

医療法人 光善会 長崎百合野病院

# 百合野ニュース

- 1 ごあいさつ／瀬良敬祐 理事長
- 2 特集「骨粗しょう症」
- 3 骨折ゼロを目指して
- 4 頭痛外来・物忘れ外来
- 5 介護予防普及啓発講演会
- 6 医療安全研修
- 7 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)



長崎百合野病院の理念

人にやさしい、温かい病院  
安全で質の高い医療、品格のある病院  
地域から信頼され、選ばれる病院

## 理事長挨拶

# ごあいさつ

理事長 瀬良 敬祐



長い梅雨、集中豪雨、猛暑もようやく終わり、一番過ごしやすい秋になりましたが、今年には新型コロナウイルスの影響で多くの行事が中止になってしまいました。オリンピックの延期、高校野球の中止、スポーツイベントもずいぶん遅れて開幕しています。日本中の我慢のおかげでコロナ患者は一時期減少し、終息するかと思いましたが7月の連休より増加に転じ、2波、3波が来そうな勢いです。

経済活性化のために1人10万円支給、ホテルや観光の活性化のためGo Toトラベルキャンペーンなどの対策を打ち出してきた安倍晋三首相が8月28日、持病悪化を理由に辞任を表明しました。

後任として安倍前首相の女房役であった菅官房長官が首相に就任され、安倍路線を継続するものと思われます。この時期、誰が首相になっても大変だと思いますが、日本のために頑張ってもらいたいものです。

国際的にも、米国はコロナ感染者が多く、大統領選挙が11月にひかえているトランプ大統領も苦戦しています。

中国は香港との間にある、50年一国二制度に対して、今年6月「香港国家安全法案」を可決しました。尖閣諸島問題、台湾問題についても、今後、中国の動向が危惧されるところです。

韓国と北朝鮮が分断されて70年。南北関係の今後は不透明、日韓の問題も解決しないまま、ずっとこのような状態が続くものと思われます。

国際社会を見てみると方向性すらみつけ出していないのが現状ではないでしょうか。

特に民主主義、自由主義国家が良いという立場

にあったものが、揺らぎかけているようにみえます。

長崎の医療においても、コロナの対応については長崎大学病院、長崎みなとメディカルセンターが頑張ってくれていますが、基幹病院よりクラスターが発生すると医療体制の崩壊が起こりかねません。長崎大学病院、長崎みなとメディカルセンター、長崎原爆病院、済生会長崎病院においては公的病院の役割を十分発揮してもらうことで、私たち中小病院がそれをサポートして医療体制を維持したいと考えています。

コロナは今後ワクチンができ、治療法が確立するのに1～3年程度かかるとみると、いろいろな社会の動きも変えていかざるをえなくなると思います。

冬場に向けて、インフルエンザとの区別がつかないことなどを含めて、2波3波に対して、長崎大学病院、長崎みなとメディカルセンター、長崎原爆病院、済生会長崎病院だけでブロックできなくなった場合、他の民間病院も軽傷を診ていくことなど、長崎の救急医療を含めて考えていかなければならないと思っています。もちろん民間病院なので、経営ということにも大きな負担がかかってくると思いますし、状況を見極めて判断していくことが求められます。

今後とも大学病院をはじめ「病・診」「病・病」など地域連携を大切にしていきたいと思います。当院は長崎市北部に位置しており北の砦として役割を果たすことで、地域医療に貢献していきつくりたいです。百合野の丘より元気を発信していきますので、皆様のご協力とご支援を宜しくお願いいたします。

知ってほしい病気の話

# 骨粗しょう症

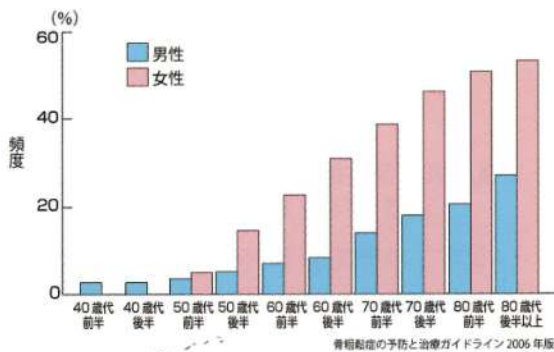
近年日本では超高齢化社会を向かえ、戦後は50歳だった平均寿命は女性87歳、男性81歳になっています。それに伴い日常生活に制限のある期間が増えており、(男性8年、女性12年)介護を必要としない健康寿命の延長が求められています。現在の要介護の原因としては脳血管疾患が最多で、認知症、老衰の次に転倒、骨折があげられ、骨粗鬆症の予防が重要視されています。

