


いぶき 第41号  
 発行者 多田 慎也  
 編集 患者サービス向上委員会  
 香川県丸亀市城東町3丁目3番1号  
 TEL (0877)23-3111  
 FAX (0877)24-1147  
 季刊誌 年4回発行  
<http://www.kagawah.rofuku.go.jp>

### 骨粗鬆症と骨折

(前)整形外科医師 浅野 哲弘



2007年より日本整形外科学会は、ロコモティブシンドロームという概念を提唱してき

ました。ロコモティブシンドロームは主に高齢者が運動器機能障害(低下)となり、転倒などを来しやすくなつて、要介護になるリスクが高くなる状態のことを指します。わが国では高齢化が進みます。進行している、最近十年間で要介護認定者数が2倍以上になっています。認定の理由は色々ありますが、約5人に1人が骨折などの運動器の障害が原因となっています。

骨粗鬆症という病気をこ存知でしょうか。「粗」は「あらう」という意味、「鬆」はまばらに生えた松を表すようですが、骨粗鬆症は全身性の骨の病気で、骨の強さを決める骨梁が非常に粗く、まばらになった状態をいいます。日本では高齢者の3人に1人が骨粗鬆症であると言われ、骨粗鬆症自体がロコモティブシンドロームの主な原因となっているという現実があります。

骨粗鬆症で骨梁が減少しやすくなる要因は、高齢年齢、家族歴、小体格、運動不足など様々です。

特に女性は、閉経後に女性ホルモンの分泌低下の影響で骨破壊が亢進し、高回転性骨粗鬆症になりやすくなります。その他に糖尿病や慢性腎不全、肝臓病などから骨粗鬆症につながることもあります。また骨粗鬆症には高血圧や糖尿病と同じように生活習慣病のような面もあり、骨に悪い食生活や運動不足が続くと骨粗鬆症になりやすくなります。

骨粗鬆症の症状として、背中や腰の痛み、腰の彎曲などがあります。重症になってくると背中や腰の激しい痛みで寝込んだり、軽い外力でも骨折をするようになります。

骨粗鬆症が原因の骨折として頻度が高いものに脊椎圧迫骨折、上腕骨外科頸骨折、橈骨遠位端骨折、大腿骨近位部(頸部・転子部)骨折があります。脊椎圧迫骨折では鎮痛薬や注射を使用した保存療法が一般的ですが、重症で神経障害が出る場合は手術をすることもあります。

上腕骨外科頸骨折も三角巾などで固定する保存療法が適応になることが多いですが、手術をすることもあります。橈骨遠位端骨折や大腿骨近位部骨折では手術をすることが多く、橈骨遠位端骨折では小さ

なプレート(金属の板)で固定する手術を行い、大腿骨近位部骨折では髓内釘というネジと棒を組み合わせたような器械で固定したり、人工骨頭に変える手術をしたりします。特に大腿骨近位部骨折では、寝たきりを作らないよう、ほとんどの場合で手術を行います。



【うchwの港ミュージアム】丸亀市港町  
 日本一の丸亀うchw及び全国の主なうchwも  
 展示しているうchwの総合博物館

これらの骨折の原因のほとんどは転倒によるもので、特に75歳以上の女性で転倒が多くなっています。転倒しやすい環境的要因としては、床が滑りやすかったり、障害物があったり、手すりがないなど、家屋の問題が挙げられます。住まいの環境を整え、積極的に運動する機会を持つことで転倒を減らせる可能性があります。

手軽な運動による転倒予防、「ダイナミック・フラミンゴ療法」をご紹介します。フラミンゴのように片足を5センチほど上げ、右足片立ちを1分間、左足を1分間、朝昼晩の3回を毎日行います。必ず机や椅子など捕まるもののある場所で行い、

### 香川労災病院の理念

働く人々や地域の人々に  
 安全で安心のより良い  
 医療と看護を提供します

バランスが悪い場合は机や椅子に捕まります。必ず両目を開けて、できる範囲で無理をせず行います。これを6か月以上継続すると、骨密度が増加し、転倒も減少することが分かっています。

