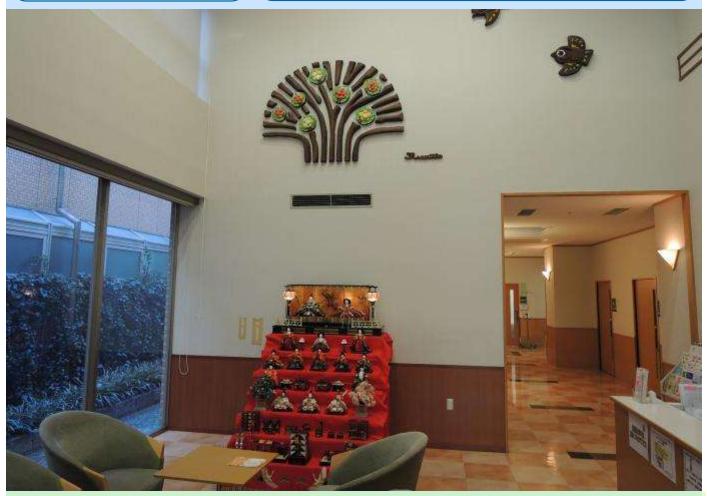
【理念】

患者さまの立場に立ち、その方の終生にわ たり健康を支え、質の高い診療と心地よい 療養環境を提供します。

【基本方針】

- 患者様のニーズと負担を考慮し、適正で効率的な医療を提供します。 医療スタッフによる十分な説明と患者さまの選択に基づく開かれた医療を進めます。
- 地域に根ざし、患者さまに終生かかわり合いを持つ医療を目指します。
- 患者さま、職員にとって「心地よい環境」の向上に努めます。



《目次》

- ・骨密度チェックしてますか <整形外科:桐田医師>
- ・検査への道 <睡眠時無呼吸症候群>
- ・ナースこーる <内視鏡センター紹介>
- <おなかにやさしい食事> • 栄養課通信
- ・呼吸器リハビリ教室開催しました
- ・2017 クリスマスコンサート



お雛様の飾りを行いました (グランドピアノの奥)



骨密度, チェックしていますか?

40歳以上の年代別骨粗鬆症患者数は約1300万人 骨粗鬆症による大腿骨近位部骨折の発生数は年間約15万人 骨粗鬆症→骨折→日常生活レベルの低下 の連鎖を断ち切るため 骨粗鬆症の早期診断・治療が重要です

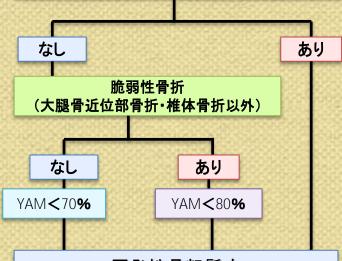
骨折の危険因子

低骨密度 骨折の既往・家族歴 喫煙, 飲酒 ステロイド薬使用 低体重 など

当院での骨密度検査: X線を用いる方法 (結果説明まで1週間お時間を頂いております)

若年成人平均値 (Young-Adult Mean: YAM) を基準として判断

脆弱性骨折(大腿骨近位部骨折または椎体骨折)



原発性骨粗鬆症

骨粗鬆症の治療薬

活性化ビタミンD3薬 ビスホスホネート薬 SERM 副甲状腺ホルモン薬 抗RANKL抗体薬 など

骨粗鬆症を合併しやすい原因・疾患 副甲状腺機能亢進症. クッシング症候 内分泌疾患 群. 甲状腺機能亢進症など 胃切除後,神経性食欲不振症,ビタミン 栄養性 C欠乏症. ビタミンAまたはD過剰 ステロイド薬、ワルファリン、SSRI、メトト 薬物性 レキサート, ヘパリンなど 全身性(麻痺, 廃用) 不動性 局所性(骨折後など) 糖尿病、関節リウマチ、アルコール多飲、 その他 慢性腎疾患. 慢性閉塞性肺疾患など

骨粗鬆症の治療薬は

- · 内服(毎日·週1回·月1回)
- ・ 注射(毎日・週1回・月1回・6ヵ月に1回) 等があり、それぞれ作用機序や副作用が異なります ライフスタイルや合併疾患の治療に合わせ治療検討 が必要です

骨粗鬆症を合併しやすい疾患で加療中 の方など、ぜひ一度骨密度検査を受けて みてください



(整形外科 桐田由季子)





眠 時 無 呼 吸 症 候 睡

スリープ アプニア シンドローム SAS (Sleep Apnea Syndrome)



人間は1日におおよそ8時間眠るサイクルで生活しており、人生の3分の1は睡眠と言われて います。睡眠は昼間の活動で疲れた脳と体を休ませるための重要な時間です。質の良い睡眠が十 分に取れない状態が続くと「眠い」「疲れた」というだけでなく、さまざまな影響を及ぼすよう になります。睡眠を妨げる要因の一つとして、最近注目されているのが「睡眠時無**呼吸症候群」** です。この症候群を放置すると仕事に支障をきたしたり、高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・生活習慣 病・眠気による交通事故の原因にもなり、治療が必要となります。

◆睡眠時無呼吸症候群とは

文字どおり、眠っている時に無呼吸状態になる 病気で、SAS (Sleep Apnea Syndrome) とも呼ばれ ています。無呼吸とは、10秒以上呼吸が止まっ てしまう事を言います。睡眠中にこの無呼吸状態 が1時間に5回以上、または7時間に30回以上 あると睡眠時無呼吸症候群となります。

◆次のような症状はありませんか?

