

盛夏号 VOL.2
2014 SUMMER

古賀病院グループ 広報誌

ご自由に
おもち
ください

TAKE FREE

こしが
ねが
と。

あなたとつながる医療の今を発信

こがべアの教えて先生！
知らないと怖い
骨粗鬆症のはなし。

管理栄養士が教える健康レシピ
からだ思いレシピ

気になるあの仕事人にインタビュー！
ヒト・クローズアップ！

こがべアのおしえて! 先生

〈第2回・骨粗鬆症〉

知らないと怖い 骨粗鬆症のはなし。



お話を聞いた先生

古賀病院21 整形外科 二之宮 謙一 (にのみや けんいち)

骨量が減り、骨がもろくなる骨粗鬆症。老化現象だからと放っておくと、骨折してそのまま寝たきり生活になることも。健康で豊かな老後を送るために知っておきたい骨のことについて、先生にお聞きしました。

どんな病気ですか?

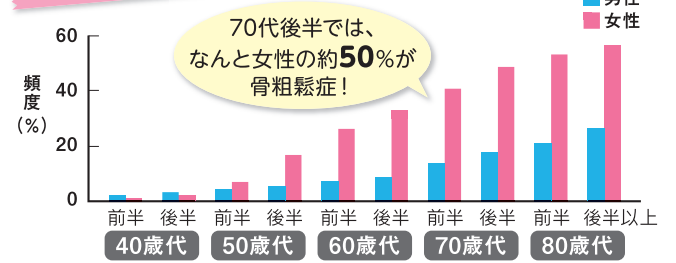
骨は毎日、古い部分を壊し(骨吸収)、新しい骨を作る(骨形成)ことで強さを保っています。しかし加齢や生活習慣の乱れなどからそのバランスが崩れると、骨は次第に弱くなります。骨粗鬆症は、この骨吸収が過剰となり骨量が減ること

で骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。年を重ねると誰しも骨量が減りますが、特に女性が閉経を迎えると、女性ホルモンの関係で急激に骨量が減ります。それを放って

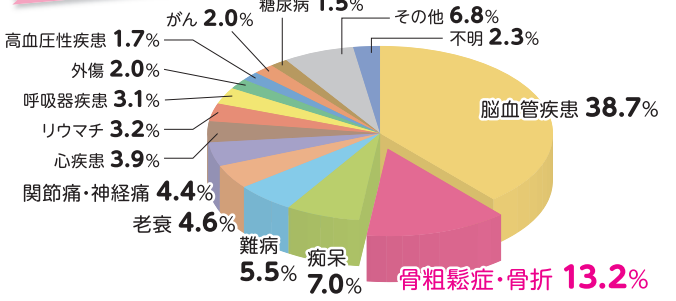
おくと、やがて骨がスカスカになり、軽い転倒などで骨折すること。骨折するまでほとんど自覚症状がないというのもこの病気の特長といえます。

骨がもろくなると、骨折をくり返す患者さんが少なくありません。とくに足の付け根の大腿骨を折ってしまうとそのまま寝たきりになり、内臓の疾患などを併発して死に至る場合もあります。痛い思いをした上に寝たきりになり、多額の医療費と介護が必要になるとは、何ひとついいことはありません。

骨粗鬆症有病率の性別・年代別分布



寝たきりの原因



日本の骨粗鬆症患者推定数 1000万人
そのうち、7割くらいが女性
よくて200万人くらいしか治療していない → 日本は、まだまだ予防が根付いていない

どんな治療をしますか?

骨密度検査で骨粗鬆症だとわかったら、骨代謝マーカー検査(採血)をし、患者さんの骨の具合を把握しながら最適な治療薬を選びます。骨吸収を抑制する薬が主流ですが、症状が重い場合は直接骨形成を促す薬もあり、その種類も豊富になりました。患者さん

の体と生活に合った薬を選び、また食事や運動面での生活指導を組み合わせて、骨折しない骨づくりをめざします。

予防法はありますか?

