社会保険直方病院だより

はるか

■2023年1月発行　社会保険直方病院広報委員会編集

〒822-0024
福岡県直方市須崎町1番1号
電話 (0949) 22−1215 (代表)
HPアドレス http://www.nogata-hp.jp/

[Haruka]

2023
新年号
第44号

［医療理念］

一．患者中心の医療
一．医療の質の向上
一．地域社会に合った手づくりの医療
一．安心と信頼を持たれる病院づくり
一．経営の安定と職員満足度の向上

P 01　院長挨拶
P 03　ご存じですか？
P 06　特定健診を受けましょう
P 07　健康レシピ
P 08　部門紹介（手術室）
P 09　外来診療案内

新年のご挨拶

病院長　田中　伸之介

謹賀新年

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

2023年、令和5年は「卯年」で十二支の四番目の年にあたります。十二支は元来、植物が循環する様子を表すとされ、四番目の「卯年」は芽を出した植物が成長して茎や葉が大きく育つ時期、成長する年だと考えられています。2012年8月に病院名を「直方病院」に改め、JR直方駅前に新築移転して以来、早いもので昨年の夏で10年が経過しました。その間、さまざまな取り組みを行い、外来、入院、救急ともに急性期医療は順調に充実してきました。さらに2020年2月には当院を運営する社会保険医療協会のガバナンス改革が行われ、同年8月には新たにリハビリ病棟を立ち上げ回復期医療をスタート、こちらも順調に地域医療に貢献できるようになりました。成長が期待される「卯年」、当院もさらなる成長と飛躍をすべく日々努力したいと思います。

当院ガバナンス改革と時を同じくして、2020年1月に新型コロナウィルス感染症が日本で初めて確認されました。以降、同年に第1波、第2波を、2021年に第3波、第4波、第5波を経験し、2022年に入ってからはオミクロン株を主体とした第6波、第7波、第8波の襲来を受け、2023年に入っても今なお終息の見通しがたちません。当院でも昨年、大小3回の院内クラスター（入院患者さんと職員）が発生し、病院内外に多大なるご迷惑をおかけしました。幸い職員の迅速かつ的確な対応で重症化や致死的状況に至る患者さんはなく、比較的短期間に終息させることが出来ました。ご心配をおかけしました皆様に紙面を借りてお詫び申し上げます。しかしながら、十分な感染対策を講じても「ゼロコロナ」を達成

することは非常に難しく、現時点で家庭内感染から職場内感染への波及を止める有効な手段は見つからず、もうしばらく新型コロナ感染症との戦いは続きそうです。

度重なる緊急事態宣言、福岡コロナ警報などで社会経済活動は抑制低迷し、当院でも市民公開講座、患者教育講演、院内研修会、歓送迎会、病院祭り、忘年会など、さまざまなイベントが今なお中止されています。そうした中、世界的には徐々に「ウィズコロナ」の風潮が漂い始め、2021年8月に「2020東京オリンピック」、2022年2月には中国北京で「冬季オリンピック」が開催されました。また12月には「FIFAワールドカップ・サッカー」が中東カタールで開催され、日本が強豪国ドイツ、スペインを撃破し歓喜に沸いたことは記憶に新しいところです。2023年に入っても皇居での新年一般参賀が再開されたほか、年始の全国各地の初詣状況もコロナ前に戻りつつあります。スポーツ界でもニューイヤー駅伝（実業団駅伝）、大学箱根駅伝、高校・大学のサッカー、ラグビー、バスケットなど様々な全国規模の新春イベントが「しっかりとした感染対策」のもと有観客で再開されています。近々、「2023ワールドベースボールクラシック：WBC」があの二刀流大リーガー「大谷翔平選手」も日本代表で参加して開催されるようですし、「世界水泳選手権」も当初計画から2年遅れで福岡市にて開催されることになっています。社会経済活動、スポーツイベントなどは少しずつ復活傾向にあるようですが、第8波でまだまだ多く新規感染者や死亡者が出ており、さらにはインフルエンザ同時流行の兆しがみられる中、医療現場では未だ「ウィズコロナ」とは言えない状況が続いています。今年こそはウィルスの勢いが衰え、より有効なワクチンや治療薬が開発され、感染症分類の見直も進んで、少しでも救急医療逼迫の状況が改善されることを願っています。