食生活にも気を付ける必要があります。骨を作るうえで特に必要な栄養素はカルシウムとビタミンDです。カルシウムは日本人の足りない唯一の栄養素と言われており、1日に必要な摂取量は600mg、骨粗鬆症の方はそれ以上の摂取が求められています。カルシウムは牛乳、乳製品、豆腐などの大豆製品、小松菜やごまなどの野菜、ししゃも・しらすなどの魚、海藻類に含まれています。ビタミンDはカルシウムを効率よく体内に吸収させる働きがあります。ビタミンDが多く含まれている食品には、干しいたけ、イワシ、レバー、バターがあります。

骨粗鬆症の治療には薬も大切ですが、現在は多くのタイプの骨粗鬆症の薬が処方できます。それぞれに副作用があり、当院で

は患者さん個々に合ったタイプの薬を提供できるよう心がけています。また当院では骨密度の検診（DEXA）も行えるようになっていきます。骨粗鬆症が疑わしいと感じたら整形外科医に相談をしてみてください。

骨粗鬆症は早期発見・早期治療で進行を食い止めることが可能です。運動療法や食事療法を通して生活を改善し、生活を楽しむ気持ちを持ちましょう。

### デジタル式胃部X線健診車を導入しました

放射線科技師長 守屋 雅光

当病院では健診車による出張職域健診を行っています。以前より、健診車による胃部X線検査は、間接撮影によるフィルム撮影・診断を行なっていました。が、本年4月より新しくデジタル式胃部健診車を導入しました。

インテリ液晶モニタで行います。従来の間接フィルムでは約9cm×9cmの小さな画像を拡大鏡で観察していましたが、はるかに精度のよい検査が可能となっています。健診車の画像も病院内の画像サーバーに保存していただけますので健診センターだけでなく病院内の診察室や病棟などでも診察が可能です。

デジタル式胃部X線装置による検査は、当病院内で行なっている胃X線検査と同等の画質が得られます。また、デジタル画像なので診断しやすいように画像を自由に処理・表示することができます。診察は、高精細21

勤労者医療は労災病院の基本方針の一つです。職域健診においても高精度の検査を目指します。今後ともよろしくご支援ください。



### 交通事故で受診される際のご案内

医事課 中里 拓也

香川県警察の統計によると香川県の平成22年度の交通事故発生件数、傷者数、死者数は交通事故発生件数11,795件、傷者数14,528人、死者数65人となっています。人口1万人当たりの交通事故発生件数は全国ワースト1位の118.1件と全国平均56.9件の2倍以上となっていて、香川県は交通事故の多い地域となっています。ここでは、突然の事故で当院にかけられる際のご案内をさせていただきます。

患者さまが受診される際に「健康保険は使えますか?」というご質問をいただきます。まず、相手がいない事故(自損事故)の場合は健康保険の使用は可能です。相手がある交通事故での治療であっても健康保険のご使用は可能ですが、加入している健康保険組合等に『第3者行為による傷害届』の届出をおこなっていただく必要があり、健康保険組合等の承諾を得ていただく必要があります。

です。相手が有る交通事故に遭われてすぐに受診された場合は、この第3者行為による傷害届をおこなっていませんので、基本的には保険を使わない『自費扱い』となります。

ただし、交通事故に遭われた時が業務中や通勤途中であった場合は、業務上の扱いとなりますので、相手がいる・いないに関わらず健康保険のご使用は

できません。

また、当院での診療費の請求については、外来の診療分は原則として、受診の都度患者さまに請求をさせていただきます。窓口での清算をお願いしています。当事者の方が窓口でお支払いを済まされたから、保険会社から払い戻しを受けられてください。入院の診療分は、保険会社より病院に診療費を支払ってもらおう

### 売店・軽食堂・理美容のご紹介

売店店長 村井 智美

オアシスMSCの三店舗の紹介をいたします。まず理美容は月曜日から土曜日まで、二人の理容師が素早く丁寧を心掛けて対応しています。軽食堂は、病院で一番眺めの良い正面玄関の二階にあります。人気商品は、バラ寿司・オムライス・親子丼などです。モーニングセットやホットケーキは朝の一押しメニューです。売店では、入院用品はもちろん、衣料品・食料品・介護用品など、たくさん取り揃えています。また退院時などのお荷物を送るゆうパックの取次や、ギフトカタログも取扱っています。飲物の自販機も各所に設置して、お薬用の無料の水も出るようになってます。

