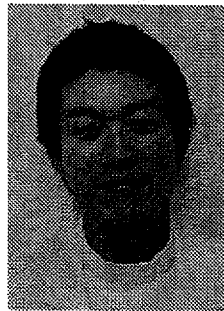




発行責任者
隠岐広域連立立
隠岐病院長
隠岐の島町城北町

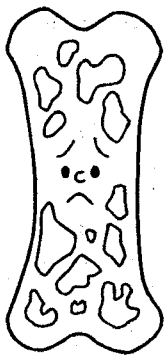
骨も年をやる？



整形外科
門脇 俊

骨粗鬆症という言葉聞いたこと
とがあるでしょうか。文字通り骨
に鬆(す)が入って脆く(粗く)
なった状態のことをいいます。原
因はいくつかありますが、大多数
は加齢による自然な変化ですの
で病気とはいえないかもしれま
せん。また、ほとんどは女性にお
こります。女性の場合は女性ホル
モンが骨を強く保つのに大きな
働きをしているのですが、閉経と
ともにこの女性ホルモンの分泌
が著しく低下することが原因で
す。従って五十〜六十代以降に骨
粗鬆症が生じるといふことです。
男性の患者さんはほとんどいま
せん。

特に症状はないのでドックや
健診で思いがけずに骨粗鬆症を
指摘される方も多いようです。
かといって放置すればどんどん
悪化してしまいます。そしてす
っかり脆くなつたところでは運悪
く転倒してしまえば、いとも簡
単に骨折という結果が待ってい
ます。ちよつと手をついた、布
団を上げ下ろしした、そんな些
細なことでも骨折してしまうこと
もあります。



では治療はどうでしょうか。
まず、加齢性の変化である以上、
若い頃の骨のように丈夫になる
ことは容易なことではありませ
ん。現実には今よりもなるべく
進行しないことを目標に治療を
行います。骨にはカルシウムが
多く含まれることはよくご存知
かと思えます。骨粗鬆症では骨
からカルシウムがしみ出してい
つてしまっていると理解して下
さい。簡単にいえばスカスカに
なつた骨にカルシウムをまた補
給してあげれば良いのです。巷
でよく牛乳や小魚をたくさん摂
ると良い、と聞きますが本当で
しょうか。答えは半分正解です。
もちろん食事から十分なカルシ
ウムを摂取することは大切で
す。しかしこのカルシウムは気
難しいので摂取しても体内に吸
収されにくく、便に出ていつて
しまうのです。さらに吸収され
たカルシウムもなかなか骨で利
用されずに尿になつて出て行っ
てしまいます。ですからカルシ
ウムだけたくさん摂取しても効
率が非常に悪いのです。
カルシウムの腸からの吸収を
促し、また骨を作るのを応援す
るものとしてビタミンDがあり
ます。食事から摂取できませんが
そのままでは活躍できず、日光

に当たることやつと働ける形
に変化します。よつて屋外を散
歩したりすることでビタミンD
が活性化しますし、筋力低下も
予防して転倒を防ぐ効果もあり
ます。また、骨に良い刺激を与
えるので適度な運動は重要で
す。ただ食事ではなかなか十分
な量が摂取できないので活性化
したビタミンD製剤を内服して
もらいます。ビタミンKも効果
があるといわれていてよく使
いますが、心臓の病気などでワ
ーファリンという薬を飲んで
いる患者さんには使えないので注
意が必要です。



背中や腰が曲がったり、
痛くなる

ちよつとしたことで骨折する

何が困る？



これに加えて、もう一種類、骨にカルシウムをくっ付ける強力な作用のある薬剤を用いることが多いです。ビスフォスフォネートという薬で、骨を強くするには現時点で最も効果的なのですが、飲み方が特殊（朝起きてすぐ飲む）なのと胸焼けなどの副作用もあるので骨粗鬆症の度合いに応じて使用します。また比較的新しい薬として女性ホルモン（エストロゲン）の働きを補う効果のあるラロキシフェンという薬があります。閉経によって減少したホルモンを補充するという意味では理にかなってはいませんが、こちらもホルモン様製剤特有の副作用があるので慎重に使います。

