

知ったより

CHITTAYORI

Vol.127

2022.10



整形外科代表部長:山田 聡

| P.3-4 | 特集 |

高齢者の骨折の陰に骨粗鬆症あり!?

感染管理 認定看護師 に聞きました!

かんせんかんりにんていかんごし



感染管理
認定看護師
飯屋 小百合

Q 注意しなければいけないウイルスは何ですか?

A 新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルスです。

●新型コロナウイルス

よくある症状として、発熱、咳、倦怠感、それ以外にも吐き気や下痢、頭痛などがみられます。

●インフルエンザウイルス

突然発症すること、38℃を超える発熱があること、喉が痛いなどの上気道炎症状があること、全身のだるさと関節痛があることが特徴です。

●ノロウイルス

通常24～48時間の潜伏期の後、嘔吐、腹痛、下痢などで発症します。通常3日程度で回復しますが、乳幼児や高齢者は脱水や、嘔吐物による窒息や肺炎に注意が必要です。牡蠣による感染がよく知られていますが、患者の嘔吐物や下痢便を介してヒトからヒトに感染するため、保育所や幼稚園、高齢者施設等で集団発生が報告されています。

Q 対策としては何をすればいいですか?

A 手洗いと手指消毒が一番簡単で重要な対策になります。

Q 新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルスにかかってしまったと思ったら…

A まずは、外出を控え、水分をとって体を休めましょう。それでも改善がなければ医療機関を受診しましょう。

まずはお電話でご相談ください

当院のお問い合わせ先
0569-82-0395

☀️ 目では見えない菌がこんなにもいます!

指輪をはめたまま手指消毒をもらった写真です。

指輪の部分に菌が残っていて、汚れがきれいに取れていませんでした。調理をする時には、指輪は外して指の間を意識してこするときれいになります。



☀️ 感染症予防のために正しく手洗い・手指の消毒をしましょう

ドアノブ、電車のつり革、エスカレーターの手すりなどにウイルスが付着している可能性があります。自分の手にウイルスが付き、その手を鼻や口、目などに持っていくことで体内に侵入します。石けんを使ったこまめな手洗いで予防しましょう。手洗いは、石けんをよく泡立て、手のひら、手の甲、手首、指の股や爪の間も念入りに洗い、流水で十分にすすぎ、清潔なタオルかペーパータオルでよくふき取って乾かしましょう。最近では、多くの施設でアルコール消毒ができるようになってきました。アルコールは、即効性があり消毒効果が高いという長所があります。ポンプ式のボトルはしっかり押しきって1プッシュしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

爪は短く切っておきましょう
時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

正しい手指消毒の仕方

消毒の
前に

時計や指輪は外しておきましょう



薬液を手のひらにとります。



指先に液を浸します。



手のひらによく塗り広げます。



手の甲によく塗り広げます。



指の間を交差させます。



親指に塗り伸ばします。

| P.1-2 |

感染管理認定看護師に
聞きました!

| P.3-4 | 特集 |

高齢者の骨折の陰に
骨粗鬆症あり!?

| P.5-6 |

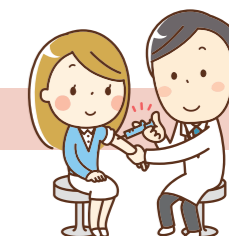
特選ダイエットメニュー
白滝でアレンジ!塩焼きそば風/
栄養相談室のご紹介

| 裏表紙 |

インフォメーション

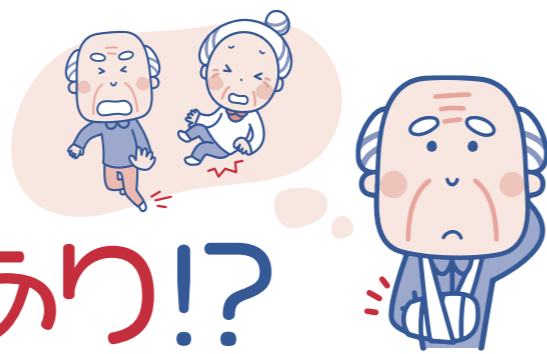
インフルエンザ予防接種について

今年度もインフルエンザ予防接種の実施を予定しています。予約方法・接種日が決まり次第、院内掲示・ホームページなどでお知らせいたします。



高齢者の骨折の陰に

骨粗鬆症あり!?



