

昭生病院news

2020. 秋
vol.17

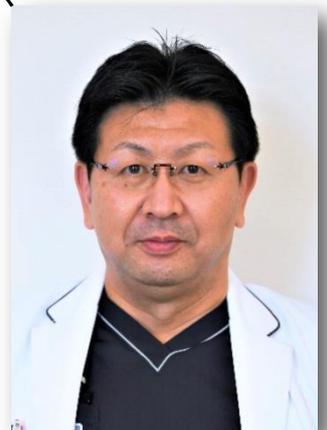


ようやく涼しさを感じる事ができるようになってまいりました。酷暑に加え新型コロナウイルスの感染予防のためかなりストレスが溜まっていると思われませんが、変わりなくお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスの蔓延について、いまだ収束についての見通しは立っていない状況であります。病院として、ご入院中の方々や慢性疾患でご通院中の方々へ少しでも感染リスクが低減できるよう設備面の対応を図りつつ、院内の体制・対応につきましても、安心を提供できるように感染対策委員会を中心に対応策の協議を続けてまいります。

さて、そのような状況下ではありますが、昭生病院として、これまでも栄養面でのサポートを多職種の協議のもと続けており、学会発表も行っていますが、この度、骨塩定量の測定装置を新規導入いたしまして、長期的・継続的な骨密度の管理を行いつつ、骨粗鬆症対策を色々な角度から行っていこうと取り組みを開始いたしました。

今後も地域病院として昭生病院が少しでもお役にたてるよう積極的にチャレンジをしていきたいと考えておりますし、その成果も機会あれば積極的に情報発信をしていきたいと思っておりますので、今後ともご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。



昭生病院院長 和田 義孝

昭生病院 地域連携室は、(月～金 9:00～17:00 土～日 9:00～12:00)

☎ 078-881-5500 (代) ☎ 078-881-5560 (直)

昭生病院は、つながりを大切に、業務に取り組んでおります。お電話、お待ちしております。

骨の健康を守る

透析担当 尾上 千佳



こんにちは、尾上と申します。この度 当院でも骨密度測定装置が導入され骨の状態が分かりやすくなりました。骨とは遠い昔、我々の祖先筋の生物が海中で構造物としての脊椎を獲得した時から陸上進出の過程において、その体内にも太古の海のミネラル成分を保持する貯蔵庫としての役割を持つようになり主にカルシウム代謝の中心となりました。成長を終えてもそのままではなく数か月毎に常にほころびが直され更新し続けられています。骨折経験のある方はお分かりかと思いますが内出血し腫れます。つまり骨の内部には血管が通っており中心部では造血している組織もあります。こんな大事な働きをしている骨ですが、加齢や性ホルモンの減少により(特に女性の方は)骨密度減少が起こり骨が弱くなります。この骨密度減少により骨折リスクが上がる状態のことを骨粗鬆症といい、わが国では1300万人以上おられると推定されています(女性では50才以上で3人に1人ぐらい)。骨密度測定だけでは7割くらいが分かるのが限界ですが、それでも測定により注意をすることができます。骨は25才くらいまでの「貯金」が重要で以降は維持して減少を緩やかにしていくことが重要です。骨が脆くなるとそれに付着している筋肉減少や関節変形などいわゆる運動器脆弱性からフレイル→要介護となってきます。したがって骨に悪い生活習慣(アルコール・コーヒー多飲など)を避ける事、次に骨に必要な栄養(カルシウム・ビタミンD・ビタミンK、また基本のタンパク質など)を十分に摂取する事、そして適度な運動をする事が重要です。骨密度測定により今の骨の状態を知り、結果をもとに生活習慣の改善をおこないましょう。骨はみなさんの人生の歴史が詰まっています。ぜひ定期的に骨密度測定をおこなって健康を維持しましょう。栄養面では管理栄養士が、生活習慣面では看護師がお手伝いいたしますよ。(^-)-☆

骨の健康診断を受けましょう!!