まず食生活においては、①乳製品や小魚などのカルシウムをたっぷり摂取し、バランスのよい食事を心がけること。②そのカルシウムの吸収を妨げるタバコ・お酒・コーヒーの飲み過ぎを控えること。③カルシウムの吸収を助けるビタミンDをつくるため1日30分ほど日光を浴びること。そして、④30分ほどの軽めの運動(散歩など)で骨や筋肉を強くすること。以上を実践し続けると、骨の強さが格段にアップするはず。

病院での取り組みを教えてください。



古賀病院21では、骨折で患者さんが寝たきりにならないために、予防から手術そしてリハビリまで、局所だけでなく全体を診る医療を行っています。高齢化や運動をしない生活によって、日本では骨粗鬆症患者が10年前の2倍に増えました。そして骨粗鬆症による骨折で入院される方も増えているのが現状です。

骨粗鬆症

- たばこを吸う
- お酒をよく飲む
- 牛乳・乳製品をあまり食べない
- 小魚・豆腐をあまり食べない
- あまり体を動かすことがない
- 最近、背が縮んだ
- 背骨や腰が曲がってきた
- 家族が骨粗鬆症と診断された
- 閉経をむかえた(女性) / 70歳以上だ
- ちょっとしたことでも骨折したことがある

上記に複数あてはまるあなたは要注意!



骨粗鬆症で骨折しやすい部位の見本

長生きをしても、寝たきりになっては、充実した生活が送れません。寝たきりのまっかけとなりうる骨

骨密度を知りたい方は **骨密度検査**※1

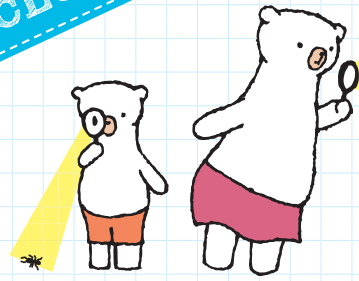
骨粗鬆症の治療をされたい方は **骨密度検査+骨代謝マーカー(採血)**※2

※1 骨密度検査は、地域の病院と連携し、イベントを開催することもあります。詳しくは下記までお問い合わせください。

※2 患者さんに合った薬を選び、治療の効果を確認することができます。

お問い合わせ 古賀病院21整形外科 0942-38-2724 (受付時間 月~土 8:30~17:00)

ヒト・カロースアップ!



臨床検査技師と診療放射線技師ってどんな仕事?

宮本亜由美さん(臨床検査技師)と、
二子石直樹さん(診療放射線技師)に聞きました!

こがへア(以下:こ) こんにちは！この生理機能室ではどんなことをしているんですか？

宮本 私たちは臨床検査技師と言います。表1のような検査をしています。私はこういった検査の中でも、超音波検査を専門に行っています。

こ 臨床検査技師の中で、さらに専門に分かれているんですね。実際に臨床検査技師になって、「これは大変！」という部分



▲臨床検査技師の宮本亜由美さん。

病院に来たとき先生の診察だけでなく、いろいろな検査を受けた経験が皆さんあるのではないのでしょうか？血液検査、超音波検査、CT、MRIなどの様々な検査はみな、それぞれの専門スタッフが対応していることをご存知でしたか？検査を行う人にはどんな人がいるのでしょうか。まずは古賀病院21の生理機能室に伺ってみましょう！

こ ありがとうございます！続いては新古賀病院の地下1階の画像診断の検査室の中から、CT検査室へ伺いました。

こ こちらは、どんなことをしているんですか？

二子石 私たちは診療放射線技師

はありますか？

宮本 医師をはじめ、患者さんに関わる全てのスタッフが丸となって治療を支えるチーム医療の一員として、迅速かつ正確に検査を行い、付加価値のあるデータを提供する必要があります。そのために私たちは病気に對する知識を深め、総合的に診る努力が必要だと思っています。私自身、反省と勉強の毎日です！

こ では、宮本さんなりに気を付けていることはありますか？

宮本 私たちは毎日検査を行っています。最初は、患者さんにとって初めてかもしれません。なので、常に自分の表情や姿勢、声のトーンに気を付けています。検査に對する不安や怖さを少しでも取り除けるように、声掛けや検査の説明も大切にしています。

