



笠岡第一病院広報誌(No.72)

2023年1月

# 瀬戸の風



医療法人社団清和会笠岡第一病院  
〒714-0043 岡山県笠岡市横島1945  
TEL(0865)67-0211 FAX(0865)67-3131



## 謹賀新年

本年も地域医療の充実、質の高い医療を目指し、職員一同努めて参ります。  
コロナ禍、ご自愛ください。今後とも宜しく願い申し上げます。

### \*\*\* もじ \*\*\*

『地域医療に新たな挑戦』理事長 宮島厚介 P.2  
岡山県男女共同参画社会づくり表彰を受賞！

『医療AI元年に当たって』院長 橋詰博行 P.3  
第9回おかやまDMAT隊員養成研修会に参加しました

【特集】骨粗しょう症 整形外科 門田康孝 P.4-6

①骨粗しょう症のことを理解して、  
今日から骨を増やす習慣を身につけましょう！

②健康レシピ「カルシウムとりこみスープ」

③おうちで健康教室案内（骨粗しょう症・こども健康教室）

業務推進発表大会・子宮頸がんワクチン P.7

## 基本理念

1. 「豊かな健康」それが私たちの願いです。
2. 全人的視野に立ち、質の高い医療に取り組んでいきます。
3. 安全で適切な医療を提供します。
4. 明日を担う子供達の「子育て支援」から、充実した「高齢者福祉」まで見つめます。
5. 生活習慣の改善・疾病の予防を提案し健康で明るい家庭作りに役立ちます。



新年明けましておめでとうございます。

未だ収まる気配のないコロナ禍ですが、皆さまいかがでしたか。当院もコロナ感染者受け入れ病院として、また発熱外来対応に緊張した状態で新年を迎えました。いずれコロナ感染症の対応は変わるものと思われませんが、地域医療機関として皆さまの健康を預かる立場で気を引き締めて診療にあたります。

このような医療環境下ですが、数年来、当院では新たな医師を迎えることができています。地域医療の充実に呼応した医師たちです。その活躍の中で、中小病院では完結困難と思われる症例に次々に安全に積極的に対応している様子を身近に見る機会が増えてきました。手術は大病院志向の中、外科系スタッフの活躍は素晴らしく、昨年1年間に手術例1,930症例、全身麻酔例296症例と地域の方々にご不便をかけず安全な手術が行われています。しかし現在改修を続けてきました既存の手術室機能が新鋭の手術に対応しにくく、また新たな器材導入が困難となっていました。既存の施設の増改築も検討しましたが、改築中の制約から病院に隣接して手術棟を新設することとなりました。外来日帰り手術の方々には専用の待合室もなくご不便をかけたいましたが、日帰り手術室フロー（3室）、麻酔科医管理の術後管理室と隣接したフロー（2室）、また専用の手術器材準備フローに3分割になりますが、安全で清潔な管理された動線で手術棟の基本設計ができあがりました。将来の手術支援ロボットの導入可能なスペースを準備しました。

高齢化と共に癌症例が増加しています。進行癌の状態で見逃され根治が難しくなる場合もありますが、当院併設の健康管理センターと共に地域の皆さまに早期発見早期治療の重要性を啓蒙しながら、安全を第一に高次機能病院と連携し外科系にシフトした地域医療の新たな挑戦をいたします。2024年竣工予定で進めていきます。地域の方々へ安全でより良い医療を提供する施設として、職員一同一丸になって研鑽いたします。ご指導ご鞭撻をよろしくお願いいたします。



新設予定の手術棟図面(案)

## 岡山県男女共同参画社会づくり表彰を受賞!

令和4年11月11日に岡山県庁において「令和4年度岡山県男女共同参画社会づくり表彰」の県知事表彰を受賞しました。

県内各地域において男女共同参画社会づくりに積極的に取り組み、その功績が顕著であると認められ、今後もその活動が期待される個人の部3名と事業者の部4社（岡山市2社、玉野市1社、笠岡市当院）が授与されました。医療法人社団清和会が実施している女性の能力活用・職域拡大やIT機器導入による時間効率化などワークライフバランスの支援、男女が共同して参画することができる職場づくりなどに係る積極的な取り組みが評価されました。

今後も引き続き、男女差のない働き続けることができる職場づくりや子育て支援、職員一人ひとりのワークライフバランスに鑑みた生き生きとした職場作り、次世代育成など力を合わせて努めて参ります。





