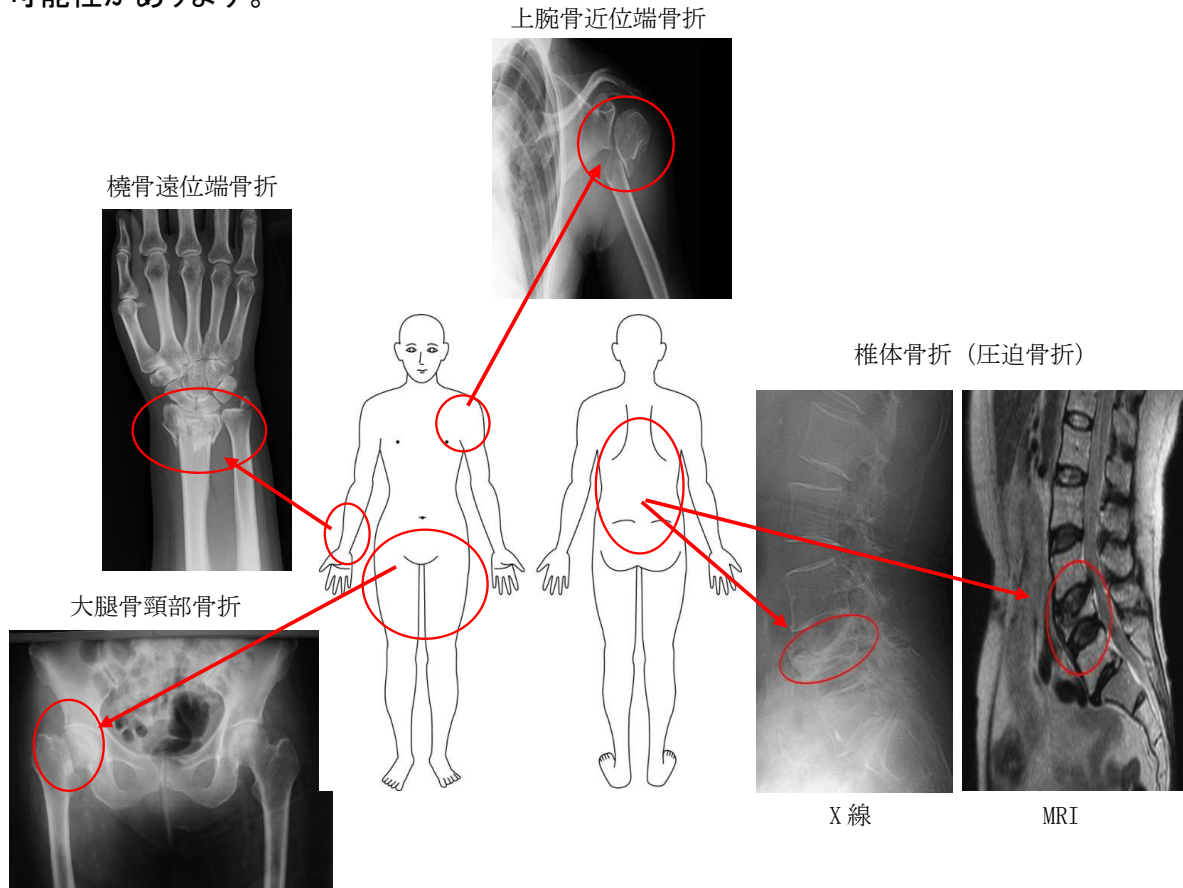
笑顔を忘れず、思いやりのある看護をします。



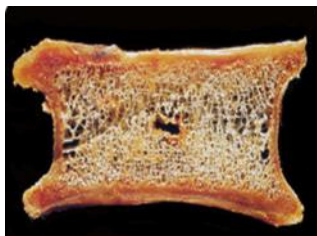
## 骨粗鬆症ってどんな病気？

### 1. 骨粗鬆症とは

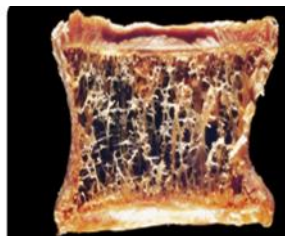
骨粗鬆症＝骨が弱くなって、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症で骨折する原因の多くは「転倒」です。特に、椎体骨折(圧迫骨折)や大腿骨頸部骨折は、「寝たきり」の原因になる可能性があります。