表1

臨床検査技師	
超音波検査	生理機能検査と呼びます
心電図検査	
呼吸機能検査	
睡眠障害(睡眠時無呼吸症候群など)の検査	
血液・尿・便などの検体検査	
病理検査(手術で採取した細胞の検査)	
細菌検査	

表2

診療放射線技師	
X線撮影検査(レントゲン)	
CT検査	
MRI検査	
血管造影検査	血管にカテーテルという細い管を入れ、そこに造影剤を注入し、目的部位の血管を抽出する検査
マンモグラフィ検査	
RI検査	核医学検査とも言い、ごく微量の放射性物質を含む薬を用いて病気を診断する検査
骨密度測定検査	
放射線治療	



▲手前が診療放射線技師の二子石直樹さん。

付いていることはありますか？

宮本 私たちは毎日検査を行っています。最初は、患者さんにとって初めてかもしれません。なので、常に自分の表情や姿勢、声のトーンに気を付けています。検査に對する不安や怖さを少しでも取り除けるように、声掛けや検査の説明も大切にしています。

こ ありがとうございます！

二子石 日進月歩で機械が進化しているので、それに追いつか

なければならぬ、そういったところが大変ですね。勉強会や学会、研究会に参加して常に勉強し、新しい機械について学んでいます。

こ では、二子石さんが日々の業務で気をつけていることは何でしょうか？

二子石 患者さんに満足してもらえる検査を行うように気を付けています。検査前には検査内容の説明をきちんと行い、大きな機械に入っていくわけですから不安もあると思うので、それが少しでも和らぐように声掛けも行っています。

こ ありがとうございます！このようなプロフェッショナルが患者さんを支えてくれていると思うと、安心して病院へ行けますね。

からだ'思い'レシピ

夏に食欲が低下すると秋まで疲れが残りやすくなります。暑い夏でも栄養がとれるようにさっぱり食べやすいメニューのご紹介です。

Recipe

Recipe 01 豚肉の夏野菜マリネ添え

- 材料(4人分)
- 豚肉もも..... 250g
 - (塩・こしょう・油 適量)
 - 玉ねぎ..... 1個
 - 赤パプリカ..... 1/2個
 - オクラ..... 4本
 - きゅうり..... 1本
- [マリネ液]
- オリーブオイル..... 大さじ1
 - 酢..... 大さじ2
 - レモン汁..... 大さじ1
 - 砂糖..... 小さじ2
 - 塩..... 小さじ1



豚肉は薄切りの肉をレンジで蒸すなど、調理法を変えることでカロリーダウンできます。また豚肉を鶏肉や魚に変更したり、揚げ物に変えてもおいしく食べることができます。マリネ液は市販のドレッシングでも代用できますよ。

作り方

- 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。パプリカは千切り、オクラは茹でてから斜めに3等分くらいに切る。きゅうりは短冊に切る。
- 1の材料をマリネ液に漬けておく。
- 豚肉は塩・こしょうをし、油をひいたフライパンで焼く。
- 皿に盛りつけた豚肉の上に、2の野菜を盛り付ける。



夏バテ防止にピットリの献立♪

Recipe 02 なすの水晶煮

- 材料(4人分)
- なす..... 小4本
 - 梅干し..... 2個
 - だし汁..... 2カップ
 - 薄口しょうゆ..... 小さじ2
 - 青ジソ..... 4枚

作り方

- なすは皮をむいて縦半分に切り、斜めに切り込みを入れる。6cmほどの長さに切って水にさらし、あくを抜く。
- 鍋にだし汁を煮立て、なすとちぎった梅干しを入れ、落し蓋をして弱火で煮込み、薄口しょうゆを加える。
- 盛り付け時に青じその千切りを飾る。いったん冷蔵庫で冷やしてから食べてもおいしいです。

Recipe 03 なすの皮のきんぴら

- なすの皮は捨てずにもう一品!
- ### 作り方
- なすの皮は3~4cmの長さに切り、水にさらす。
 - ごま油で1を炒め、砂糖、しょうゆを加え、白ごま、赤唐辛子は好みで飾る。