**(骨粗しょう症の定義)**

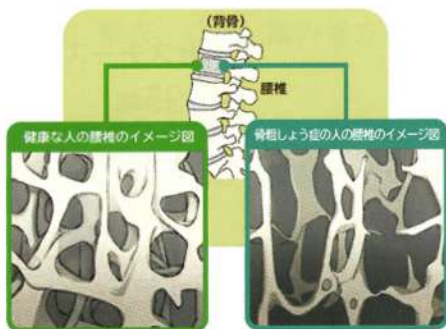
骨強度の低下を特徴とし、骨折しやすくなる疾患で、骨強度は70%が骨密度、30%が骨質で決定されると考えられています。

骨は常に古くなった骨を破骨細胞が破壊し、新しい骨を骨芽細胞が作って強度を維持しています。(骨改変)

骨粗しょう症有病率の性・年代別分布



腰椎の断面図 (イメージ図)



**(分類)**

90%は原発性骨粗しょう症で、加齢に伴うビタミンやホルモンの働きの変化により骨代謝のバランスが崩れて生じます。特に女性では閉経後の女性ホルモン減少の影響が大きく、また平均骨密度は男性のほうが高いため、女性に多い病気です。ダイエットや偏食も注意が必要です。

続発性骨粗しょう症は副甲状腺機能亢進症などの内分泌疾患や糖尿病、腎臓病やステロイドの内服により生じます。持病がある方は早期の治療が必要になります。

**(症状)**

転倒やくしゃみなどの軽微な外力で骨折が生じ、一時的に不動状態になると、ますます骨が弱くなり、骨折が連鎖すると考えられています。

**(検査)**

背骨のレントゲンや骨密度測定 (DXA 法) や血液検査 (骨代謝マーカー) の測定を行い、治療法を選びます。

**(治療)**

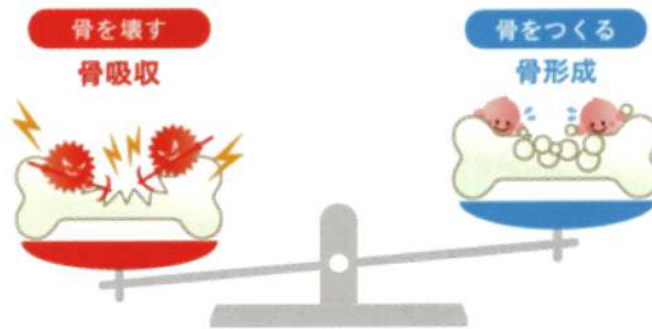
骨強度は増やしにくいいため、若い頃に最大骨量を獲得しておくことが重要です。骨強度は重力による影響を受けており、適度な運動が大切です。ほかに食事療法など生活習慣の改善が重要です。薬物療法としては骨吸収を少なくする薬、骨形成を助ける薬、カルシウムの吸収を助け、骨質を改善する薬があります。年齢や性別、急性期の骨折がある場合や骨粗鬆の程度、状態により使い分けが必要になるため、担当医に相談してください。



整形外科医 伊藤 嘉浩

## 栄養課からのご案内 骨折ゼロを目指して

骨粗鬆症とは骨の量（密度）が減り、きめ細やかな骨の構造が壊れて、ささいなことでも骨折を起こしやすくなる病気です。「鬆」は「まばら」を意味する字で、例えば大根の繊維がまばらでスカスカになることを「鬆が入る」といいますが、骨粗鬆症はまさしく骨に鬆が入る例えと同じようなことです。骨粗鬆症は高齢の女性に多いと言われていますが、それは閉経後に骨に蓄えられたカルシウムの排泄を抑える女性ホルモンが閉経後に分泌されなくなるからです。同時に、高齢になるとカルシウムを吸収する力も弱くなります。カルシウムを骨に定着するビタミンDの働きが衰えるのが原因です。骨が壊されるほうが骨が作られるのを上回っているため骨粗鬆症になります。



### 食事を工夫して骨粗鬆症を予防し骨折ゼロを目指しましょう

#### 食事のポイント

#### カルシウムを多く含む食品を摂りましょう

1日3食、主食、主菜、副菜を備えたメニューを摂り、牛乳・乳製品を加えることが不可欠です。



牛乳コップ一杯【200ml】  
カルシウム量【220mg】



牛乳嫌いな方はヨーグルト、スキムミルク、チーズを利用すると良いです。脱脂粉乳（スキムミルク16～18g）／パックをオムレツ、卵の花、お味噌汁、おかゆに入れるとカルシウムが摂取できます。