新型コロナ禍のため当院職員マンパワーも決して十分とは言えませんが、「急性期から回復期まで、自分達がやりたい医療と地域住民から求められる医療の双方を実践する」を合言葉に職員一同、精一杯頑張ってまいります。どうぞ皆様にはご支援とご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

第37回ご存知ですか？

骨粗しょう症

最近、こんな症状があったら要注意！

- ◉「背中が丸くなった」
- ◉「身長が縮んだ」
- ◉「立ち上がる時、腰や足に痛みを感じる

日本整形外科学会によると、骨粗しょう症とは、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と言われています。骨粗しょう症になっても、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶ等のちょっとしたはずみで骨折しやすくなり、骨折が生じると、腰や足が痛くなり動けなくなります。また、背骨が一つさらに一つとつぶれていくと、背中が丸くなったり、腰が曲がったり身長が縮んだりします。

日本には約1280万人以上の患者さんがいると言われており、高齢化に伴って、その数は増加傾向にあります。

■骨粗しょう症はなぜ起こるの？

骨粗しょう症の原因は大きく2つのタイプに分けられます。

①原発性骨粗しょう症

男性にも見られますが、**女性**に多く、主に**閉経後のホルモンバランスの崩れ**によっておこります（図1）。他には、**加齢**や**遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、家の中に閉じこもり**、外出しない**運動不足など**によって引き起こされるものもあります。

骨粗しょう症全体の**約90%**を占めています。

骨量は20歳ころにピークになり、
女性は閉経後に急減します。
男性も高齢期に注意が必要です。

図1　骨量の経年的変化

出典：日本骨粗鬆症学会　予防と治療のガイドライン2015年版

②続発性骨粗しょう症

病気（甲状腺機能亢進症、副甲状腺機能亢進症、関節リウマチなど）や胃の切除、薬（ステロイド剤の長期服用など）の影響によって2次的に起こるもの。糖尿病などの生活習慣病や先天性の病気によってもおこります。

■骨折しやすくなる部位は？

手首の骨（橈骨遠位端）、背骨・腰骨（脊椎）、足の付け根の骨（大腿骨頚部）、
腕の付け根の骨（上腕骨近位端

■骨折しないためにはどうすればいいの？

骨の健康を守るために、4つの取り組みがあります。

その① 強い骨づくりに必要な食事をとりましょう。

カルシウム豊富な食品を、日々の食事に、バランスよくとりいれると効果的です。

◎カルシウム（骨の主成分）

- ·牛乳·乳製品·大豆·大豆製品
- ·魚·小魚·海藻
- ·緑黄色野菜　など

◎タンパク質（骨の材料）

- 肉·魚·卵
- ·大豆·大豆製品
- ·牛乳·乳製品　など

◎ビタミンK
（カルシウムを骨にくっつける）

- ·納豆·海藻
- ·緑黄色野菜　など

◎ビタミンD
（カルシウムの吸収を助ける）

- ·魚
- ·きのこ　など

その② 運動しましょう。

運動によって骨に適度な負荷がかかると、骨をつくる働きが活性化します。
骨を効率よく刺激するには、いつでもどこでもできる「**かかと落とし**」運動、また、骨力・筋力をつけ、心肺機能も上がる有酸素運動「**ウォーキング**」などもおすすめです。

その③ 日光浴をしましょう。

皮膚に日光（紫外線）が当たると体内で骨の健康に欠かせないビタミンDが合成されます。
夏は木陰で30分。日なたでは手のひら15分。冬は日なたで30～60分が適切です。

その④ 検診を受けましょう。

エックス線や超音波を使って、骨量を調べる検査、骨密度測定の検診を実施しています

当院で行っている検査方法は？ **●二重エネルギー X 線吸収法（DXA 法）**

:測定台の上にあおむけになり、腰部や大腿部にエックス線を照射し骨密度を調べる方法

放射線の被ばく量もわずかです！

●各市町村では、下記の方を対象に検診を実施しています。

【対象者】 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳女性の方
（※対象年齢は、令和5年3月31日時点での年齢）