豚肉は疲労回復に最適なビタミンB1を豊富に含むため、夏は特に摂りたい食材です。夏野菜はビタミンCを多く含むため、シミ予防にも役立ちます。ただし、ビタミンCは水に溶けやすい性質があるため、できるだけ生で食べる方がいいでしょう。さらになすの皮にはアントシアニンと呼ばれる抗酸化成分(ポリフェノール)が含まれるため、体の老化を防ぐ・動脈硬化予防などの働きがあり、捨てずに食べることをおすすめします。梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復に効果があると言われてますが、塩分が高い食品のため、そのまま食べるよりも調味料として使用することをおすすめします。

管理栄養士 古賀 理恵子

News & Topics

さらに質の高い救急医療の実現に向けて 2015年12月の開設を目指して新古賀病院の新棟増築を開始

新古賀病院では7月から、病院東側の敷地に新棟の増設を開始しました。この新棟は来年12月の開設を予定しており、1階に救急部門を配置し、CTやMRIをはじめとする各種検査装置を設置して救急患者に即時に対応できるような体制を整えます。また、コンビニエンスストアや多目的スペースを設け、患者さんや来院者さんにとって利便性の良い空間を提供します。2階には救急の重篤な患者さんと手術後の患者さんを受け入れるICUとHCUを設け、集中的な治療とケアを行います。3階には手術室と血管造影室を設置し、新棟

と既存棟は4階の上空通路（連絡通路）で連結します。

新棟の増築にともない、地域医療・高齢化社会のニーズを担う救急医療を、さらに質を高めて提供してまいります。



新古賀病院の新棟完成予想図

古賀病院21に耳鼻咽喉科の外来を開設 担当医は耳鼻咽喉科の専門医・御厨先生



御厨剛史先生

古賀病院21では8月上旬より新たに耳鼻咽喉科の診療を開始します。担当する医師は御厨剛史先生。山口大学 医学部 耳鼻咽喉科で助教、病棟医長を経験された耳鼻咽喉科専門の先生です。「耳鼻咽喉科というのは難聴や中耳炎、鼻副鼻腔炎、のど・声・嚥下の病気、めまい、睡眠時無呼吸症候群、腫瘍などの疾患を幅広く取り扱う診療科で、年齢層も乳児からご年配の方まで様々です。これまで大学病院で培った経験を活かし、古賀病院グループで様々な病気に対応していけたらと思います」と今後の意気込みを語ってくださいました。

また、御厨先生の専門は鼻副鼻腔の病気と内視鏡手術で、「内視鏡手術は体への負担が少ない低侵襲であるのと同時に、これまで操作が難しかった病変にまで手術の適応が広

がっているという利点があります。今回、開設にあたって最新機器を準備しております。また、入院治療については1人ひとりに合った方法で行っていきたくと思います。なかなか入院期間がとれない方から落ち着いて入院治療をしたいという方まで、病状とご要望に応じて柔軟に対応していきます」とのことです。病気や症状について不安がある方はぜひご受診ください。患者さんに寄り添う身近なお医者さんとして、これからよろしくお祈りします。

ご予約・お問い合わせ

TEL.0942-38-2724 (月～土曜 8:30～17:00)

【診察時間】 (月～土)9:00～12:30 ※日祝は休診
※新患の受付時間は8:30～11:00
※月・水(手術日)の受付は9:30まで

かかりつけ医のメリットは？

- ×リット 1 大病院と比べ、待ち時間が短く、手続きも簡単。
- ×リット 2 日頃から健康管理のアドバイスを受けられる。
- ×リット 3 家族の病歴や健康状態を把握しているので、もしもの時に素早く対応してくれる。
- ×リット 4 高度な検査や治療が必要な場合は、適切な病院を紹介してくれる。



みなさんには、風邪を引いたときや体調を崩したときなどに診てもらい、近所のお医者さんがいるかと思いますが。そういうお医者さんのことを「かかりつけ医」と言い、あなたの体質や病歴、健康状態を把握して診察をしてくれるほか、健康管理上のアドバイスもしてくれます。また精密検査や専門の治療が必要な場合には、適切な病院を紹介。かかりつけ医を持つということは、あなた自身をはじめ、家族全員の健康管理を行ううえでとても大切なことだといえるでしょう。