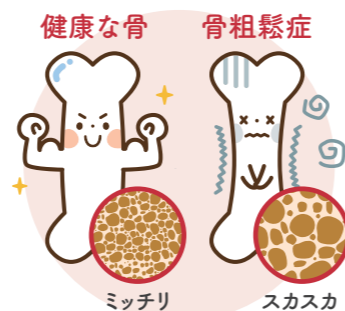
骨粗鬆症を理解して骨折をしないようにしましょう!

骨粗鬆症とは…

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です。

高齢者の骨折が年々増加しており、その主たる原因に骨粗鬆症があります。骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通ですが、「**転んだときに手をついた**」とか「**少し重いものを持った**」といった日常のちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。特に骨折が生じやすい部位は、股関節や背中や腰、次いで手関節や肩などになります。

骨粗鬆症は特に女性に多い病気で、患者さんの80%以上が女性といわれています。女性ホルモンの一種であるエストロゲンは、骨の新陳代謝に際して骨吸収をゆるやかにして骨からカルシウムが溶けたすのを抑制する働きがあります。そのため、閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が低下すると、急激に骨密度が減り、同年代の男性に比べて早く骨密度が低くなります。



骨粗鬆症治療薬のいろいろ

骨粗鬆症の薬物治療では、この『骨の新陳代謝』のバランスを整え、骨の量を増やす為にいくつかの作用をもった薬剤を使用します。カルシウムやビタミンDなどの内服薬や骨吸収阻害剤を使用したり、カルシトニン製剤や副甲状腺ホルモン注射などによる治療を行います。人それぞれに応じた方法で治療をします。



一度骨折すると生活の質(QOL)が“かなり”低下します。

股関節の骨折については、ほとんどの方で手術が必要になります(早期治療しないと歩けなくなってしまうので)。また、近年問題になっているのが二次性骨折と呼ばれるものです。骨粗鬆症に伴う脆弱性(骨が脆くなる)骨折は繰り返します。これを「二次骨折」と言います。

初回の骨折から二次骨折までの猶予期間は1年～3年とされています。その間に治療介入を行わないと、椎体骨折患者の5人に1人が1年以内に新たな椎体骨折を生じ、大腿骨近位部骨折患者では反対側の骨折リスクが健康者と比べて15倍も高いことがわかっています。



当院での2つの取り組み

- 1 大腿骨近位部骨折については病院に到着してから24時間から48時間以内、つまり入院した当日から遅くとも2日以内に手術することで早期離床できるよう努めています。
- 2 手術後、二次性骨折予防のために骨密度検査を行い、骨粗鬆症薬物治療を開始することにしております。

皆様への整形外科からのメッセージ

- 高齢者(特に女性)は一度骨粗鬆症の検査を! 受診した日に検査は可能ですので、お気軽にお越しください。
- 人間転ぶことは誰にでもあります、重要なことは骨折を予防すること。また一度骨折しても二度目の骨折をしないように薬物治療を始めましょう。その人に合ったお薬を考えさせていただきます。
- 健康に長生きされるようお力になりますので、今後ともよろしくお願ひします。



骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症で骨折しやすい部分



背骨



足のつけ根

足のつけ根の骨折は寝たきりの原因になることがあります



手首



腕のつけ根



特選ダイエットメニュー

白滝でアレンジ! 塩焼きそば風

ヘルシーな食事で今日も元気に健康管理!



