

# しののめ

第48号

発行者 医療法人聖仁会森病院  
発行責任者 管理者 森 久恒  
発行日 平成 28年 1月 15日



## 医療法人 聖仁会 森 病院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

### 基本方針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を迫及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

# 「骨の折れる話」

森 久恒 医師

皆さんは骨折した事がありますか？

私は沖縄にいた頃、左手の中指を折った事があります。

誰でも強い力を受けると骨が折れる事があります。高所からの転落・交通事故・爆発事故などでは、どんなに骨が丈夫な人でも骨折する事があります。しかし骨粗鬆症という病気にかかると、平地での転倒やオムツ交換などの些細な外力でも簡単に骨折しやすくなります。

では、骨の丈夫さは何で決まるのでしょうか？

骨の丈夫さは「骨質」と「骨密度」で決まると言われています。「骨質」とは骨の質がどのくらい良いか、という指標です。正常な骨は、内部に細かい網の目のような立体構造があり、容易に形が崩れないような仕組みになっています。ちょうどジャングルジムや高圧線の鉄塔のようなイメージです。

「骨密度」とは、簡単に言うと骨に沈着しているカルシウムの事です。カルシウムが足りていても骨質（微細構造）が悪ければ骨折しやすくなります。特に女性の場合、閉経後は急激に骨が弱くなり、僅かな外力でも大腿骨頸部や手首を骨折する方が増えてきます。



では、骨を丈夫にするにはどうしたらよいのでしょうか？

それには、適度な運動をし、バランスのよい食事をする事が大事です。魚の骨にはリン酸カルシウムが含まれていますが、吸収がとても悪いとされます。乳製品には乳酸カルシウムが含まれていて、含有量は少なくとも効率的に吸収出来ます。昔は日光浴も推奨されましたが、今はあまり重視されなくなりました。（人種にもよります）

治療薬も進歩し、骨密度を維持するだけでなく密度を上昇される薬剤が数多く開発されました。

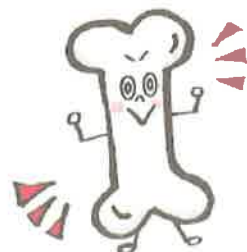
それらの中には、骨を壊す細胞（破骨細胞）の働きを邪魔したり、骨を作る細胞（造骨細胞）を元気づけたり、カルシウムの吸収や利用効率を高めたりするなど、様々なものがあります。それらを骨粗鬆症の程度や年齢、性別により使い分ける事で、効率的な治療が出来るようになりました。

中には6ヶ月に一度ずつ注射をするものや、一生のうちで1クールだけしか使えないものもあります。

大腿骨頸部の骨を折ると、一生寝たきりになることもあります。骨折を全て防ぐ事は出来ませんし、治療薬にはそれぞれ副作用もあり、使用できない方も大勢します。しかし、ご自分の骨折リスクを知っておくことは無駄ではないと思われます。

当院にも簡単に骨密度の測れる機械がありますので、気になる方は一度、測定してみたいかでしょうか？

（ただし、放射線を使いませんので安全ですが、精度は高くありません）





# 診療実績

当院緩和ケア病棟における平成 26 年度診療実績を報告いたします。

※集計期間：平成 26 年 4 月 1 日～平成 27 年 3 月 31 日

資料1.当院がん罹患率

疾患名	男性	女性	合計	割合
肺がん	25	13	38	33.6%
胃がん	4	7	11	9.7%
大腸がん	7	7	14	12.4%
膵臓がん	4	7	11	9.7%
肝臓がん	2	1	3	2.7%
他悪性疾患	18	18	36	31.9%

がん患者様は、がんにより生じる様々な苦痛症状を抱えられております。

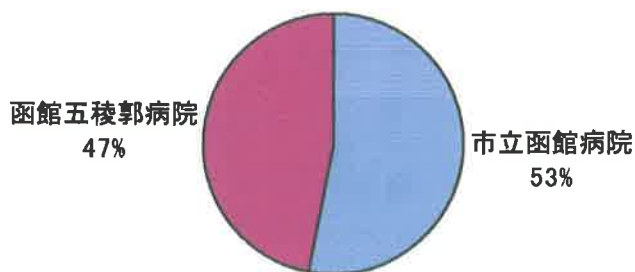
当院緩和ケア病棟では、患者様の苦痛症状を緩和し、生活の質の向上を目指しております。

