

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／田島義証 院長
- 2 特集「骨粗しょう症について」
- 3 時津町の一般介護予防事業「ゆう遊塾」
- 4 百合野自治会夏祭りへの参加
- 5 骨密度測定装置の紹介
- 6 就任のご挨拶／外科医長 平山昂仙
- 7 当院の給食レシピ
- 8 玄関を彩る癒しの花



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

院長挨拶

ごあいさつ

院長 田島 義証



熱中症警戒アラートが幾度となく発出されたこの夏の猛暑もようやく和らぎ、過ごしやすい季節となりました。ただ私が子供の頃はニイニイゼミとアブラゼミ、そしてクマゼミの鳴き声で夏が始まり、ツクツクボウシとヒグラシの声を聴くと夏休みの宿題が気になる、そのような季節感がありましたが、今は様相が全く異なってしまったように感じます。

医療も時代と共に変化していきます。例えば「虫垂炎」。世間一般では「盲腸」と呼ばれていますが、19世紀の中頃まで、右下腹部の炎症疾患は腹膜炎を起こし、高熱が出て、10人中4人が亡くなってしまう不治の病で、「盲腸周囲炎」と呼ばれていました。この「盲腸周囲炎」の原因が虫垂炎であることを突き止めたのがハーバード大学（英国）の病理学者フィッツで、1886年のことでした。このような歴史的経緯から、「盲腸周囲炎」と表現されていた「虫垂炎」が今でも「盲腸」という名前を通っているのかもしれませんが。19世紀の虫垂炎の治療は、現在では禁忌とされている下剤療法が主体で、痛みに対しては阿片やブランデー

を投与していたそうです。20世紀に入り手術治療が行われるようになりましたが、虫垂炎の診断と治療は進歩し、現在では虫垂炎の手術死亡は1000例に一人以下となっています。この虫垂炎の外科治療ですが、診断がつき次第、そして炎症が強ければ強いほど緊急手術を行うのが原則でした。しかし、いわゆる「盲腸周囲炎」をきたし、炎症が周囲に広がっている場合は虫垂の切除だけでは済まず、盲腸や小腸も併せて切除する必要があります。術後合併症も増えてきます。このような過大な侵襲を伴い、かつ術後合併症の多い手術を避ける目的で、最近では、炎症が強い症例に対してはむしろ緊急手術を行わずに抗生物質で炎症を一旦抑え込んだ後に手術を行う「待機的な虫垂切除」が推奨されています。

このように、医療は時代とともに大きく変化していきます。「昔の常識、今の非常識」となった医療行為も沢山あります。新しい医療に取り残されないよう日々研鑽し、中核病院として地域住民の皆様にご安心で安全な医療を提供できるよう努めて参ります。

知ってほしい病気の話

骨粗しょう症について



整形外科医長 小島 迪子

圧迫骨折とは、背骨の前の部分、椎体と呼ばれる箇所が何らかの外力でつぶれるように骨折することを指します。転落などの強い外力がかかって起こる場合もありますが、多くは骨粗しょう症に罹患した高齢者で、尻もちやくしゃみ、重いものを持ち上げるなどの軽微な外力で起こることが特徴です。特に女性に多く、男女比は1:5~6程度です。高齢になると起こりやすくなり、70歳台の約20%、80歳代になると約40%が罹患するといわれています。日本での椎体圧迫骨折の新規発生は、年間に30万人~100万人とされています。

背骨の中でも、胸の背骨と腰の背骨の境目（胸腰椎移行部）に多く、症状としては起き上がりや寝返りなどの体動時におこる腰背部痛です。ただし、ほとんど症状がなくいつの間にか骨折している症例も珍しくありません。

椎体圧迫骨折を疑う所見としては、上記の体動時腰痛のほかに、背中が丸くなった、若いころに比べて背が低くなったなどがあります。特に若いころの身長より4cm以上低くなった場合は圧迫骨折が起こっている可能性が高いとされており、整形外科での検査をお勧めします。

圧迫骨折の基本的な診断はレントゲンで行いますが、CTやMRIでより詳細に確認する場合があります。特にMRIは有用で、新規の骨折があるかどうか、後方にある神経への影響がないかどうかなどを見ることができ

ます。

治療としては、コルセット装着とリハビリテーションを中心とした保存的加療でほとんどの方は治癒します。期間としてはおおよそ1か月~2か月が目安です。コルセットは体形に合わせて技師装具士が作製し、約2か月間は常に装着してもらっています。しかし、なかには手術が必要となる症例もあります。骨折部が骨癒合せずに偽関節になった場合や、椎体の後方にある神経が、骨折した骨などに圧迫されて神経症状が出現した場合です。偽関節の症例では、腰背部痛が長く続き、ADLに支障をきたします。また神経症状がでる場合には、下肢筋力の低下や、膀胱直腸障害（尿閉や便失禁など）が起こることがあります。そのような場合には手術で症状の改善を図る場合があります。