新年明けましておめでとうございます。昨年はコロナ禍の継続に加えて、多くの予測不能の出来事が起こりました。変化が多くて過去からの連続性で想定できないときは未来のあるべき姿より現在をみて、対応の良否を検討した方がよい様に思われます。1867年の明治維新より1945年の終戦まで78年、それから78年後は2023年の本年で、時代のパラダイムシフト（規範変革）は人口減少かコロナ禍の影響でしょうか。ウクライナ侵略もあり円の不安定、物価の急上昇など我々の日常生活にも直接影響する国際情勢で、地球は本当に狭くなりました。

地域医療構想再考、有事の感染症法改正、かかりつけ医法制化などの医療機関にとって重要な施策も進行中です。当院では2024年内の手術棟建設に向けて準備を進めているところです。病院機能評価も本年10月受審の予定で、各部署・委員会を中心に全員参加で検討しています。院内ホームページを通じてイージーアクセスをモットーとして、当院の良いところもアピールしてゆきたいと考えています。昨年、胸部単純X線写真のAI読影を導入して成果を上げておりますが、コロナ禍の影響もあって遠隔診療やリモート研修などデジタル通信も含めて、表題の通り多くの医療AIが実装され始める年と予測しました。すなわち、数学やプログラミングがわからなくてもAIの基本や活用の知識がトレーニングできて、ビッグデータの宝庫である医療ではAIの活用に誰でも参画できる時代の到来です。周辺では笠岡玉島バイパスの工事が進んでおり、当院へのアクセスがよくなります。その時に当院がどのような役割を果たせるか十分に対策する必要があります。

昨年のサッカーW杯の熱狂もありましたが、厳しい現況下にあっては野球・ボクシング・アイススケートなど世界の頂点を極めた日本のアスリートから大なるエネルギーをもらいたいものです。4年前に日本チームが世界を驚かせたラグビーW杯が本年はフランスで行われるという記事を目にしました。2019年の合い言葉のまとまりを表す「one team」から、より主体的に取り組み、組織に貢献する「our team」にスローガンを変えたようです。我々の病院も長くコロナ禍に耐え続けている職員と共にour teamのスローガンの元で頑張り続けたいと思います。

本年もどうかよろしくお願い申し上げます。

## 第9回おかやまDMAT隊員養成研修会に参加しました

外科 藤井 研介

普段われわれは豊かな自然の下で生活や医療を行っていますが災害で日常は一変します。日本には、多くの傷病者が発生する大規模災害や事故などの災害現場で活動できる、機動性を持った専門的な訓練を受けた医療チームが存在します。災害派遣医療チーム「Disaster Medical Assistance Team」の頭文字をとって略してDMAT（ディーマット）と呼ばれています。2018年7月に発生した西日本豪雨災害（倉敷）においても、岡山県内の全DMATが集結し、被災地での医療救護活動にあたりました。

災害は予期することは出来ませんが、日頃から準備・訓練することは出来ます。当院スタッフは、2020年からDMAT隊員養成研修を受け、2023年1月に開催された第9回おかやまDMAT隊員養成研修をもって計6名（医師2名、看護師2名、薬剤師1名、事務職員1名）となりました。被災地での救護活動、また地域で地震や豪雨などの災害が起こった際にも機動力が発揮できるように活動を続けて参ります。



今日から骨を増やす習慣を身につけましょう!

■ はじめに

骨粗しょう症は今では多くの人が知る疾患となっています。ある調査では、閉経後の3000名の女性の方に「骨粗しょう症という病気を知っていますか?」と尋ねたところ、71%が「どのような病気か詳しく知っている」と答えており、「名前も聞いたことがない」と答えたのはわずか0.7%にすぎませんでした。このように骨粗しょう症は一般に広く知られる疾患となり、その対処や治療も詳しく知る機会が多くなっています。ここではもう一度、基本的なことを知っていただき、日々の生活でも骨が強くなる習慣を取り入れていきましょう。

■ 骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は簡単に言ってしまうと、「骨が弱くなる」病気です(図①)。「骨が弱くなる」とは、二つの要素があります。一つは骨密度が低くなる、そしてもう一つは骨質が悪くなる、という二つです。ただ、一般的には骨密度が低くなる病気と捉えてもらって構わないと思います。