- ・日中の眠気(運転中、会議中・・・)
- 大きないびき
- ・起床時の頭痛、口腔内の乾燥
- ・ 熟睡感が得られない
- ・睡眠中に呼吸が止まる

◆原因はなにか?

- ・肥満による首回りの脂肪沈着
- ・扁桃腺肥大、アデノイド肥大
- あごが小さい
- 鼻がつまりやすい人
- 加齢
- 飲酒によりのどの筋肉が緩んでいる
- ・呼吸中枢の機能低下

◆睡眠状況の自己チェック

下記のような状況で、うとうとしたり眠り込んだ りしてしまうことがどれぐらいありますか。それぞ れの状況について、それぞれの項目に点数を付けて 合計点をだして下さい。

●居眠りの状況項目 ■

□座って何かを読んでいるとき

□テレビを見ているとき

□会議、映画館、観劇など静かに座っているとき

- □乗客として1時間続けて車に乗っているとき
- □午後になって休息をとっているとき
- □座って人と話をしているとき
- □昼食をとった後に静かに座っているとき
- □座って手紙や書類などを作成しているとき
- 上記の8項目に点数を付けて合計をして下さい。

0点:居眠りをすることはない

1点:たまに居眠りをしてしまう

2点:ときどき居眠りをしてしまう

3点:居眠りをしてしまうことが多い

合計

◆当院ではSASの検査を行っています。

機械を自宅に持ち帰り指と鼻にセンサーを取り付 けて寝るだけの簡単な検査です。 寝ている時の呼 吸運動、酸素飽和度、いびき音などを記録します。 気になる症状がある方は一度、睡眠時無呼吸外来へ お越しください。

●合計点数の結果

1~ 4点:十分な睡眠がとれています。

5~10点:平均的な点数です。

11点以上:眠気が強く、睡眠時無呼吸外来の

専門医師の診察をお勧めします。



皆様内視鏡センターをご存じでしょうか?なかなか足を踏み入れる事がないと思います。 今回は内視鏡センターの紹介をさせてもらいます。

内視鏡センターは1階外来横、ピアノの奥にあります。



←内視鏡センター待合いです。りラックスして検査 を待っていただけるように、書籍も充実させてい ます。 壁にはかわいらしい彫刻もあります。



←前室です。
大腸の内視鏡の時この部屋で下剤を飲んでいただいています。

無料です。



^

検査室です。2部屋あります。モニターがあるのでご自分の胃や腸の中を見ながら検査を受けることもできます。



内視鏡のスタッフ達 検査が安楽にまた的確に行えるように お手伝いさせていただきます。

当院では鼻からの胃内視鏡にも対応しています。 検査のことで何かあれば、なんなりとご質問下さい。

栄養

課

通



おなかにやさしい食事

寒く乾燥した時季は、胃腸炎やインフルエンザ、風邪などで体調を崩しやすくなりますね。 おなかの調子が悪い時の食事のポイントを、ご紹介します。

下痢の症状が強い時は、無理に食べず こまめに水分を補給しましょう。体の中のミネラルも排出されてしまうので経口補水液やスポーツドリンク、味噌汁などがお勧めです。

症状が落ち着いてきたら、少しずつおなかにやさしい食事をとりましょう。 おなかにやさしい食事とは、胃への負担が少なく、消化しやすい食事です。

★避けたほうが良い調理・食材 -----

- ・油の多いもの (揚げ物、脂肪の多い肉、青魚、ナッツ類など)
- ・繊維の多いもの (ごぼう、水菜、海藻、きのこ、こんにゃく、さつま芋など)
- ・香辛料や刺激の強いもの(カレー、コーヒー、紅茶、チョコレートなど)
- ・酸味の強いもの (酢の物、パイナップル、グレープフルーツなど)
- ・冷たすぎたり、熱すぎるもの
- ・味の濃いもの、甘味の強いもの



★おすすめの調理・食材 ------

柔らかく煮炊きした温かい料理 … 煮物・蒸し物・汁物 が適しています。

・主 食 : お粥、おじや、煮込みうどん

・たんぱく質 : ささみ、柔らかい赤身の肉、白身魚(ゲタ・タラ・カレイなど)

半熟卵、茶碗蒸し、豆腐

・野菜:白菜、大根、人参、キャベツ、ほうれん草、小松菜、

じゃが芋、里芋、かぼちゃなど

いくら消化の良い食事でも、お粥を流し込むように食べては意味がありません。 よくかんで、ゆっくり食べることで、胃陽の負担を減らすことができます。





呼吸リハビリ数室を開催しました



今回も前回同様に 倉敷市のCOPD対策事業を兼ねて の開催となりました 参加者のみなさんはもちろん



昨年3月にも開催しました 「フライングディスク」 参加いただきました皆様には大好評でした



スタッフもいっしょに童心に返り 楽しませていただきました

次回の開催が決まれば ご案内をさせていただきます

楽しみながら、フライングディスクで体を 動かしましょう!