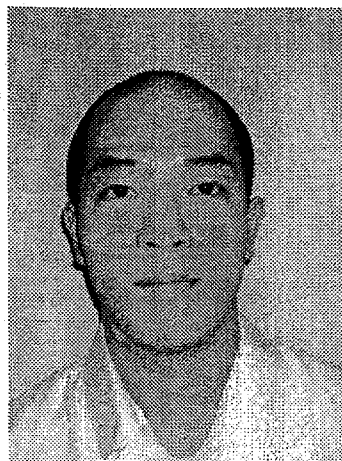
以上のような治療を行い一番の目標は骨折を防ぐことです。腰椎（背骨）や大腿骨（太もも）の骨が折れた場合には、寝たきりになる場合もあります。事実、高齢者の寝たきりの原因では脳卒中に次いで骨折が二番目になっています。人間は二足で歩く限りは年齢に関わらず必ず転倒しますが年をとって筋力が低下するとその危険性が高まります。加齢を防ぐことはできませんが骨年齢を老化させないこと

は不可能ではありません。日本の平均寿命は世界トップとなりましたが、今後は健康な高齢者を増やすこと（健康寿命といいます）が大きな課題となっています。骨の硬さ、骨密度は当院で簡単な検査で調べることが出来ます。まずは自分の骨の状態について確認してみても如何でしょうか。

整形外科の先生が替わりました

十月一日から整形外科に勤務している喜井です。隠岐は二度目の勤務となります。三ヶ月という短い予定ですがどうぞよろしくお願ひします。

喜井 竜太
（整形外科）



意見箱コーナー

先日、患者さまより、次のような歌がよせられましたのでご紹介します。

十月上旬、眼科患者として入院
視力回復したよろこびに浮かんだ短歌二首

一、さわやかな秋日に想ふ病衣着て

視力ぞ元へ戻りさえせば

一、見え叶い諦めていた聴力も

も一度と思うあまり懲かも

都万目 平田晴歩

がん患者会

サロン隠岐たんぼぼ誕生会のお知らせ

ささやかですが下記のとおりサロン一周年の会を皆さんで過ごしたいと思います。多数のご参加お待ちしております。

日時：平成 20 年 12 月 1 日（月）
14時～16時

会場：隠岐病院 2 階講義室

参加費：200 円（申込不要）

内容

- ミニ学習会～緩和ケアとは～
内科 斎藤亮平先生
- 交流会～お茶を飲みながら自由に歓談・意見交換しましょう

患者満足度調査結果 平成20年6月実施

住民の皆様におかれましては、来院時に患者満足度調査または待ち時間調査等にご協力いただき、書面をお借りしまして改めてお礼申し上げます。さて、本調査については、患者様及びご家族の皆様が、当院の医療の提供についてどれくらい満足していただいているかを調査し、今後の医療活動に生かしていくことを目的として実施させていただくものです。隠岐病院経営改革計画の中で「すべての調査項目に対し3.5ポイント以上の満足度を目標とする」と掲げてあります。従いまして、5段階判定で3.5ポイントを下回る項目については目標をクリアできるよう、またすでにクリアしている項目についてもさらにポイントが上げられるよう対策を検討し、満足度向上に向け努力して参りたいと思っております。

1.面会時間の制限について

ちょうど良い	136
良い	171
普通	334
悪い	53
非常に悪い	2
5段階判定(最高5.0)	3.4
H20年2月実施(参考数値)	3.8

2.館内放送について

全然気にならない	266
気にならない	360
どちらでもない	77
うるさい	5
非常にうるさい	
5段階判定(最高5.0)	4.7
H20年2月実施(参考数値)	4.5

3.外来待ち時間について

非常に短い	5
短い	32
普通	366
長い	280
非常に長い	64
5段階判定(最高5.0)	1.5
H20年2月実施(参考数値)	1.7

4.病院食について

非常においしい	8
おいしい	71
普通	220
まずい	68
非常にまずい	7
5段階判定(最高5.0)	2.5
H20年2月実施(参考数値)	2.7

5.言葉遣いについて

大変良い	139
良い	306
普通	233
悪い	37
非常に悪い	5
5段階判定(最高5.0)	3.9

6.対応について

大変良い	80
良い	225
普通	285
悪い	30
非常に悪い	4
5段階判定(最高5.0)	3.6

7.身だしなみについて

大変良い	68
良い	281
普通	267
悪い	12
非常に悪い	1
5段階判定(最高5.0)	3.8

8.当院を他人に紹介する?