入院してからお帰りになるまでをお助けさせていただき、皆様の心のオアシスになれるよう、

方法(一括払い)もっておりますので、一括払いでの支払いとなる場合は保険会社の担当者に病院まで連絡をするようお願いください。

警察・保険会社等に提出される書類が必要な場合は、医事課文書受付の窓口で受け付けております。ただし、書類の種類に応じて、当院所定の料金をいただいておりますのでご了承ください。

その他制度等でご不明な点等ございましたら、ご遠慮なく医事課担当までお尋ねください。

三店舗の従業員一同、日々奮闘して皆様のご来店をお待ちしておりますので、お気軽にお立ち寄りください。





# 香川労災病院時代の思い出 そのI

香川労災病院名誉院長 井上 一



此の度、病院総務課の方から広報誌「いぶき」に在任中の思い出等を書いて下さいとの連絡をいただいた。四回連載とのことである。

私が香川労災病院に赴任致しましたのは平成17年8月1日で、暑い夏のことでしたが、皆さんには盛大な歓迎会で祝っていただきました。原田英雄前病院長の後を受けての香川労災病院は、中讃地区の基幹病院として優れた病院経営と診療実績をあげておられ、当初大変緊張も致しました。県・市町村等の役所、関連団体や地域連携病院への挨拶廻りを当時の村本事務局長と約1ヶ月かけてやりました。その間、中讃地区の特徴も分かり、段々と心も和んで参りました。殊に、この地区の開業医の先生方は旧知の方も多く、励ましても下さり、この地区の医療の充実に精進することの大切さを感じたりと自覚させていただく機会ともなりました。

私は院長就任の挨拶で「地域を愛し、病院を愛し、職員皆と和して病院運営に当たりたい」と申し上げました。丸亀市は市

の理念でもあります「自然と歴史が調和し、ひとが輝く田園文化都市」そのもので、住んでみて大変静かで住みよい土地柄であることが実感できました。病院は高機能・高稼働で地域の医療関係者ばかりでなく、地域の住民の方々にも高い信頼を得ており、この病院の管理・運営は大変な重責だと実感致しました。当初から私が最も感動しましたのは、医師ばかりでなく医療従事者、事務系職員も含めてよくその領域で能力を発揮し、一丸となって働いてくれていることでした。これでこそ全国の労災病院中でトップクラスの実績をあげる病院であることがよく分かりました。いつも言っていたのですがこうした高機能を維持することは相等的努力も必要でしょうが、本院の使命でもあると思に至りました。

就任当初、独立行政法人労働者健康福祉機構香川労災病院の在り方、つまりは機構という全国的組織と個々の病院の運営にどんな連携や関連性を持たせていくのかよく理解出来ていないところでした。機構本部での院長研修や一週間離脱の勉強会である程度のニュアンスは掴みましたが、現場の管理となれば地域の特性や人間関係の運用など多くの課題をうまくこなしていかなければ、いい方向が出て参りません。就任させていただいた頃は特に医師不足が問題で、医師派遣の依頼に東奔西走したものでした。

労災病院は勤労者医療が原点であり、当院はその原点とどう向き合うのかも大きな課題でした。しかし、考えてみますと地域の方々もそれぞれこの地における労働者であり、その家庭を含めての健康管理は当院の大きな役割といえる。従って、産業保健推進には推進センターと協力しながら、地域医師会とも十分連携して、一般の健診業務ばかりでなく、各職域の健診にも、重要な役割を果たしていかなければなりません。当院の多くのスタッフはこの分野でも十分その任を果たしてくれていました。

こうしてみると約5年間大変充実した職責を担わせていただき、職員の皆様とも楽しく過ごさせていただきました。後で書かせてももらいます通り、私の人生にとりましても大変充実した時で、人間としても油の載った時だったと思っております。

世の中に「大過なく任を務めさせていただき」という言葉があります。私も約5年間ほとんど大過なく任を終え、多田慎也現院長にバトンを渡すことが出来ました。かのウインストン・チャーチルも「何事もふだん通りに！」と言っておりますが、淡々と自分の任務をこなしていくことの大切さと努力を身をもって実感することが出来ました。機構本部ばかりでなく職員の皆様、地域の関係の方々、来診の患者さんに心から感謝しながら、後三回思い出を書かせていただきます。