圧迫骨折は一度起こると、その後の5年間で次の圧迫骨折を起こす確率が、圧迫骨折がない人の2.4倍、2か所以上の圧迫骨折がある場合は4.9倍になると言われています。圧迫骨折は寝たきりの原因にもなりうることから、正しく診断し、その原因となる骨粗しょう症を治療していくことが重要と思われます。整形外科では、放射線を用いて、腰椎と大腿骨の2か所で骨密度測定を行うことで、より正確に骨粗しょう症の状態を把握し、適切な治療を行うことを目指しています。

時津町の一般介護予防事業「ゆう遊塾」

地域理学療法認定理学療法士 濱本 寿治

「ゆう遊塾」は、時津町の一般介護予防事業の一つで、社会福祉協議会で行われています。生活習慣病・運動・栄養・口腔・閉じこもり・認知症・うつをテーマに6回の講話があります。私は、運動の項目を家庭でできる運動について～何歳になっても足腰大丈夫で、元気に過ごせるために～というテーマの講座を担当させていただきました。参加者は、時津町在住の60歳以上の方。今回は、18名が参加されました。

講座では、フレイルや介護要因についての説明や体力測定、そして自宅で実践可能な運動プログラムを行いました。まず、ラジオ体操を取り入れることで、誰でもできる全身運動を紹介しました。その後、握力、片足立ち、椅子からの立ち上がり、Timed Up & Go Testなどの体力測定を実施しました。

自宅のできる運動は、時津町のパンフレット「ずっと元気であるためのポイント」の足腰を鍛える体操をもとに実演しながら行いました。また、高齢者が元気であるためには外出や社会的な交流も重要であり、時津町の地域包括ケアシステムの一部も紹介しました。

参加者の健康状態は基本チェックリストを通じて確認し、特にうつの項目でのチェックが増加していることが印象的でした。コロナ禍における制限が、心身の健康に影響を及ぼしているのかもしれない。

今後もこのような有益な活動が継続され、地域の健康をサポートする一環として取り組んでいきたいと思っております。



百合野自治会夏祭りへの参加

厚生委員 リハビリテーション科 阪本 忠宥

百合野自治会夏祭りは、名前の通り百合野自治会が主催されているお祭りです。長崎百合野病院も例年協賛させていただいています。

現在、私は院内の厚生委員（職員の福利厚生や地域貢献を目的として、企画や準備・運営等を行う委員会）に所属しています。今回は厚生委員の活動の一環として、百合野自治会様の依頼もあり、百合野自治会夏祭りへ参加させていただくことになりました。

以前は毎年行われていたお祭りですが、コロナ禍の影響で開催は見送られていました。今年は4年ぶりの開催ということで、多くの地域住民の方々にお越しいただき、大変賑わいのあるお祭りとなりました。

私たち厚生委員は今回、『射的』の出店をさせて頂きました。地域の子供たちを中心に列が途切れることなく来店いただきました。大変ではありましたが、多くの地域の方と触れ合うことができ、良い経験になったと思います。また、当日は職員の方も家族連れで多く遊びに来て頂き、本当に有難うございました。多くの方の支えがあり今回の夏祭りを無事に終える事ができました。関係者の皆様に感謝申し上げます。



骨密度測定装置の紹介

放射線科

骨粗鬆症とは骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。

当院では、2022年5月に骨密度測定装置（GE社 PRODIGY Fuga）を導入しました。この装置では2重X線吸収法（Dual energy X-ray Absorptiometry 通称DEXA）を利用して腰椎と大腿骨頸部の骨密度を測定します。これは2種の異なるエネルギーのX線を照射し、骨と軟部組織の吸収率の差から骨密度をもとめる方法です。

検査は5分ほど上を向いて寝ていただくだけです。検査の時に障害になる可能性のあるもの（ボタン、金属、カイロ、湿布、磁石など）は外していただきます。

骨粗鬆症が気になる方は、当院の整形外科を受診していただけると検査を行えます。また、院外からの検査依頼も承っていますので、かかりつけの医師に相談してください。



廣津勇志技師が
X線CT専門認定技師試験に
合格しました！



就任のご挨拶

外科医長 平山 昂仙



10月より外科医長に就任しました、平山昂仙（ひらやまたかのり）と申します。

これまで出生の地・長崎で、専門分野の消化管外科・大腸外科・内視鏡外科を中心に、がん治療をはじめ多くの疾患と患者さんに携わってまいりました。

当院ではコンサルテーションは随時受け付けており、外科手術も行っています。私自身『患者さんの‘幸せ’にとって最高の選択肢を提供する』をモットーに診療に携わっております。「詳しく調べてほしい」「外科の意見が聞きたい」「手術が必要？」など、どんな相談でもかまいませんので、いつでも気軽にご相談ください。