是非紹介したい	46
紹介したい	143
どちらでもない	360
紹介したくない	28
絶対に紹介したくない	3
5段階判定(最高5.0)	3.2
H20年2月実施(参考数値)	3.0

9.今後も継続して当院を利用する?

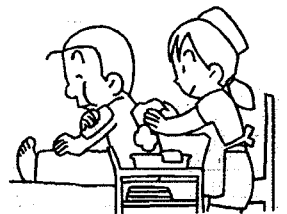
是非利用したい	167
利用したい	424
どちらでもない	73
利用したくない	8
二度と利用したくない	1
5段階判定(最高5.0)	4.7
H20年2月実施(参考数値)	4.8

※ 上記各調査項目の集計数の単位は件です。また無回答分は含んでおりません

※ 前回実施分（H20年2月）については3段階判定で調査を行ったため、数値は参考値です。

※ 5、6、7の項目については、前回実施分と設問方法が異なるため参考数値は表示しておりません

一日看護体験記



当院では、今年も中・高校生を対象に「一日看護体験」の事業を行ないました。体験後、参加された生徒さんたちに感想を頂きましたので、一部抜粋して掲載いたします。

最初は少し緊張してましたが、色々な話を聞いたり、色々な体験をさせてもらってすごく楽しかったです。おばあちゃんや頭の洗ったり、足を洗ってあげて、みんなに「ありがとう」と言われると、すごくうれしくなりました。院内を案内していただき、普段見ることのできない様な所も見れて、すごく勉強になりました。今はまだ進路についてはまだ決まてませんが、前よりも看護師に對してきょうみができました。なので今日の体験は今後すごく役にたつと思います。

Y.S

今日は、二度目の体験ということで、初めての時より少しだけ緊張せずにいることができました。私は自分の事は若干なまけ者だけど、人のために何かを一生懸命することは大好きで、人もすごく好きです。将来は明るく、有能な助産師になって、お産を迎える妊婦さんや家族をサポート、ケアしたいと思っています。今回、患者さんに関わらせてもらって感じたのは、まず、どれだけ患者さん側の立場からものを考えて医療を提供できるか、それがとても重要であることを体験しました。シャンプーしたり、手を洗わせてもらって、気持ちよくなってもらった嬉しかったです。でも、専門の知識をもって身につけて、経験もつんで、よりよい援助がしたいと思えました。患者さんの身の回りのことから、治療、また検査などにいたって様々な力

が求められる職業だと思えます。どんな場面でも、自信をもって動くためには、他のスタッフと信頼し合える関係も、積み重ねる力も不可欠なんだと思いました。これから先、学ばなくちゃいけないことが山ほどあるかと思うと大変な気もしているけど、今日は自分になりたい姿を再確認できた気がするので、夢に向かって頑張っていきたいなと思います。

今日こそ宿題をおわらせよう。

A.A



この制度がたすかです。



私は、人のお世話をするのが好きで看護師を目指そうかなと思っていました。そんな気持ちではこの仕事はつとまらないとわかりました。

看護師はいつでもどんなときでも患者さんの容態が急変するとかけてつけ、ピッチを肌身離さず持つていて、「患者さんをお世話する」ではなく「患者さんの命を守る」という中途半端な気持ちではできない職業です。だから私は看護師さんや病院で働く人たちをとて尊敬します。いつ何がおこるかかわからなくて体力も精神力も必要な仕事で大変ですが、めちゃくちゃやりがいのある仕事だと思いました。助産師の興味がありました。が、看護師にもなりたいた今日この体験で思うようになりました。

M.F

あとがき

夏休みの貴重な一日にちよっぴり緊張しているトレイニングウェアの初々しい生徒さんたち。毎年、病室に明るくさわやかな風をふかせてくれます。それにしてもこんなに感性豊かな若者がいるなんて嬉しいかぎりです。近い将来、いっしょに働ける日が来ることを心待ちにしています。