【受診先】 市町村からの検診のお知らせ（骨密度検診）でご確認ください。
対象年齢の直方市民の方は、**当院**（指定医療機関）は**500円**で受診できます。
※直方市民以外の方や直方市の対象年齢以外の方でも「オプション検査**3,000円**」で受診できます。

2022年9月29日、厚生労働省は、骨量が減り軽い転倒などで骨折しやすくなる「骨粗しょう症」の検診に関して実施要領を見直す検討が始まりました。**50**歳を過ぎたら、定期的に骨粗しょう症検診（5年ごとの節目検診）を受け、**自分の骨の健康を意識した生活を送りましょう。**

当院は、皆様の健康のサポートを行っております。まずはお気軽にご相談ください。

【お問合せ先】社会保険　直方病院　健診室
☎0949-22-1215
受付時間：月～金曜（平日）13：30～16：30

特定健診をうけなきゃ・・・**もったいない！**

特定健診を受けましょう。

日頃の生活習慣を見直す年に1度のチャンスです。特定健診を活用し、ご自身の身体の状態を知って、病気の発症や重症化を予防していくことから一緒に始めませんか？当院では、地域の皆様が、心身ともに健やかな生活が送れるようサポート致します。

特定健診は、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を予防することを目的としています。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくい病気です。

特定健診の受診で、健康習慣を手に入れましょう。

令和4年度の特定健診は、令和5年3月末日まで受診できます。

直方市・宮若市・小竹町・鞍手町の方は当院でも受け付けております。

ご不明な点は、お気軽にお尋ねください

【お問合せ先】社会保険　直方病院　健診室　☎0949-22-1215

受付時間：月～金曜（平日）13：30～16：30

健康レシピ

栄養科　管理栄養士　片岡

今回は牡蠣を使った料理を紹介します。

牡蠣は海のミルクと言われるように栄養が豊富です。鉄と造血作用のあるビタミンB12を併せ持つので、貧血予防に効果的です。また、亜鉛を多く含んでいるのが特徴で、代謝促進、味覚障害予防、免疫力強化、美肌・美髪効果が期待できます。

免疫力アップを目指して、ぜひ、おためしください。

牡蠣のチャウダー

【栄養成分表示】1人分

エネルギー	214Kcal	食塩相当量	1.3g
たんぱく質	8.4g	鉄	1.4mg
脂質	12.1g	亜鉛	7.9mg
炭水化物	16.8g		

【材料】　2人分

かき（加熱用）	100g
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/2玉
人参	1/4本
セロリ	1/4本
パセリ	適宜
オリーブ油	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1
白ワイン	大さじ1
コンソメ粉末	1g
牛乳	150cc
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

作り方

① かきはざるに入れて、塩少々（分量外）を加えた水で洗い、水気を切っておく。

② ベーコンは1cm角の色紙切りにし、玉ねぎ・人参・セロリは1cm角、パセリはみじん切りにする。

③ 鍋にオリーブ油を熱し、2のベーコンと玉ねぎ・人参・セロリをしんなりするまでよく炒めた後、小麦粉を加えて粉気がなくなるまで炒め、1・白ワインを加えてアルコールが飛んだら水300cc（分量外）とコンソメ粉末を加えて3分程煮る。

④ 3に牛乳を加え、塩・こしょうで調味して、ひと煮立ちしたら器に盛って2のパセリを散らす。

部門紹介

手術室のご紹介

手術室看護師長　楠本　志津

手術室では整形外科、消化器外科、泌尿器科、腎臓内科の手術を行っています。前年度の手術件数は 449 症例でした。

手術前に担当看護師が患者さんに手術の流れの説明をさせていただく術前訪問を行っていますので、手術に対しての疑問や不安な点がありましたら遠慮なくご相談下さい。

手術中は担当看護師が常に患者さんのそばにいます。どのような処置を行うのか説明をして実施いたしますので、ご安心ください。手術室看護師は手術をうける患者さんの不安を少しでも軽減できるように、また、手術が安全に終わるようにサポートさせていただきます。