「骨が弱くなる」ことは多くの方は年齢とともに起こる変化の一つと考えていると思います。特に女性の方の場合、閉経後に女性ホルモンの分泌が減少することにより骨量が大きく減少します。骨粗しょう症の多くの方は年齢の変化による骨粗しょう症ですが、中には他の疾患に対する薬物の副作用で骨粗しょう症が生じることもありますし、また他の疾患が原因で骨が弱くなることもあります。有名なものでは薬でステロイドを長期に内服されている方は、骨粗しょう症の危険性が高くなることが知られています。

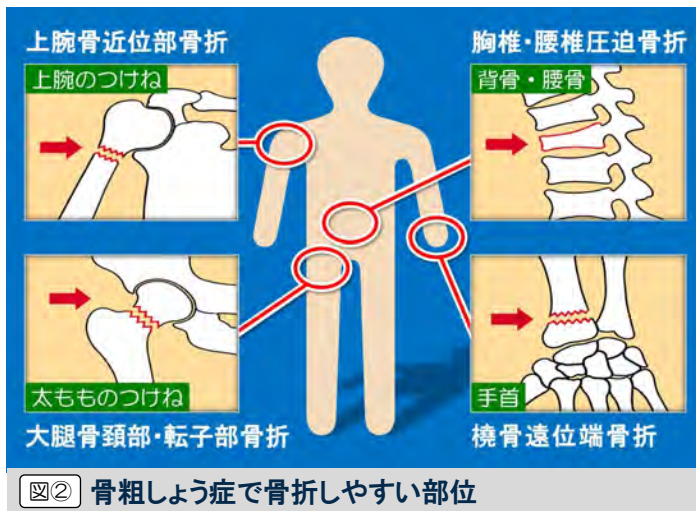
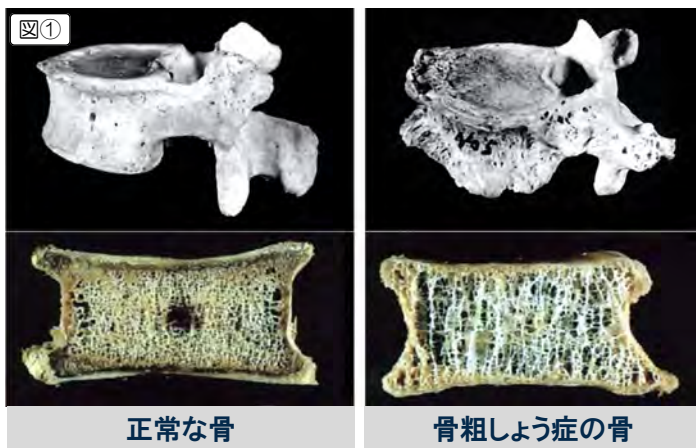
さあ、病気の大きな特徴はわかりました。では、骨粗しょう症は一体、何が困るのでしょうか。実は骨粗しょう症は最初のうちは何も困りません。骨が弱くなっても、どこも痛くないし、何も症状はありません。何が困るかと言えば、それは骨折をしやすくなることです。当たり前ですが、骨が弱くなっていると骨が折れやすくなります(図②)。骨折が生じると、日常生活の動作が制限され、骨折が治癒した後も筋力が低下したり、歩行する力が弱くなったり、様々な障害をきたすことが多くなります。そのために骨折を起こさない、骨を弱くしない、ということが必要となってきます。

■ 骨粗しょう症かどうか調べるために

自分の骨が弱くなっているかどうか知るためには、どうしたら良いのでしょうか。骨粗しょう症の診断は大きく2つあります。

一つは**脆弱性骨折**があるかどうかです。脆弱性骨折とは軽微な力で生じた骨折のことです。軽微な力とは、例えば立っている状態から転倒したり、ベッド程度の高さから転落したりといったものです。こういった比較的小さな外力で生じた骨折を脆弱性骨折といい、この骨折を生じた方は骨粗しょう症の診断となります。特に太ももの骨(大腿骨)や背中の骨(脊椎骨)の脆弱性骨折を生じた場合は薬物治療の適応となります。

もう一つの診断の基準は**骨密度**です。骨密度の検査はレントゲン撮るような機械で行い、特に痛みもなく検査を行うことができます。骨密度は若年成人の平均骨密度との比較で数字を算出し、若年成人平均骨密度の70%を切った場合、薬物治療の適応となります。