外 来 診 療 予 定 表

診 療 科	時 間 ・ 診 察 室	月	火	水	木	金	
内 科	午 前	一 診	荒木	永田	滝本	荒木	滝本
		二 診	北村	須崎	北村	須崎	永田
		三 診	井上	西	出口	井上	西
		四 診	小路	河野	東	小路	東
		五 診	吉武	岩田	吉武	岩田	平生
		六 診	神野	富田	平生	河野	菅間
循 環 器 科	午 前	一 診	松浦(予約)	渡邊(初診)	宮本(予約)	水尾(初診)	水尾(初診/予約)
		二 診	宮本(初診)	水尾(予約)	松浦(初診)	渡邊(予約)	
	午 後		ペースメーカー(第2,第4)				
外 科	午 前	一 診	村岡	津村	立本	村岡	津村
		二 診	小林	立本	國土	渡辺	木村
	午 後		呼吸器 津村・木村 肝・胆・膵 國土(予約)	肝・胆・膵 國土(初診)	※乳腺 村岡・小林・渡辺・増村		
整 形 外 科	午 前	一 診	横山	佐藤	生熊	前原	山下
		二 診	生熊	山下	渡嘉敷	佐藤	横山
		三 診	前原	太田	文	篠原	渡嘉敷
	午 後	リウマチ外来		リウマチ外来			
リハビリテーション科	午 前	太田	田村	太田	太田	太田	
形 成 外 科	午 前	田中	田中	田中	田中(午後)	田中	
脳 神 經 外 科	午 前	一 診	藤本	吉野	柚木	藤本	吉野
		二 診	柚木	西田		平下	
		三 診	河内	平松			
泌 尿 器 科	午 前	一 診	西	西		西	西
		二 診	水野	水野	水野	水野	水野
産 婦 人 科	午 前	一 診	川田	大倉	川田	大河原	大倉
		二 診	大西		大河原		
		癌 検 診	大河原	大河原	大倉	大倉	大河原
		産科予約検診	大倉		大河原		川田
		産後検診				大河原	
眼 科	午 前	一 診	小見山	小見山	小見山	小見山	小見山
		二 診		國土	國土	國土	
耳 鼻 咽 喉 科 頭 頸 部 外 科	午 前	一 診	森下	平田	森下	平田	森下
		二 診	津村	津村	平田	(津村)	津村
	午 後			腫瘍外来			
放 射 線 科 (放射線治療)	午 前(予約)	三谷		三谷			
	午 後(予約)	三谷		三谷		三谷	
歯 科 口 腔 外 科	午 前	一 診	森川	森川	森川	森川	森川
		二 診			松村		
麻 酔 科 (ペインクリニック)	午 前	一 診	北浦	鈴木	北浦	戸田	北浦
		二 診	宇山				
ス ト マ 外 来			看護師		看護師		
緩 和 ケ ア 外 来	9時~10時	当番制					

※栄養相談…月曜日から金曜日まで随時予約制にて、栄養相談を行っております。ご希望の方は、主治医にご相談下さい。

健 康 診 断 セ ン タ ー

日帰りドック	1日20名	火、水、金曜日	海外派遣労働者の健康診断	随時
一般健診	1日20名	月、木曜日	特殊健康診断	随時
脳ドック	1日1名	月、火、木曜日	健診車による出張健診	月~金曜日
雇入時の健康診断	1日20名	月2回	特定健診	随時
定期健康診断				

※全ての健診は予約が必要です。※健診の曜日は変更になることがあります。  
 ●当院は、協会けんぽ生活習慣病予防健診事業の指定病院となっており、該当する方は補助を受ける事が出来ます。  
 ●健診の結果、二次検査が必要となった場合、乳腺外来のみ当院で予約を行っております。

### カロリーゼロ表示はカロリー 0kcal ?

#### 商品の栄養成分表示を見ましよう

栄養管理室長 平田 邦江

猛暑続きで、つい冷蔵庫のドアを開けて水分補給を何回となく、という経験はないですか？脱水症状を起こすといけないから、こまめに水分補給を心掛けるという意識は、常識となつてきています。また、水やお茶を多量摂取する場合、電解質の補給も必要と言われていることもご存じの人も増えていきます。そこで、あえて水・電解質補給のための商品を意識して飲まれている人もおいでるようです。