ヨーグルト1カップ  
100g中120mg



プロセスチーズ1個  
15g中95mg

カルシウムは食酢、果実酢などの酸性下で溶けやすくなり、吸収が良くなります。（酢の物、マリネ、南蛮漬け）。また、酸味料は胃を刺激し、胃酸の分泌を促進させるため、さらにカルシウムは強い酸によって可溶化し吸収されやすくなります。

## 2020年5月より当院では 頭痛外来・物忘れ外来が新設されました!!

診察をご希望の方は、事前予約をお願いします!!  
TEL 095-857-3366 (外来まで)

|       |        |             |
|-------|--------|-------------|
| 頭痛外来  | 毎週 火曜日 | 13:00~16:00 |
| 物忘れ外来 | 毎週 金曜日 | 13:00~16:00 |

### 物忘れ外来

物忘れが激しいからといって、認知症とは限りません。一人で考えず お気軽に相談を!!

認知症は初期が肝心! 「あれ?」 と思ったら、すぐに受診!

認知症の初期症状とは?

認知症の初期症状を最初に気づくのは、やはり一緒に過ごすご家族です。

- 物の名前が出てこなくなった
- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- 置き忘れや、しまい忘れが目立つ
- 時間や日付が不確かになった
- 「盗まれた」「勝手に何かをされた」と騒ぐ

以前はあった興味や関心が失われた こうした認知症の初期症状に気づいたら、早めに受診してください。

### 認知症で大切なこと

最初は「年のせいかな」と思いがちだったり、本人やご家族がなかなか認知症であることを認められなかったりして、治療が遅れてしまうことがあります。

- 早めに気づいて 早めに受診
- 診断は検査より病気の経過が大切
- 認知症には 色々な原因がある
- 原因により 異なる治療法がある

※可能な限り御家族と一緒に来院して下さい

### 頭痛外来

頭痛外来は、頭痛に悩む患者さんのために設けられた窓口であり、患者さんの様々な症状に対して、医学的に診察、検査、診断、薬の処方を行います

患者さんの頭痛が、他の病気が引き起こしている頭痛なのか、命に別状はない慢性頭痛なのかを問診、診察、検査などを通して判断します。

頭痛に苦しむ日数・頭痛に苦しむ時間を短縮し、頭痛による生活支障を減らすことを目標に患者さまとともに治療を行います。頭痛頻度は多くないけれど、1回の頭痛が激烈であるとか、月10日以上頭痛があるという場合は、頭痛外来を受診してください。

## 介護予防普及啓発講演会で講演しました



理学療法士  
溝口 哲幸

北部コミュニティセンターで、8月28日(金)14:00~15:30

「コロナに負けずに介護予防!」と題して溝口 哲幸当院理学療法士より時津町内在住の約30名の方へ講話と実技を行いました。

参加者の方からは、「運動資料が多様でよかった」「今後の生活に参考にさせていただきたい」などの声をいただきました。

今後も機会があれば、地域の方々の健康のために活動させていただきます。

## 医療安全研修

「自部署の医療安全に関する取り組みを発表しよう」  
「他部署の医療安全に関する取り組みを知ろう」をテーマに、6月29日から7月2日の4日間、院内の医療安全研修を行いました。昨年1年間の医療安全に関する取り組みを、それぞれ1枚のポスターとしてまとめ、研修室の壁に貼りだしました。研修期間の9時から15時の間、職員は、それぞれが都合のいい時間に研修室を訪れ、ポスターを全部読み、3部署を選択して感想を書いて提出する企画です。新型コロナウイルスの影響で、今までのように、職員を研修室に一度に集めて行う座学ができない状況となり、このような研修を行いました。

今までとは違う研修の形でしたが、職員からは、「他部署がどのような点に注意して業務しているのか知ることができてよかった。」

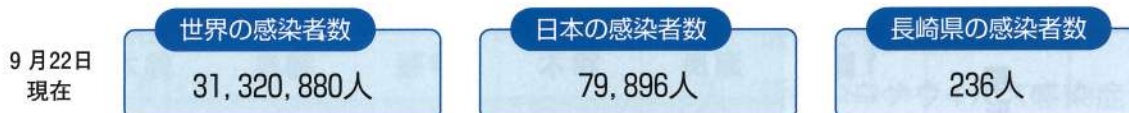
「自分のペースでじっくり読むことができたので良かった」「ポスターの作成方法や見せ方など勉強になった」「参加しやすかった」等の意見があり好評でした。全職員が参加し、部署間の相互理解にもつながりました。



## 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）

新型コロナウイルス感染症は2019年11月、中国武漢より発生が確認されて後、瞬く間に世界中に感染が拡大し、WHO（世界保健機関）は2020年3月11日パンデミックを宣言しました。治療薬やワクチン開発が待たれるところですが、ウイルスは容易に変異するといわれています。今、私たちにできることは、コロナを理解し、感染を予防しながら、共存するための方法を探して行くことではないでしょうか。