呼吸器疾患を専門とした内科全般を診察しています。最近では「咳がとまらない」といった症状で来院される方が多いようです。咳の原因は何か。問診し医療機器で分析することで、患者さんにとって最適な治療をいっしょに探していきます。咳が続く、喉が痛いなどがひそんでいる場合もあるので、まずは気軽に受診に来てください。「内科は全身を診る」という言葉があるのですが、内科専門であることから、様々な病気の入り口



ひやまクリニック呼吸器内科
肥山 淳一郎 先生

ひやまクリニック呼吸器内科

【住所】福岡県小郡市大崎1020-2
【TEL】0942-23-8550

【診療科】
内科・呼吸器内科

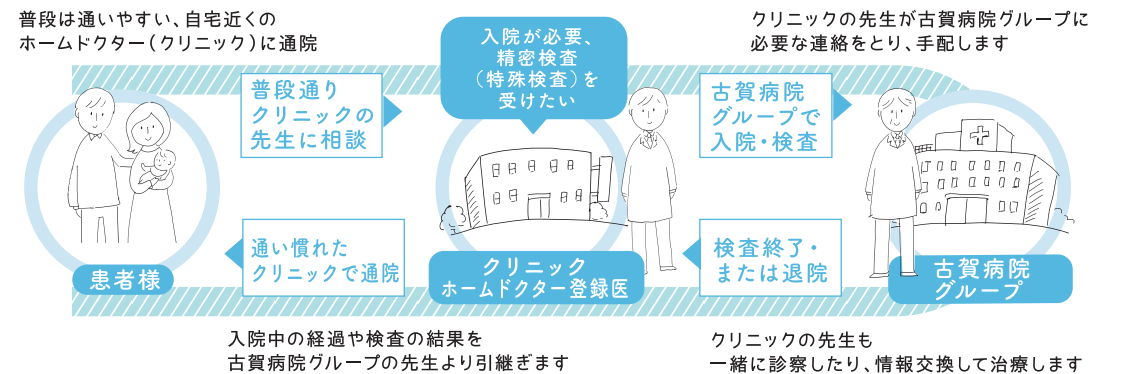
【診察時間】
(月水木)9:00～12:30
14:00～18:00
(土)9:00～12:30
14:00～17:00
(火金)9:00～12:30
日祝は休診



豊かな緑に包まれたクリニック。木目調で落ち着いた佇まいが心を和らげる

を診る役割があると考えています。高齢者からその家族まで長い間お付き合いさせていただくことも多く、患者さんの変化に気づきやすい点において、「かかりつけ医」の大切さを日々実感しています。また市内近郊のお宅を訪問し、在宅医療にも力を入れ、緩和ケアにも取り組んでいます。これからは患者さんの身近な「かかりつけ医」として、患者さんの目線にたった「よりそう」医療を心がけ、診察を続けていきたいと思っています。

かかりつけ医と古賀病院グループの関係



メディカルアロマセラピーとは、医療との連携で補完代替医療のひとつとして病気の予防や症状緩和を目的に、看護師などがアロマトリートメントを行うことです。新古賀クリニックのメディカルアロマセラピーには乳がんや子宮がん、前立腺がんなどの術後に、リンパ浮腫で悩む方が多く来院されています。

アロマセラピーの力

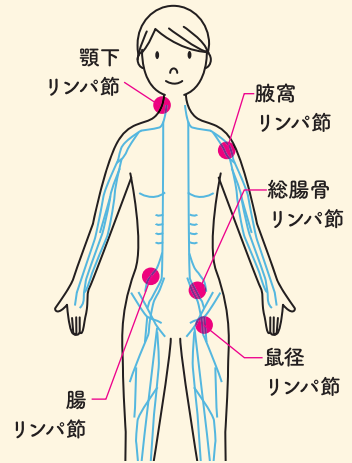
リンパ浮腫とアロマトリートメント

＊リンパ節の切除で起こるリンパ浮腫

私たちの体にはリンパ液を流しているリンパ管があり、老廃物を全身から拾い集めて排出しています。リンパ節は右図の●の位置にあり、がんの転移時は一緒に切除することがあります。するとリンパ液の流れが途絶え、行き場をなくしたリンパ液が体内に漏れ出して溜まり、リンパ浮腫になってしまいます。