#### 「カロリーゼロ」や「ノンカロリー」は本当にカロリーゼロ？

ここで、気を付けて欲しいことは、原材料の確認です。あるメーカーの商品には500mlあたり塩分を1.5g弱(高血圧など塩分を控える人の一日塩分摂取量は6g。一般には男性9g、女性7.5g)、ブドウ糖が9g、カリウムが390ml含まれているものもあります。塩分、糖分、カリウムを控える必要のある人は、病状にあわせて摂取したいものです。  
**ナトリウム40mg ≡ 食塩0.1g**  
**カロリーだけが問題ですか？**  
低カロリー商品は水と若

干の糖分と添加物でできています。糖分だけに気をとられていて、意外に多量の食品添加物を取り入れることになりま。

飲料100ml(食品の場合100g)あたり↓5kcal未満であれば「カロリーゼロ」や「ノンカロリー」と表示することができるとは、ちなみに、100mlあたり↓20kcal未満であれば、「カロリーオフ」「低カロリー」と表示が可能です。また、糖類(砂糖や果糖、乳糖など)が100mlあたり0.5g未満のものであれば「ノンシュガー」「無糖」「シュガーレス」と表示できます。さらに、飲料100mlに対して↓糖類が2.5g以下であれば「糖分控えめ」「低糖」と表示可能です。

「砂糖不使用」に惑わされないようにしましょう。「砂糖不使用」の表示は、砂糖を使っているかというそのまの味です。し

かし、果糖や乳糖など、砂糖以外の甘味料や糖類を使用しても良いのです。

#### 喉が渴いたら「ソフトドリンク」…「果糖」の取りすぎに注意

果物の甘味は、ほっぺが落ちそう”になる程おいしいものですね。でも、その「果糖」が生活習慣病を引き起す要因のひとつとして注目されています。もちろん果物に含まれる程度の果糖の量ではありません。果糖はブドウ糖と異なり、摂取後、インスリンの作用を経ずに代謝されます。そのため、糖尿病の人でもエネルギー源として利用しやすく欧米などで、かつては糖尿病患者の甘味料として用いられることもありまし。

しかし、砂糖(ブドウ糖と果糖が結合したもの)やソフトドリンクの異性化糖(果糖ブドウ糖液糖・ブドウ糖果糖液糖)を取りすぎると、身体の中はまるで「高脂肪食」を続けているような状態になってしまうのです。

肝臓で果糖はほとんど分解されて、その不必要なエネルギーは結果として中性脂肪やコレステロールの合成にまわされてしまうからです。脂質異常症を引き起



ソフトドリンクなどから果糖を摂りすぎると…「高脂肪食」を続けているような状態に…

#### 砂糖・塩の調理効果を生かす

砂糖や塩がとかく悪者扱いにされますが、それぞれに多くの調理効果があり、その効果が活用されています。その効果を知ることが大切です。また、砂糖や塩の代用(人工甘味料など)となる食品を摂取する場合、その成分を十分確認、理解した上で摂取しましょう。

頭でこの商品はカロリーや塩分、アルコール分などが少ないと認知してしまえば、安心してしまい、摂取量が増え、味覚はもつと美味しいものを欲しがり、糖分、塩分の摂取量増加につながります。まだまだ、水分補給の必要な季節、さわやかな秋を迎えるためにも成分表示を見る習慣を身につけましょう。

#### お知らせ

#### 第46回公開健康講座

●日時

平成23年9月15日(木)

13時30分～15時

●会場

香川労災病院 管理棟

3階会議室

●演題

お薬の上手なつきあい

●講師

香川労災病院

薬剤部長 池上英文

●受講料

無料

●問合せ

香川労災病院 総務課

電話 0877(23)3

111





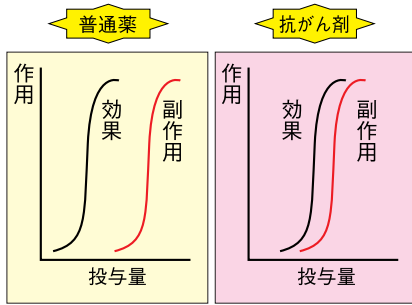
### 抗がん剤治療について

薬剤師 土佐 直子

- 当院は、地域がん診療連携拠点病院に指定されています。地域がん診療連携拠点病院は、「全国どこでも質の高いがん医療を受けられることができる。」事を目的に、
1. 専門的ながん医療の提供
  2. 化学療法法の提供体制
  3. 緩和ケアの提供体制
  4. 地域医療機関との協力的体制
  5. セカンドオピニオンの提示体制
- などの役割を担って指定されています。