ご紹介いただく患者様の症状(※資料 2 参照)としては、疼痛(身体の痛み)・全身倦怠感(身体のダルさ)や呼吸苦や呼吸困難といった息苦しさ等身体的苦痛への緩和を目的とした入院が主となっております。また気分の落ち込みや不眠、イライラ等の精神的苦痛やせん妄を含む意識障害への緩和を行っております。腹部の張りや喉が通らず思うように食事が食べられないことや味覚障害などは、管理栄養士や言語聴覚士と連携を図りチームケアを実施しております。

資料2.苦痛症状(重複あり)

疼痛	37.6%
全身倦怠感	44.0%
呼吸困難	8.5%
食思不振	1.4%
通過障害	0.7%
精神的苦痛	2.1%
掻痒感	1.4%
嘔気症状	2.8%
腹部膨満感	0.7%
ふらつき	0.7%

資料3.入院経路とがん診療連携拠点病院



入院経路(※資料 3 参照)としては、がん診療連携拠点病院からが大半。家庭からは増加傾向にあります。

入院経路	割合
森病院内	4.7%
がん診療連携拠点病院	57.8%
がん診療連携指定病院	4.7%
その他病院・診療所	10.9%
介護老人保健施設	3.1%
福祉施設(特養など)	0%
家庭	18.8%

待機期間については概ね 14 日以内となっており、早期介入により苦痛緩和のお手伝いが出来ればと考えております(※資料 4 参照)。

おひとりで悩まず些細なことと思われることであっても、当院医療相談室までお問い合わせいただければと存じます。

資料4.待機日数

7 日以内	39.2%
8 ～ 14 日	43.3%
15 ～ 21 日	9.2%
22 日以上	8.3%

医療相談室直通電話：0138-83-1711

※平日 9:00～17:00、土曜日 9:00～12:00、祝祭日お休み  
尚、留守番電話には切り替わらないため不通の際は代表電話番号へ。

医療相談室 MSW 杉本 真一



# クリスマス会



12月5日に2-1病棟 2-2病棟  
3-1病棟合同のクリスマス会  
が行われました

各病棟職員によるダンスの披露  
やボランティアによるアコーディ  
オン生演奏では患者様からも  
沢山の拍手をいただき、会場内  
は盛大に盛り上がりました。

## 外来診療割

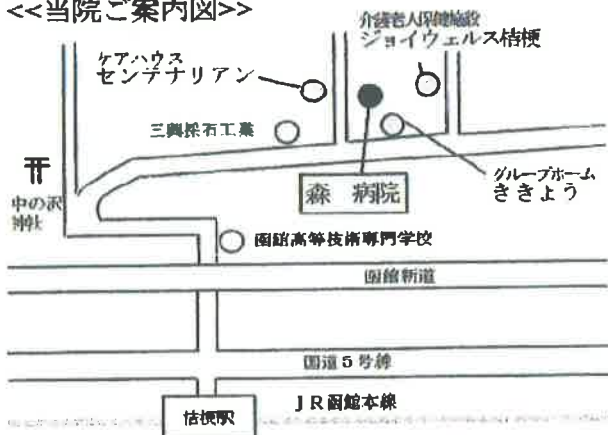
	内科・循環器科・消化器科	
	午前	午後
月	三宅 医師	森・三宅 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	三宅・小野寺・森 医師	

## 診療時間

月～金曜日	午前9:00～12:00
	午後1:00～5:00
木・土曜日	午前9:00～12:00
	午後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



## <<当院ご案内図>>



## 編集後記

新たな年を迎え皆様にとってご多幸があり  
ます様、お祈り申し上げます。

「しのめ」では、これからも、皆様のお役に  
立てるような紙面作りを考えておりますので、  
お気軽にご意見やご感想をお寄せください。  
お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)