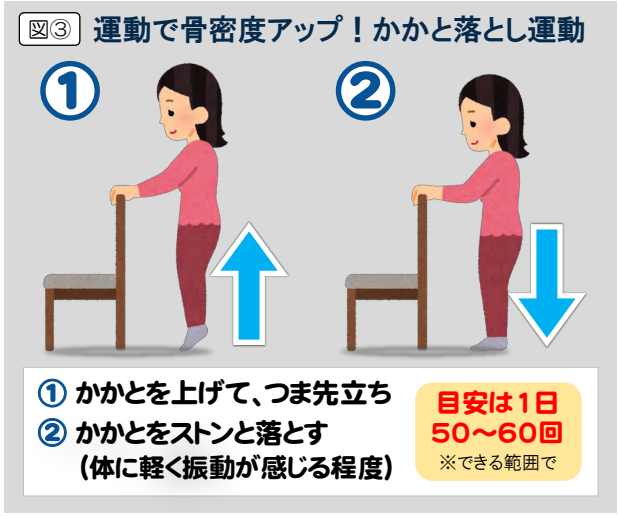


## ■ 骨粗しょう症への治療

では、骨粗しょう症の治療にはどういったものがあるでしょうか。

治療は大きく分けて、**運動療法**、**食事療法**、**薬物療法**があります。特に運動療法、食事療法は今、骨密度が保たれている方も、骨量を増やして将来に備える意味があるので、多くの方に取り入れてもらえたらと思います。

**運動療法** 運動療法には2つの意義があります。一つは運動自体が骨密度を増やしてくれるということ、そしてもう一つは運動することで筋力、バランス力を向上させ、転倒を予防するということです。骨密度の増強効果は様々な運動で認められており、ウォーキング、筋力トレーニング、各種のスポーツなどです。これは骨に重力の刺激が加わることで骨の形成が促されるため、とされています。そのため、体重の影響が少ないプールでの運動は関節が傷んでいる方などには非常に良いのですが、重力の刺激が少なく、骨密度をあげる運動としては不向きかもしれません。簡単に家でも始められる運動としてはスクワットがあります。これは有名な筋トレなの

で詳細は省きますが、大腿四頭筋という太ももの筋肉を鍛え、骨密度の増加とともに転倒を予防する効果も期待できます。また、骨への重力の刺激を与える運動としてかかと落とし運動  があります。これも比較的簡単な運動なので、ぜひ取り入れてもらいたい運動の一つです。

**食事療法** 食事療法ではバランスのとれた食生活をするというのが基本にはあるのですが、骨を強くするという点においては、しっかりと摂ってほしい栄養素があります。

それは**カルシウム**、**ビタミンD**、**ビタミンK**、**たんぱく質**です。**カルシウム**は骨の材料となり、骨粗しょう症を予防するのに代表的な栄養素です。カルシウムを多く含む食品として乳製品、大豆製品、小魚などの魚介類が挙げられます。**ビタミンD**は骨カルシウムの吸収を助け、骨形成を促す効果があります。ビタミンDを多く含む食品としては鮭、ブリなどの魚類や、干し椎茸、キクラゲなどがあります。ビタミンKはカルシウムが骨から溶け出すのを抑える効果があります。**ビタミンK**を多く含む食品としてはブロッコリーやほうれん草、小松菜などの葉物野菜、納豆などに多く含まれています。そして**たんぱく質**は骨を形成する成分の一つであり、カルシウムが骨に定着するのを助ける効果があります。また骨には直接、関係ないですが、運動をした際に筋肉を修復する材料ともなるので、骨、筋肉を強くするために非常に重要な栄養素となります。たんぱく質を多く含む食品は肉類、魚介類、大豆食品などがあります。こういった栄養素が不足しないように日々の食事で意識をしていくことが骨にとって重要となります。

**薬物療法** 現在骨粗しょう症の薬は様々なものから選択できるようになりました。薬は大きく骨吸収抑制薬と骨形成促進薬の2つに分けられます。骨吸収抑制薬は骨を溶かす破骨細胞の働きを抑えることで骨密度を増やします。骨形成促進薬は骨を作る骨芽細胞の働きを活性化することにより骨密度を増加させます。