当院では、最新の骨密度測定装置を用いた骨粗鬆症の検査が行えます。お気軽にお申し付けください。



腰椎測定



大腿骨測定



インフルエンザワクチン接種について

当院では10月中旬よりワクチン接種を開始いたします！

高齢者や小児は、
ワクチン接種した方が
重症化を防止できます！

日本での流行は11月頃から始まり、1～3月頃がピークです。
予防のためにこまめな手洗い、うがいもしましょう！

カルシウムたっぷり！高野豆腐と牛乳で簡単メニュー！

～ 高野豆腐の野菜の簡単ミルク煮 ～

レシピ (1人分)

高野豆腐 ½枚
にんじん 20g
白菜 60g
干しいたけ 2g
しめじ 10g
小松菜 50g

【A】

水 100cc
牛乳 100cc
酒 5g
鶏ガラスープ 2g
しょうゆ 3g
こしょう 少々

作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、水気を切って一口大に切る。にんじんは短冊切り、白菜は2cm大、水戻した干しいたけはスライス、しめじは石づきをとり1/2カット、小松菜は3cm大に切る
- ② Aの調味料を鍋に入れて煮立て高野豆腐を入れる
- ③ 高野豆腐が膨らんできたら、人参・しいたけ・しめじを入れ、よく火を通し白菜と小松菜を加えて煮る。
- ④ 野菜に火がとおれば完成！



Point!!

冷蔵庫に余った食材でも代用できます♪

ビタミンD（魚介類やきのこ類）と、**カルシウム**（乳製品や大豆製品）を組み合わせると摂取すると骨密度の上昇がみられます。特にカルシウムは食材によって吸収率が異なります。**ビタミンK**（納豆など）や**クエン酸**（酢やレモン、りんごなど）を活用した調理をすると、効率よくカルシウムを吸収することができますよ！（ビタミンKは薬との食べあわせに注意）

診療時間のご案内

※ 2020年7月1日より本院、診療所ともに午後の診療時間を下記の通り変更いたしました。お間違えのないようお気を付けください。

昭生病院 本院 診療科目 内科(一般・消化器・糖尿病・呼吸器・肝臓・腎臓) 人工透析
リハビリテーション科、泌尿器科、脳疾患外来(頭痛・めまい・認知症)

		月	火	水	木	金	土
午前診 9:00 ~	1診	大久保	島	和田(昇)	大久保	和田(義)	和田(昇)
	2診	和田(義)	園田	和田(義)	西崎(第1・3週)	島	小西
午後診 15:30 ~ 17:00	1診	村上	和田(義)	和田(昇)	大久保	島	

昭生病院附属診療所 診療科目 内科(一般・循環器・消化器・糖尿病)

		月	火	水	木	金	土
午前診 9:00 ~	1診	村上	和田(昇)	大久保	和田(昇)	大久保	村上(第1・3・5週) 大久保(第2・4週)
	2診			村上			
午後診 15:30 ~ 17:00	1診	島 (第2・4週)	和田(昇) (第2・4週)				

昭生病院は、一般・障害者・医療療養病棟を備えることで、
地域包括ケアシステムの中での地域完結型の医療を目指しています

一般病棟 34床

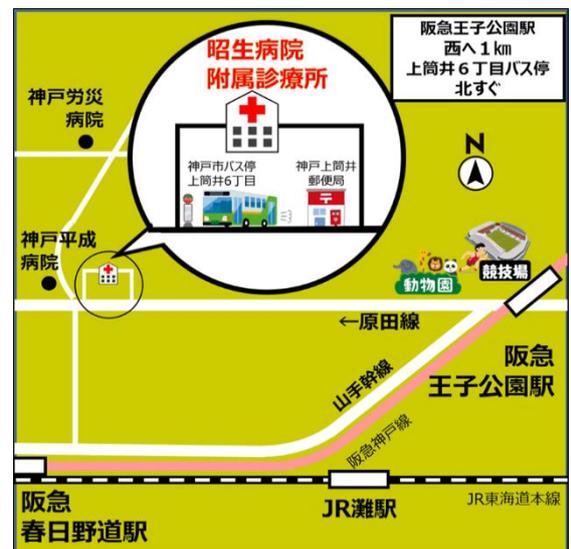
障害者病棟 20床

医療療養病棟 49床

地域連携室 ☎ 078-881-5500 ☎ 078-881-5560



無料送迎有
駐車場有
透析のご見学ご相談は
随時受け付けて
おります



医療法人 昭生病院 本院

☎ 657-0011 神戸市灘区鶴甲3-13-19
☎ 078-881-5500 (FAX) 078-881-5948
URL <http://www.syousei-hospital.jp/>



医療法人 昭生病院 附属診療所

☎ 651-0061 神戸市中央区上筒井通5-1-16
☎ 078-241-3824 (FAX) 078-241-9085