★材料(2人分)★

白滝.....400g	【合わせ調味料】
しめじ.....60g	醤油.....小さじ2
舞茸.....60g	鶏ガラスープの素...小さじ2
豚肉.....50g	白だし.....大さじ1.5
ごま油...大さじ1	ごま油.....大さじ1

【盛り付け用】

青ネギ.....少々

作り方

- ① 白滝は食べやすい大きさに切り、熱湯をかけてあく抜きをする。合わせ調味料を合わせておく。
- ② しめじ・舞茸は石づきを取り食べやすい大きさにばらしておく。豚肉も一口大に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、②の材料を炒める。
- ④ ③のフライパンに1の白滝を入れ、合わせ調味料を入れて味付けをする。
- ⑤ 皿に盛り付け、盛り付け用のネギを上から散らす。

HEALTHY POINT!

中華麺で作ると477kcal、白滝で作ると191kcal!
なんと、286kcal分のカロリー-OFFができます。(コンビニおにぎりツナマヨ1個分)
ご飯だと150g分のカロリーカットができます。



栄養相談室の

ご紹介



栄養相談室は外来1Fの脳神経外科診察室の横にあり、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病などの生活習慣病に関する栄養指導を中心に行っています。

栄養指導と聞くと「あれだめ、これだめ」と言われることを想像され、敬遠される方が多くいらっしゃいます。治療上禁忌となるものについては『控えてください』とお伝えすることはありますが、当院では患者さんが無理なく続けていくために患者さん自身が達成できる可能な目標を決め、そのために何をするとよいかを話し合うという方針をとり、取り組んでいただいています。『継続は力なり』という言葉どおり、「体重が減った」「糖尿病の数値が改善した」等、喜ばれている患者さんも多数みえます。

食生活をはじめとした、生活習慣を改善することは誰も簡単なことではありませんが、病気の重症化リスクを減らす上では大切なことです。私たち管理栄養士がお手伝いしますので、栄養指導が必要だと思われる方や栄養面での改善をどのようにしたらよいのか不安に思う方は是非担当医にお申し出ください。



栄養指導の流れ

- 当院の外来受診
- 担当医より依頼(予約)
- 栄養相談室で実施(20~30分)
 - ①対象疾患の説明
 - ②生活習慣の聞き取り
 - ③目標設定
- 次回予約
- 会計

水野名誉院長が 東海四県農村医学会より 顕彰されました

2022年6月19日(日)に第59回東海四県農村医学会が開催され、水野名誉院長が東海四県農村医学会の理事としての永年の功績を顕彰され、表彰状と目録を授与されました。

残念ながら新型コロナウイルスの流行拡大により学会がWEB開催となり、壇上での手渡しとはなりませんでしたが、学会事務局より表彰状と目録が届けられ、院内での受け取りとなりました。



知多厚生病院でいっしょに働きませんか！

知多厚生病院では、下記の職員を募集しております。
詳細は総務課までお気軽にお問い合わせください。

TEL 0569-82-0395(代表)



正職員

看護師 5名 事務一般職 1名
看護補助 2~3名 調理員 1名

パート

看護師 2~3名
事務職 1~2名

診療日案内

■ 休診日(土曜日・日曜日・祝日)

日	月	火	水	木	金	土
10月						1
	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
11月		1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29
	30					

日	月	火	水	木	金	土
12月				1	2	3
	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31		

2023年	日	月	火	水	木	金	土
1月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

知多厚生病院

私たちは保健・医療・福祉の活動を通じて、地域住民が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献します。

予約専用

TEL.(0569)82-4394

〒470-2404 知多郡美浜町大字河和字西谷81-6

TEL.(0569)82-0395 E-mail c-hospital@chita.jaaikosei.or.jp

FAX.(0569)82-4333 ホームページ <https://chita.jaaikosei.or.jp/>

健康管理支援センター

TEL.(0569)82-4604

篠島診療所

TEL.(0569)67-2267

南部知多訪問看護ステーション

TEL.(0569)82-4602 FAX.(0569)82-6173