この2種類の薬の中にたくさんの薬が含まれており、投与の仕方も内服であったり、注射であったり、その頻度も週に1回のもの、月に1回のもの、半年に1回のものなど多くの選択肢があります。実際にどのような薬を使うかは個々の骨粗しょう症の状況やライフスタイルに合わせて、主治医の先生と相談をする必要があります。

次のページでは、骨粗しょう症予防のためのレシピとおうちで健康教室の動画を紹介しています。



## ■ 最後に

文中に書いたように、骨粗しょう症は骨折が起きるまでは何も困らないため、そのまま放置されていることが非常に多い疾患です。ただ、体の中では年齢とともに、骨密度は低下し、骨折の危険性は日々、増えていくこととなります。骨の変化は半年、1年、2年とゆっくりであるため、恐れすぎる必要はないですし、慌てる必要もありませんが、一度、自身の骨について考えてみて、今日から骨を強くする生活習慣を一つでも取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 【作り方】

- ① 生しいたけは汚れを取り除いた後、軸をとり1/4（大きい時は1/6）に切る。
- ② 冷凍かぼちゃは耐熱皿にのせ、ラップをかけ600Wで約5分加熱する。あら熱をとり一口大に切る。
- ③ 冷凍ほうれんそうも耐熱皿にのせ、ラップをかけ600Wで約1分加熱する。あら熱をとり3～4cm幅に切る。
- ④ さけ缶は水をきり、一口大にほぐす。
- ⑤ 鍋に牛乳、生しいたけを入れ、弱火～中火で3～4分加熱し火を通す。弱火にしてコンソメを入れて溶かし、さけ缶、ほうれんそう、かぼちゃを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 盛り付け直前にピザ用チーズを加え、溶かす。



## 【材料】 2人分

- さけ缶 90g(中1缶)
- 生しいたけ 30g(中3枚)
- 冷凍かぼちゃ 100g (生では1/12個分)
- 冷凍ほうれんそう 80g (生では100g 1/2束)
- 普通牛乳 300ml
- コンソメ 4g
- ピザ用チーズ 20g

栄養量 (1人分)	エネルギー	タンパク質	脂質	糖質	カルシウム	ビタミンD	ビタミンK
	270kcal	18.6g	12.2g	29.6g	350mg	3.8μg	126μg

## 骨粗しょう症の治療と予防のポイントとなる栄養素

### 【1】カルシウム

- ・牛乳
- ・乳製品
- ・しらす干し
- ・わかさぎ
- ・小松菜
- ・モロヘイヤ
- ・豆腐 など

#### 食材により吸収率が違います

牛乳・乳製品 } 40%  
 小魚 33%  
 野菜 19%

骨粗しょう症の治療には  
 1日に 700～800mg  
 必要とされています。

### 【2】ビタミンD

- ・魚
- ・きのこ類 など

### 【3】ビタミンK

- ・納豆
- ・緑黄色野菜 など

この他、積極的にとりたい食品

- ・たんぱく質の多い食品（肉、魚、卵、大豆製品）
- ・ビタミンC（野菜、果物）

※過剰に摂らないよう気をつける食品

- ・リンを多く含む食品（加工品、一部の清涼飲料水）
- ・カフェイン
- ・アルコール



健やかライフメンバーズ おうちで健康教室 <https://www.kasaoka-d-hp.or.jp/contact/classroom/>



## 骨粗しょう症シリーズ

整形外科 医師 門田康孝、栄養管理科 管理栄養士

- 骨粗しょう症を知っていますか
- 骨粗しょう症予防のための運動、食事のポイント
- 骨粗しょう症予防のための食事のポイント
- 骨粗しょう症の治療薬について知ろう



特集の内容を  
 より詳しく、  
 4本の動画で  
 お話しています



## 【2月の最新配信】おうちでこども健康教室

### こどもの事故と応急処置：こんなときどうする？

知っておきたいこどもに起こりやすい事故と、その予防法・対処法についてご紹介します。保護者の方やこどもと関わりを持つ皆様、ぜひご覧ください。

配信済みのこども健康教室

小児肥満



食育

- 近年のこどもの事故の現状 小児科 医師 湯本悠子
- こどもに多い事故と、その予防方法 小児科看護師



YouTubeでの  
 動画配信



『おうちで健康教室』の動画は YouTube で配信中です。左中央のコード（赤枠）、当院ホームページから、過去に配信済みの動画も含めて、いつでも何度でも視聴いただけます。健康情報をパソコン、タブレットスマートフォンでご覧ください。