2017 クリスマスコンサ

12月22日(金)、当院の恒例行事であるクリスマスコンサートが開催されました。

奏者には、くらしき作陽大学学生を4名お招きし、冬の歌・昔懐かしの童謡・クラシック・ クリスマスソングなど多数の曲を演奏して下さいました。 途中、サンタやトナカイの演出 などもあり、会場は、大いに盛り上がりました。

また、クリスマスバザーも開催されコンサート前の会場を賑わせました。 日用生活用品 やおしゃれな雑貨が陳列され、普段の病院とは違った賑わいを見せました。

コンサートとバザーを終えた後には、「ありがとう!」「今年も楽しかったです。」という お声を頂きました。

今後とも、患者様のため、また地域に愛される病院を目指して、さまざまな活動を行って いきます。

くらしき作陽大学

リッシュ ~サクソフォーンカルテット

大西 佳那子 氏

堀川 希美氏

安達 花央里氏

松江 航平氏

<演目>

- 1こぎつね ☆楽器紹介☆
- 2.浪花節だよ人生は
- 3.津軽海峡冬景色
- 4.冬景色~雪
- 5.酒と泪と男と女
- 6.サンタクロースメドレー
- 7.生命の奇跡
- 8.情熱大陸





倉敷第一病院 外来診療担当表 平成30年3月1日より

食敷市老松町5-3-10 URL: http://www.seiwakai-

診療科		鰺	月	火	水	木	金	±
内科	午前	*		単肝微外来 山本 晋一郎	維尿病外来 (交替)	施院時報呼吸作業 米山 浩英	_	_
		1	秋田 宏俊	米山浩英	米山 浩英	秋田 宏俊	秋田 宏俊	(交替)
		0	1	100000000000000000000000000000000000000			200000000000000000000000000000000000000	Elizabiliti
		2	河野 博符	長澤 粉除子	河田 格二郎	中島 義博	河野 博行	仲井 雅浩
		3	古山 維將	(交替)	-	19 <u>—1</u> 77	7-3	-
		内模鏡	_	赤種 宗一郎 河野 博祥(編集版明)	河野 博行 時間 峻至	河野 博行	北川 貴之	-
	午後	1	自并 亮	長浦 粉詠字	安原章浩川·湖	外國 英光	_	_
		内视鏡	河野 博符	_	河蘇 博特	2 1	河野 博行	()
外科	午前	1	山中 芷藤	山羊 芷藤	山羊 芷藤	10:00~ 枝園 和彦	中并 敏弘	(交替)
		2	血質外科外來	_		正木 久男		ş— ;
	午後	1	手術	<u> </u>	_		松本 英男	_
整形外科	午前	1	佐藤 和道	川空 蓋輔	佐藤 粘道	消空 證朝	佐藤 和強	(交替)
		2	桐田 曲拳子	_	桐田 由拳子		桐曲 曲拳子	£-3
	午後	1 2	受付15:00まで 加上 値朝 14:30~17:00 釜付 祐輔	手術	手術	安付15:00まで 佐藤 和道 14:00~17:00 宇川 諒	手術	()
皮膚科	午前			9:30~ 横山 恵美	<u> </u>	1	9:30~ 松本 弥生	·
	午後	1	-	-		8-8	-	\$ 5(
脳外科	午後	1		<u> </u>		14:00~ 質壁 哲夫 (2:4週)	14:00~ 平松 匡文 (2:4週)	·—
一般	午前午後	7	伊藤 由紀子 山本 美恵	伊藤 曲紀子	伊藤 由紀子 宮崎 貴子	伊藤 由紀子	伊藤 曲紀子	應善 貴大 應善 貴大 (第1土曜日)
小児	午前	89		櫻井 薫	2-3	(2 <u>—</u> 2)	\$	海原 康孝
	午後	*		TAXT M		17 <u></u>	V—	(第1土曜日)
矯正	午前		-	_	-	1	1—1	中村・中條 (第3土曜日)

診療時間

午前

午後

【月~金曜】

9:00~12:00 13:30~17:30

【土曜】 9:00~12:00のみ

午前 7:00~ 午後 12:40~ ○○○ 受付時間は 診療終了時間の 30分前まで です ○○○

TEL (086) 424-1000 FAX(086)421-4254