(健康な人の骨)



(骨粗鬆症の人の骨)



骨は常に「古い骨を壊して、新しい骨を作る」ことを繰り返しています。骨を壊すのは破骨細胞(はこつさいぼう)と呼ばれる細胞が行い、骨を作るのは骨芽細胞(こつがさいぼう)という細胞が行っています。骨が壊れる方向に傾くと骨粗鬆症になります。

## 2. 骨粗鬆症の分類

女性に多く、加齢や閉経によるもの(原発性骨粗鬆症)と、他の病気や薬によるもの(二次性骨粗鬆症)に分けられます。

不適切な食事で腸からのカルシウム吸収が不足すると骨を作る働きが弱くなります(骨形成低下)。

過度の飲酒(ビールなら350ml缶約4本、日本酒なら3合以上)や喫煙でも骨が脆くなります。

糖尿病があると、合併症として有名なのが腎症、神経障害、目の障害(網膜症)があります。

腎症により骨が脆くなり、神経障害(足のしびれ)や網膜症で転倒しやすくなります。

ステロイド薬を服用していると骨が脆くなる場合があります。

## 3. 治療の目的は骨折を防ぐこと

### ◆骨粗鬆症の検査・治療

骨粗鬆症かどうか調べるために行われる検査には、X線(レントゲン)、骨密度検査、血液・尿検査などがあります。

#### ・X線(レントゲン写真)・MRI検査

骨が潰れていないかを確認します。

#### ・骨密度(骨量)検査(超音波による骨量測定)

女性は40歳、男性は60歳過ぎを目途に一度、骨密度検査を受けましょう。

### <骨粗鬆症の診断基準>

若年成人の平均骨量に対する割合	判定
80%以上	正常
70~80%	骨量減少
70%未満	骨粗鬆症

#### ・血液・尿検査

どの程度、骨が壊れていて、骨が作られているかを確認します。

### ◆骨を丈夫に保つ

#### ・食事の工夫

カルシウム…乳製品や小魚、大豆製品(揚げ、豆腐など)

ビタミンD…魚類(イワシ、サンマ、カレイなど)、きのこ類(しいたけ、きくらげ)

ビタミンK…納豆、緑黄色野菜

#### ・転ばない

転倒予防のために身の回りの環境整備や体力維持を心がけましょう。

#### チェックリスト

床の段差をなくす

階段やトイレ、浴槽などに手すりをつける

立ち上がる時は、物につかまりゆっくりと

杖やシルバーカーを使う

外出時は履きなれた靴を履く

適度な運動をする

### ◆骨粗鬆症の治療薬

骨粗鬆症と診断された場合は、内服薬(毎日、週に1回、月に1回)や注射(毎日、週に1回、月に1回、半年に1回)などの治療薬があります。治療薬の選択に関しては主治医としっかり相談して決めましょう。治療開始後は定期的な通院が必要で、半年に1回程度の骨密度検査、血液検査を行います。

寒さが身にしみる季節となりましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、今回お話させて頂くのは、この季節皆様を困らせている「冷え症」についてです。

そもそも冷え症とは、俗称であり明確な定義はありませんが、一般人153名で調査をしたところ、約80%の方達が冷え症を訴えられるほど、多くの人を悩ませています。冷え症の一般的な症状は、手足の先の冷えの訴えです。様々な原因が挙げられていますが、その一つに末梢循環障害(\*1)が挙げられています。気温の低い冬では、手足の先の血流が悪くなりやすく、冷え症になるとのことです。冬に転倒の危険性が高くなると言われますが、脚の血流が悪くなり、感覚が鈍くなって転倒しやすくなるのも一つの要因かもしれません。

\*1 末梢循環不全とは血液が末梢に行かなくなり、毛細血管の酸素交換が低下する状態の事を言います。体の各部は血液が運んでくる酸素や糖分などをエネルギーに変えて働いているため、流れてくる血流が減るとその部分は上手く動かなくなったりもします。