「抗がん剤治療」と聞くと皆さんはどんな印象を持たれますか？「なんだか怖い。」「副作用が強くつらい治療なのか。」など不安を持たれる方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。抗がん剤は一般薬と比べて、効果が現れる量と、副作用が現れる量の幅が狭く、気をつけて治療に当たらなければならぬ薬剤です。当院では、医師、看護師、薬剤師がチームで抗がん剤の治療に当たっています。副作用をできるだけ抑え、薬の効果を最大限にするために、チームで話し合いながら治療を進めています。薬剤師は薬の効果、副作用などについて説明を行っています。皆さんの中には、「怖い副作用の話なんて聞きたくない。」とお思いの方もいらっしゃると思いますが、副作用が起った時に、最初に気づかれるのは治療を受けられている皆さんです。皆さんが、できるだけ早期に、できるだけ軽いうちに気になる症状を私たちに教え

て頂くことで、副作用を軽くさせ、未然に防ぐことができる可能性があります。そのため、使用する薬剤の副作用についてもきちんと説明したいと考えています。副作用を抑えたからといって、治療効果が落ちることもありません。副作用は我慢しなくてよいのです。皆さんもチームの一員です。いっしょに、いろいろなことを話し合いながら治療を進めていきましょう。



### 新任医師紹介



麻酔科医師 片山 恵理

5月より麻酔科で勤務しています。4年間高知にいましたが、4月から故郷の香川に戻ってきました。3歳の娘と10ヶ月の息



放射線科医師 石村 茉莉子

子育てをしながらの仕事は大変な面もありますが、両親に手伝ってもらいながら毎日仕事ができるというのは本当に幸せなことです。毎日夕方まで、主に手術室で麻酔をしていますのでよろしくお願ひします。

7月から放射線科で勤務しています。生まれは大阪ですが、6歳以降は徳島、大学からは香川なので、人生のほとんどは四国で過ごしています。そろそろ香川歴が徳島歴を追い抜きそうです。趣味は読書と音楽鑑賞です。読書はミステリーが一番好きで



● 労災病院周辺で見られる鳥 ● ミュビシギ

主任薬剤師・吉村正則  
鳥の趾は普通4本であるが見えらるるので、後趾が無いように呼ばれている。旅鳥として春秋、波打ち際を走りながら砂浜が広がるように採餌している。波打ち際を走りながら採餌している。波打ち際を走りながら採餌している。



臨床研修医 伊加 真士

7月より赴任させて頂いたいただきました。卒業後臨床研修医の伊加真士と申します。労災病院では主に麻酔・救急・集中治療を4ヶ

月半勉強させて頂いた。予備校生時代から早11年目に突入した香川生活。今や香川は自分にとって第二の故郷とも呼べる土地になってきました。そんな第二の故郷の皆さんに少しでも貢献できるように、また自分自身少しでも成長できるように頑張っ参りますのでどうぞよろしくお願ひいたします。

息子はよく食べ、よく笑います。最近できるようになったずりばいが日々スピードアップしています。目がなくなるほどくしゃつと笑う顔にいつも癒されています。

子育てをしながらの仕事は大変な面もありますが、両親に手伝ってもらいながら毎日仕事ができるというのは本当に幸せなことです。毎日夕方まで、主に手術室で麻酔をしていますのでよろしくお願ひします。

聞くところによると、この辺りには美味しいうどん屋さんが多いらしいので、引きこもってばかりいないでたまには外に出ようかなと思います。未熟者ですが、どうぞよろしくお願ひします。

### 編集だより 患者サービスマス上委員会 新田聖子

今年も緑のカーテン作りにトライしました。こんもりと茂った緑の葉の間に食べきれないほどのゴーヤが実るはずだったのですが、残念な結果となりました。育て方が悪かったのか、はたまた天候のせいでしょうか。

地震、豪雨、台風と自然災害は私たちの生活をも脅かします。もうすぐ実りの秋。おいしいお米が無事収穫できることを願ってやみません。

「いぶき」へのご意見、ご要望をお寄せください。お待ちしております。

印刷のミスにより発行が遅れましたことをお詫び致します。