# 第15回 業務推進発表大会を開催しました

2022年10月29日（土）、第15回目となる2022年度業務推進発表大会を開催しました。

2006年より開催しているこの発表大会は、清和会の現在や今後のあり方などが当地域の事情環境を踏まえながら示される場であると同時に、各部署や委員会などの取り組みを職員が知ることでできる貴重な場でもあります。2020年よりコロナ禍での中止が続き今回3年ぶりの開催となりましたが、例年会場となる多目的ホールの他に、リモートでつないだ2つの会場を設けるなど厳重な感染防止策を講じ、従来と同等の職員275名が参加しました。

発表は、内容の濃い、聞き応えのある演題ばかりで、参加した職員は真剣に傾聴し、充実した発表大会となりました。



## 業務推進発表大会プログラム

- 笠岡第一病院の立ち位置 理事長 宮島 厚介
- 地域医療の明日に向けて 院長 橋詰 博行
- COVID-19感染症対応の3年間・過去2年の新入職員紹介 副理事長 宮島 裕子
- 人工透析センター30年の軌跡 血液透析センター 亀鷹 孝行
- 臨床工学技士30年 ～透析だけではなく臨床工学技士活躍の場～ 血液透析センター 浅尾 昌彦
- 地域包括ケア病棟でのPOC導入と現状 ～今後の展望を踏まえて～ リハビリテーション科 木原 智紀 / 蒲池 美恵 / 小川 奈緒
- がん治療における取り組み 医局 藤井 研介・リハビリテーション科 松田 桂
- 新型コロナウイルス感染症が当院に及ぼす影響と対策 医局 古川 洋二・看護部 小見山 ひと実 / 田上 絹代 / 稲村 美穂
- 3年間の経営状況と今後の問題点 法人事務局 赤迫 圭太
- 若葉会総会 若葉会事務局 石部 豪

## 子宮頸がんワクチンは接種すべきか？ ～とくに17～25歳の女性は注意！～

小児科 寺田 喜平

子宮頸がんワクチンは国が定期接種（無料）を再開しています。当初心配した副作用のない事とワクチンの有効性が示されたからです。世界で中止したのは日本だけでした。他の国は接種を続けたため子宮頸がんが半分まで減少しており、オーストラリアや米国、英国などでは男性にも接種を拡大しています。

残念ながら日本はこの中止で子宮頸がんが増加し、年間約1万人が罹患し、約3千人が死亡しています。20～30歳代に多く、妊娠や出産に大きな影響を与えています。

現在小学6年から高校1年生までの定期接種に加え、中止していた世代の**17～25歳以下の女性も無料で**キャッチアップ接種\*ができます。

定期接種の世代は学校で積極的な啓発活動を受けていますが、キャッチアップ接種の世代は情報に触れる機会が少ないようです。是非この機会に子宮頸がんワクチンを受けましょう。



	定期	キャッチアップ
対象	小学6年～ 高校3年	1997年度～ 2005年度生まれ
上記以外：当院 ガーダシル 1回につき15,820円（3回接種）		

\*キャッチアップ接種とは、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方のための接種のことです。

### 編集後記

コロナ第8波の感染拡大に堪え忍びながらこの度の広報誌発行に尽力しました。コロナ禍3年望みが叶うなら、1日でも早くコロナから開放され、制限のない行事開催や旅行ができるようになり、マスクのとれた笑顔があふれる日常が戻るよう願うばかりです。

（東山・田口）

### 日本医療機能評価機構認定病院 臨床研修病院指定施設

日本整形外科学会専門医研修施設  
日本手外科学会専門医研修施設  
日本リハビリテーション医学会研修施設  
日本リウマチ学会教育施設  
日本外科学会外科専門医制度関連施設  
日本泌尿器科学会専門医教育施設  
日本臨床薬理学会専門医研修施設  
日本麻酔科学会麻酔科認定病院

### 当院の状況 (2022年12月)

**平均在院日数**  
一般病棟 8.9日  
地域包括ケア病棟 18.1日

**病床利用率**  
64.7%

**1日あたり  
外来患者数**  
563名