対処法として、簡単なものでは、手袋やホッカイロで手足を暖めて循環を良くする、運動では、有酸素運動により血流が増加するという報告もあります。

「バージャー体操」という足の血流を良くする体操があるのをご存知ですか。

この体操は、熊本大震災の際に足の血流を保つために指導されたとして、一時脚光を浴びたこともあります。

とても簡単な体操ですので、皆様この機会に是非試してみてください。

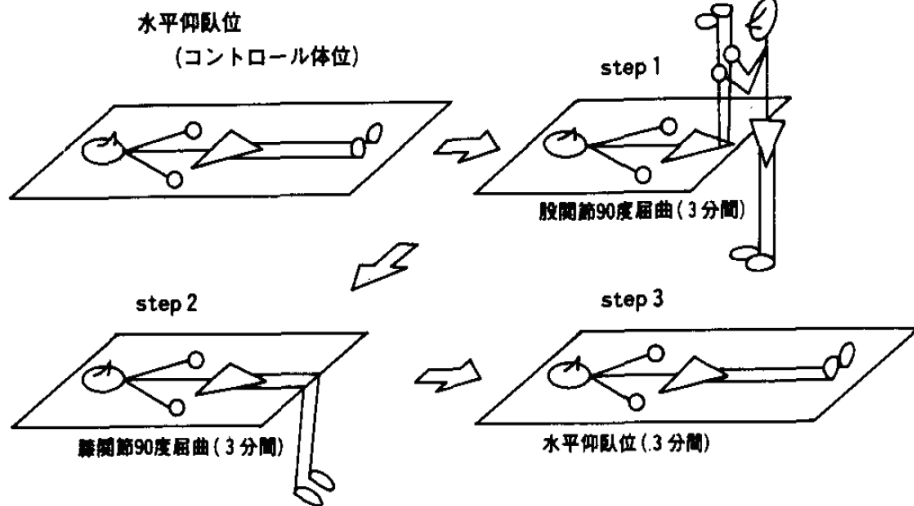


図1 Buerger 体操の step

step1～step3までを2回繰り返すだけです。step1は壁などに足を立て掛けると、1人でも行えます。

今年は、気温の差が激しく、厳しい冬になりそうです。少しでも、このバージャー体操が皆様のお役に立てれば幸いです。

それでは、風邪や転倒などお体に気をつけて2018年を元気に過ごしましょう。

## 貼り薬あれこれ



薬剤部

皆さん、「貼り薬」と聞いて何を思い浮かべますか？

多くの方は、肩こりや腰痛の時に貼る湿布薬が真っ先に思いつくのではないのでしょうか？

鎮痛消炎剤の湿布には、水分が多く含まれ肌への刺激が少ないパップ剤と、粘着性に優れ薄く伸びやすいテープ剤があります。また、ひんやりとした冷感タイプと、じんじんと温かくなる温感タイプなどがあり、症状や使用部位、患者さんの好みにより使い分けされています。

現在、鎮痛消炎剤の湿布以外にも、たくさんの「貼り薬」が治療に使われていますが、ご存知ですか？心臓の血管を拡げる薬、気管支を拡げ呼吸を楽にする薬、認知症治療の薬、女性ホルモンの薬、禁煙を助ける薬、頻尿を改善する薬などです。

貼り薬にも、様々なものがあります。大切なことは、用法・用量を守って使用することです。

ご相談されたいことがあれば、薬剤師へお尋ねください。

# 通所リハビリテーション デイケアメイプル

## 『ロコモ予防で心身機能の改善』

今年10月より、短時間リハを新設いたしました。ロコモティブシンドロームの予防に特化したトレーニングを行っています。

※ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)

骨・関節・筋肉などの障害のために、日常生活に必要な「身体を動かす能力」が低下し、生活の自立度が下がる状態のこと。

介護保険認定をお持ちの方で、

- 短い時間でリハビリを積極的に実施したい
- 筋力強化や疼痛改善などの身体機能改善をしたい
- 自分でもできる運動を実施して欲しい

このような方にお勧めしています。

〈利用時間〉

短時間デイ 13:30~15:00

通常デイ 10:00~16:30



理学療法士が一人一人の身体機能を把握し、日常生活をサポートできるようにリハビリ計画をしています。



## 石狩鍋味噌スープ

給食栄養部

材料(2人分)

- ・鮭 一切れ
- ・じゃがいも 1個
- ・玉ねぎ 50g(中1/4)
- ・キャベツ 100g(2~3枚)
- ・ヨーグルト 大さじ2
- ・出し汁 400cc
- ・水菜 適量

[作り方]