今後とも何卒よろしくお願ひ申し上げます。



10月31日 ハロウィン



ハロウィンの起源はアイルランドの古代ケルト人のお祭りとされ、移民とともにアメリカへ伝わり、そこから世界中へ広まりました。古代ケルト民族では10月31日が現在の大晦日にあたり、1年の終わりに先祖の霊があゝの世からこの世に帰ってくると考えられていました。その際、よい霊だけでなく悪霊も帰ってくると考えられており、仮装で悪霊を驚かすことで悪霊を退散させようとした。

日本でハロウィンが流行ってきたのは近年のことですが、仮装をした子どもたちが「トリックオアトリート（お菓子をくれなければいたずらをするぞ）」と近隣の家をまわってお菓子をもらう様子もしばしば見られます。今回はハロウィンにちなんでかぼちゃのレシピを紹介いたします。

★材料★ 1人分

	鶏モモ肉（皮なし）	60g
	玉葱	30g
[A]	有塩バター	1g
	おろしにんにく	0.1g
	小麦粉	5g
	かぼちゃ	70g
[B]	カットトマト缶	100g
	水	50g
	白ワイン	10g
	牛乳	50g
[C]	コンソメ	3g
	砂糖	3g
	黒コショウ	0.01g
	塩	1g
	Mix チーズ	1g
	きざみパセリ	0.01g

当院の給食レシピ

鶏肉と南瓜のトマト煮



★作り方★

- ①鶏モモ肉は一口大・玉葱はくし切り
南瓜は角切りにし、南瓜はレンジで軽く火を通しておく。
- ②鍋に火をかけ、[A]を入れ、鶏肉・玉葱を炒める。
- ③ある程度火が通ったら、小麦粉を入れてさらに炒める。
- ④南瓜と[B]を③に入れ、煮込み、鶏肉と南瓜に火が通ったら、[C]を入れ、味を整える。
- ⑤仕上げにMix チーズを入れて軽く混ぜて、お皿に盛り、きざみパセリを振って完成。



★1人分★
262Kcal たんぱく質18.7g 塩分1.6g



玄関を彩る癒しの花

花の色合い、飾り方に関しては、病院ロビーということもあり、赤みを帯びた明るく季節感のあるイメージで作成しています。百合野という土地なので、ポイントには百合を入れることが多いです。

生花のアレンジをこのボリュームで飾っている病院はあまりないので、患者さんの癒やしになればということと、立ち止まってみていただけるような花にということを心掛けています。

制作時よく「いつも綺麗にしてくれてますね。」と声を掛けられることが多く、花をバックに写真を撮られる方もいると聞き、有り難く思っています。



フローラルスタジオ トライ
代表 虎谷 浩二

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

		月	火	水	木	金	土
午前	整形外科	瀬良	鈴木	森	瀬良	鈴木	常勤医 で対応
		小島	玉井	梶山 長大整形外科	小島	玉井	
		横田 長大整形外科	森	松本	森	津田 (月1回)	
		松本					
	内科	橋本	瓜生	朝野 長大呼吸器	豆谷	大坪	常勤医 で対応
		朝野 長大呼吸器	大坪 呼吸器	大坪 呼吸器	大曲 消化器	橋本 呼吸器	
瓜生 呼吸器		豆谷 消化器	橋本 呼吸器	瓜生 呼吸器	豆谷 消化器		
内視鏡検査	豆谷	緊急時のみ	豆谷	緊急時のみ	緊急時のみ		
外科	田島	七条	田島	七条	平山	交替制	
脳外科			日宇 長大脳外科	馬場 長大脳外科			
午後	外科	七条	足立 長大外科	平山	金高 長大外科	第1, 3, 5週：七条 第2, 4週：森田	
	専門外来	大坪 呼吸器	橋本 呼吸器	本川 長大循環器	大坪 呼吸器	竹中 長大循環器	
		睡眠時無呼吸 橋本			心臓血管外科 七条	呼吸不全・喘息 瓜生	
放射線科	石丸	大学医師 (午後)	大学医師 (午前)	石丸	大学医師 (午前)		
リハビリ科(午前・午後)	立石	谷口	谷口	立石/谷口 (午前) (午後)	立石	常勤医で対応	



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