主に冬季に流行するインフルエンザ対策は、コロナ対策にも共通しています。



下記に厚生労働省の「新しい生活様式」の実践例を一部添付します。感染対策にお役立てください。

### 新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。味覚・臭覚障害の症状がおこることもあります。感染しても軽症で済んだり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べると、重症化するリスクが高いと考えられています。特に高齢の方や基礎疾患のある方は重症化するリスクが高いことも報告されています。

#### 「新しい生活様式」の実践例

##### （1）一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
  - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
  - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
  - 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

##### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのために、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

##### （2）日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒  咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下）  身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



### 感染経路（ウイルスのうつり方）

飛沫感染・接触感染といわれています。

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んでの感染や、感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れ、他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

当院では、上記の感染経路をふまえ、来院者へのマスクの着用とアルコール手指消毒をお願いします。

また、玄関にて非接触式体温測定を行い、発熱がある場合は詳細をお尋ねすることがあります。県外移動、県外の方との接触がある方は、お申し出ください。

ICT（感染制御チーム）

外来案内

# 救急告示病院

**診療時間** 平日：8時30分～12時00分／13時00分～17時00分  
土曜日：8時30分～12時00分

**休診日** 日曜日・祝祭日・年末年始(12月30日～1月3日)

**ただし急患の方は、24時間受け付けます**

| 外来担当医        |      |                           | 月                            | 火                           | 水                           | 木                             | 金                           | 土          |
|--------------|------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------|
| 午前           | 整形外科 | 1診                        | 瀬良                           | 鈴木                          | 伊藤                          | 瀬良                            | 鈴木                          | 交替制        |
|              |      | 2診                        | 花谷                           | 安達                          | 梶山<br><small>長大整形外科</small> | 花谷                            | 安達                          |            |
|              |      | 3診                        | 伊藤                           | 森                           |                             | 森                             | 津田<br><small>長大整形外科</small> |            |
|              | 内科   | 1診<br><small>(新患)</small> | 橋本<br><small>呼吸器</small>     | 橋本<br><small>呼吸器</small>    | 柿内<br><small>感染症</small>    | 豆谷<br><small>消化器</small>      | 大坪<br><small>総合</small>     | 常勤医<br>で対応 |
|              |      | 2診<br><small>(再診)</small> | 柿内<br><small>感染症</small>     | 大坪<br><small>総合</small>     | 大坪<br><small>総合</small>     | 大曲<br><small>消化器</small>      | 橋本<br><small>呼吸器</small>    |            |
|              |      | 3診<br><small>(再診)</small> | 藤澤<br><small>循環器</small>     | 豆谷<br><small>消化器</small>    | 藤澤<br><small>循環器</small>    | 柿内<br><small>(新患)感染症</small>  | 豆谷<br><small>消化器</small>    |            |
| 外科           |      | 野中                        | 野中                           | 野中                          | 野中                          | 担当医                           | 交替制                         |            |
| 脳外科          |      | 藤岡                        | 藤岡                           | 日宇<br><small>長大脳外科</small>  | 馬場<br><small>長大脳外科</small>  | 藤岡                            |                             |            |
| 午後           | 内科   | 谷<br><small>循環器</small>   | 柿内                           | 藤澤                          | 藤澤<br><small>(橋本)</small>   | 瀬戸<br><small>循環器</small>      |                             |            |
|              | 外科   | 野中                        | 足立<br><small>長大外科</small>    | 野中                          | 金高<br><small>長大外科</small>   | 森田<br><small>長大外科</small>     |                             |            |
|              | 専門外来 | 睡眠時無呼吸外来                  | 頭痛外来<br><small>(要予約)</small> |                             |                             | 物忘れ外来<br><small>(要予約)</small> |                             |            |
| 放射線科         |      | 石丸                        | 大学医師<br><small>(午後)</small>  | 大学医師<br><small>(午前)</small> | 石丸                          | 大学医師<br><small>(午前)</small>   |                             |            |
| リハビリ科(午前・午後) |      | 谷口                        | 谷口                           | 谷口                          | 立石                          | 立石                            | 谷口/立石                       |            |



医療法人 光善会 **長崎百合野病院**

〒851-2103 長崎県西彼杵郡時津町元村郷 1155-2

TEL.095-857-3366 FAX.095-856-6663

HP <http://www.yurinohp.jp> E-mail [yurinojm@cello.ocn.ne.jp](mailto:yurinojm@cello.ocn.ne.jp)