- ① 鮭は食べやすい大きさに切る。  
じゃが芋は角切りにして、水にさらす。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、キャベツはざく切りにする。
- ③ 鍋に出し汁を入れ、沸騰したら鮭とじゃが芋を入れて  
中火で4~5分煮る。
- ④ キャベツ、玉ねぎを加えて更に煮込む。
- ⑤ ④が柔らかくなってきたら味噌を溶いて入れる。
- ⑥ ヨーグルトを入れ、弱火で2分程火にかける。
- ⑦ 器に盛り、最後に水菜を切ったのせる。



# 新入職員紹介(平成29年9月～)

①趣味 ②座右の銘 ③自分の長所 ④一言

## 《病院 看護部》



田中 美央

- ① 食べること
- ② 1日3食
- ③ 好き嫌いないです
- ④ 美味しいお店あったら紹介してください



江口 和嘉子

- ① 買い物
- ② 一期一会
- ③ 身長が高い
- ④ 精一杯頑張ります



木下 萌

- ① 買い物
- ② 一期一会
- ③ 気持ちが大きいところ
- ④ 小さくて見えないので探してください！



## 《病院理学療法部》



岩切 弘喜

- ① 子供と遊ぶ
- ② 一生懸命頑張る
- ③ 誰にでも優しく接することができる
- ④ 一生懸命頑張ります

## 《クリニック医事課》



鶴田 唯

- ① ドライブ
- ② 時は金なり
- ③ 明るいところ
- ④ 精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します



遠藤 鈴蘭

- ① 買い物、小物作り
- ② 継続は力なり
- ③ 慎重さ
- ④ 精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します

## 《事務局》



林 雅彦

- ① ランニング、オートバイ
- ② 不撓不屈(ふとうふくつ)
- ③ 楽観的で、血液型がB型であること
- ④ 諸岡整形外科の更なる発展のために、微力ながら頑張ります

# 外来診察担当医一覧表

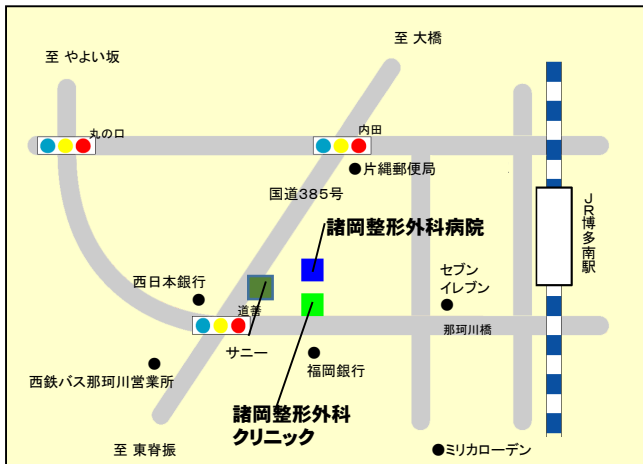
平成30年1月現在

	月	火	水	木	金	土
午前 クリニック	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)
	木村 岳弘	石原 康平	諸岡 孝明	諸岡 孝明	木村 岳弘	当番医師
	石原 康平	九大担当医	新城 安原	薄 陽祐	薄 陽祐	当番医師
	新城 安原	九大担当医	篠原 典夫	九大担当医	上田 章 (リウマチ専門医) 予約制	
					九大担当医	
午後 クリニック	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	午後休診 ※土曜午後・日祝日・平日時間外も諸岡整形外科病院にて急患対応・救急診療をしております
	諸岡 孝明	諸岡 孝明 (膝専門外来) 予約制	木村 岳弘	木村 岳弘 (肩専門外来)	諸岡 孝明	
	薄 陽祐	九大担当医	石原 康平	九大担当医	石原 康平	
	新城 安原	九大担当医	薄 陽祐	九大担当医	新城 安原	
					上田 章 (リウマチ専門医) 予約制	

諸岡整形外科病院・増田 祥男（午前：月・火・水 午後：金）、非常勤医師

午前・診療受付／08：30～12：00 診療時間／09：00～13：00

午後・診療受付／14：00～17：00 診療時間／14：00～17：30



## 医療法人 正明会

諸岡整形外科病院／諸岡整形外科クリニック  
デイケアメイプル／ケアプランセンターアミティエ

〒811-1201 福岡県筑紫郡那珂川町片縄3丁目101番地  
TEL 092-952-8888(代)

### 診療科目

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科



Facebookページも開設しています！  
<https://www.facebook.com/morookaseikei>