FAX 0138-47-2200



今回のテーマ

## 糖尿病について



### 食事療法

食事療法の最大のポイントは、インスリンを分泌するすい臓への負担を軽くする事です。弱ったすい臓に合わせた量と質の食事を取り、血糖値をコントロールしましょう。合併症が現れると、更に厳しい食事の制限が必要になります。症状が軽いからと安心せずに、今のうちから食生活の改善を図りましょう。

#### ポイント① 量の厳守

1日に食べても良い食事量(※適正なエネルギー摂取量)を守りましょう。毎食、食べた量を概算するのが最も確実ですが、できない時は腹7分目を守りましょう。

#### ポイント② バランスのとれた質の良い食事

エネルギーを制限される食事では、量を減らしても栄養の質は落とせません。炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維の各栄養素が、過不足なくきちんととれる様、さまざまな食品から適量を摂取しましょう。

#### ポイント③ 1日3回規則正しく

せっかく量と質を守った食事をして、食事を抜いたり、まとめ食いするなど、食事回数や間隔が不規則になると、すい臓に負担をかけます。1日3回決まった時間に食事をとりましょう。

### おすすめレシピ①

#### <豆腐かに玉>

1人分 カロリー 295kcal  
糖質 7.4g  
塩分 1.4g



#### 材料 (2人分)

絹ごし豆腐	200g (2/3丁)	A	鶏がらスープ	100cc
長葱	40g		醤油	6g
かに缶	100g		砂糖	2g
卵	3個		料理酒	10cc
サラダ油	2g		片栗粉	3g
万能ねぎ	少々			

#### 作り方

- ①ボウルに卵を溶き、斜め切りした長葱、かに缶、絹ごし豆腐を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ②サラダ油をひいたフライパンに流し入れ、軽く混ぜながら焼き、器に盛る。
- ③小鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④③に片栗粉のとろみが出たら②にかけ

★脂肪分を抑え、豆腐・卵・かにの良質なたんぱく質を摂る事ができます！

# 適正エネルギーの算出方法

標準体重  kg × 身体活動量  kcal = エネルギー摂取量  kcal

## 身体活動量の目安

軽労作（デスクワークが主な人、主婦など）	25～30kcal
普通の労作（立ち仕事が多い職業）	30～35kcal

## ヘルシーポイント

**①よく噛んで、腹7分目を心がける** ②肉や魚は脂肪をおさえて  
 早食いは肥満のもと。脳が満腹信号を出す前 肉や魚は、主にたんぱく質源となりますが、脂質も含まれています。できるだけ低脂肪の素材を選び調理の前に余分な脂肪や皮は取り除きましょう。

**③野菜やきのご類はたっぷり** ④油をひかえた調理法を  
 低エネルギーの野菜やきのご類は、煮たりゆたり揚げ物や炒め物など油を使った料理は高エネルギーです。できるだけ控えて網焼きや蒸し物など、脂を落とす調理を取り入れましょう。フッ素加工のフライパンや電子レンジを使うと更にヘルシーです。

**⑤薄味を心がける** ⑥できるだけ多様な食品を選ぶ  
 濃い味付けの料理は、ご飯を食べ過ぎてしま 栄養バランスを保つ為に、多様な食品を組み合わせて摂取する事が理想ですが、無理な場合は1週間を目途に調整し、できるだけ多くの食品をとりましょう。

## おすすめレシピ②

### <切干大根の韓国風和え物>

1人分	カロリー	109kcal
	糖質	24.6g
	塩分	1.1g

### 材料（2人分）

切干大根	30g
いんげん	20g
しめじ	20g
コチュジャン	5g
醤油	6g
砂糖	3g



### 作り方

- ①切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切り、いんげんは斜め切り、しめじは石づきを切り食べやすくほぐす。
- ②①を下茹でする。

☆切干大根ときのごは食物繊維が豊富に