社会保険直方病院　外来診療のご案内　TEL0949-22-1215

※受付時間は、8：30～11：30、13：30～16：30

令和5年 1月1日現在

内科（腎臓内科・呼吸器内科・神経内科除く）は、午後休診。土曜日は、全科休診

（診療科によって受付・診療時間が異なりますので、ご確認ください）

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	備考
一般内科・総合内科（午後は発熱・救急のみ）	8:30～11:30	三好　修*	日吉 哲也*	加來庸一郎(1,3,5週) 平川晴久(2週) 五十住和彦(4週)	奥野 宏晃*	石橋　俊明*	内科診察は原則、午前中のみです。但し、急患はこの限りではありません。専門領域以外の一般内科の診療も致します
	13:30～16:30	石橋 俊明*	日吉 哲也*	杉本　薫	宮山 隆志*	田辺太郎(1,3,週) 石橋俊明*(2,4週) 上床崇吾(5週)	
肝臓内科	8:30～11:30		坂本　茂*	本村健太*	坂本　茂*		
消化器内科		田辺 太郎	田辺 太郎				
糖尿病・内分泌科		杉本　薫	杉本　薫	小松志保 *	杉本　薫		
循環器内科		平川　晴久	五十住　和彦	穴井 玲央*	平川　晴久	五十住　和彦	
			荻ノ沢 泰司*		山岸靖宜*	上野 啓通*	
脳神経内科				成毛(ナルケ) 哲思*			
血液内科	8:30～11:00					中西　司*	
腎臓内科	13:30～16:30		坂東 健一郎		坂東 健一郎		
物忘れ・認知症外来				福原 康介* 毎月第2週休診			
呼吸器内科		飛野 和則*					
外　科	8:30～11:30	田中　伸之介	田中　伸之介	田中　伸之介	田中　伸之介	田中　伸之介	午後は手術の為休診となることがあります。
		武富 啓能		武富 啓能		武富 啓能	
		上床 崇吾		上床 崇吾		上床 崇吾	
整形外科	8:30～11:30 （新患：8:30～11:00）	西田　智	西田　智	古賀 陽一	西田　智	西田　智	午後は手術の為休診となることがあります。
		篠原 大地* (第1･3･5)	古賀 陽一	元嶋 尉士	古賀 陽一	川﨑　展* (第1･3･5)	
		岡田 祥明* (第2・4)	元嶋 尉士		元嶋 尉士	佐保　明* (第2・4)	
			大友　一* (第2・4)				
骨粗鬆症外来	13:30～16:30		西田　智 (予約のみ)		西田　智 (予約のみ)		紹介の方のみとなります。
スポーツ整形外来	13:30～16:30			熊谷(クマガエ)達仁* (第2のみ)			
心臓血管外科	13:30～16:30					松元　崇*	第3金曜午後のみ
泌尿器科	8:30～11:30	濱﨑　隆志	濱﨑　隆志	濱﨑　隆志	濱﨑　隆志	濱﨑　隆志	水曜の午後は手術の為休診となることがあります。
	13:30～16:30			城嶋 和真*			
耳鼻咽喉科	8:30～11:30	鳥谷(トリヤ)陽一	鳥谷(トリヤ)陽一		鳥谷(トリヤ)陽一		
	13:30～16:30						
皮膚科	8:30～11:00			筒井 啓太*		古河 裕紀子 *	

＊は、非常勤医です。

※診察予約の変更は、月曜日～金曜日13：30～16：30（但し、土日祭日は除く）

急患の場合、この限りではありません。ご連絡の上、保険証・診察券をお忘れないよう、気を付けてお越し下さい。　TEL 0949-22-1215

【最寄の交通機関】

JR福北ゆたか線	直方駅より徒歩	約1分
平成筑豊鉄道	直方駅より徒歩	約1分
筑豊電鉄	筑豊直方駅より徒歩	約8分
西鉄バス	西鉄直方バスセンターより徒歩	約1分
JRバス	直方駅バス停より徒歩	約1分

社会保険直方病院広報委員会編集