＊リンパ浮腫に有効なアロマトリートメント

リンパ液は筋肉のポンプ作用で循環しています。筋肉が圧迫されてリンパ液を流す力が弱まり、余計溜まるという悪循環に陥ります。メディカルアロマセラピーでは筋肉を温めて緩める手技(MD法)で血流を良くし、筋肉のポンプ作用により老廃物の排出を促して、さらにアロマセラピーで精神面もケアしています。



メディカルアロマセラピーでは通常のアロマトリートメントやホームケアアドバイスなども行っています。下記の読者アンケートにお答えいただくと、施術1回無料券が当たります！ぜひ体感してみてください。

新古賀クリニック 3階

TEL. 0942-38-2522

受付/月～金 9:00～17:00

男性・女性
とも
受け付けて
います。

読者アンケート

皆様のご意見・ご感想を今後の広報誌の参考にさせていただきますので、アンケートにご協力下さい。

【応募方法】 下記にすべてお答えのうえ、
郵便はがき、FAX、メールでご応募ください。

- ①おもしろかった記事を3つ教えてください
- ②今後、取り上げてほしい内容はありますか？
- ③広報誌へのご意見・ご感想
- ④希望のプレゼント番号
- ⑤郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号

【応募先】
〒830-8577 久留米市天神町120
社会医療法人天神会 広報部 Vol.2プレゼント係
FAX 0942-38-2503 mail public-relations@tenjinkai.or.jp

【応募締切】

10月15日(水) 必着

2次元バーコードからも
お送りいただけます



※当選にあたって
当選の発表は商品、または引換券の発送をもってかえさせていただきます。
個人情報、プレゼント当選者への通知、景品の発送のために取得し、利用させていただきます。個人が特定できる第三者への情報提供はいたしません。

アンケートにお答えいただいた方の中から
抽選でプレゼント！

01.メディカルアロマセラピーの アロマトリートメント 1回無料券

1名様
PRESENT

看護師(医療従事者)がアロマトリートメントを行っており、ストレス解消やリラクゼーションはもちろん、心身の調節による病気の予防、健康増進にもオススメです。

提供/メディカルアロマセラピー TEL.0942-38-2522

02.スキンケア化粧品の サンプルセット(1週間分)

3名様
PRESENT

肌本来の働きを高め、瑞々しく美しい肌へ導く、メディカル発想のスキンケア化粧品『エンピロン』。この保湿ジェル・クリーム・日焼け止めのサンプルセットをプレゼントします。この夏はエンピロンのスキンケアを試してみませんか？

提供/野伏間クリニック TEL.0942-26-0066

03.Wカフェのコーヒー10回券

1名様
PRESENT

古賀病院21と、こがケアアベニューにあるWカフェから、追加料金を出せばコーヒー以外のドリンクも注文可能なチケットをプレゼント。診察の帰りやお見舞いのついでに、Wカフェのいれたてコーヒーでほっとひと息いかがですか？

社会医療法人 天神会

KOOGA

こがねっと.vol.2
発行/社会医療法人 天神会 広報部
制作協力/株式会社 石田大成社
発行日/平成26年8月

新古賀病院
〒830-8577 久留米市天神町120
TEL.0942-38-2222(代)
FAX.0942-38-2255

野伏間クリニック
〒830-0058 久留米市野伏間1-9-6
TEL.0942-26-0066
FAX.0942-26-0065

古賀病院21
〒839-0801 久留米市宮ノ陣3-3-8
TEL.0942-38-3333(代)
FAX.0942-38-3324

迎春診療所
〒834-0083 八女市立花町上辺春1080
TEL.0943-36-0010(代)
FAX.0943-36-0030

新古賀クリニック
〒830-8522 久留米市天神町106-1
TEL.0942-35-2485(代)
FAX.0942-37-3793

高齢者総合福祉施設 こがケアアベニュー
〒839-0801 久留米市宮ノ陣4-30-10
TEL.0942-38-2525(代)
FAX.0942-38-2535

<http://www.tenjinkai.or.jp/>