

広報誌

宇城総合だより

① 特集 高齢者の骨折

② 集 ～治療と予防～ - 整形外科

③ 中央放射線科の検査について

④ おいしい病院食



ご自由にお持ちください

～治療と予防～



これらの骨折は予防が重要なのですが、残念ながら骨折してしまった場合は、手術やリハビリが必要となります。大腿骨頸部骨折の場合、ほとんどが手術を必要とします。当院でも、大腿骨頸部骨折だけで、年間約200例の手術を行っています。

日本は超高齢化社会に突入し、近年、高齢者の骨折の増加が問題となっています。高齢になって骨粗鬆症になると、転倒などの比較的軽い外力で簡単に骨折してしまいます。高齢者に多い骨折として、手首の骨折(橈骨遠位端骨折)、腰骨の骨折(腰椎圧迫骨折)、股関節の骨折(大腿骨頸部骨折)が挙げられます。特に、大腿骨頸部骨折は寝たきりの原因となるばかりではなく、合併症により命を落とす危険性もあります。老年人口の増加とともに、2050年まで増え続けると予測されています。

(初めに)

私が、ご説明いたします

整形外科

清原 悠太

熊本大学病院、熊本中央病院、水俣市立総合医療センターを経て、当院に赴任し、今年で5年目になります。これまで、骨折を中心とした手術、外来診療を行ってきました。幼少期を天草で過ごしたこともあり、これから地域医療に貢献できたらと思っています。



腰骨の骨折で、高齢者に非常に多い骨折です。尻餅をついたり、場合によっては、重たいものを抱えただけで折れることもあります。椎体が潰れたように骨折をするため、圧迫骨折と呼びます。1回骨折を起こすと、連鎖的に次から次に骨折を起こすことがあるため、注意が必要です。また、何度も繰り返すと、背中が曲がってきます。基本的には、軟性コルセットを作成し、外固定で保存療法となりますが、骨癒合まで2〜3ヶ月程度時間を要するため、その間に筋力が低下したり日常生活動作が落ちないように、リハビリが必要となります。



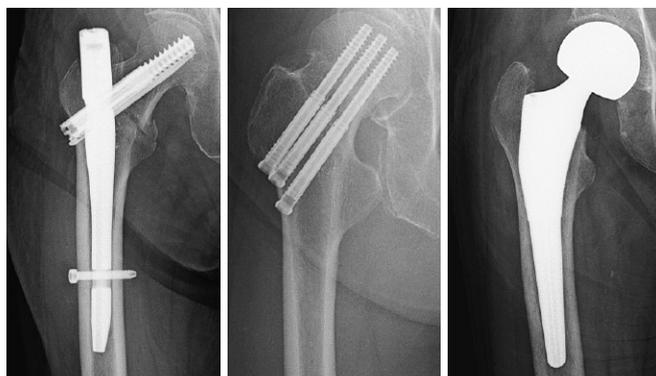
② 腰椎圧迫骨折

まず、60代のうちは、転倒した際(反射で手が先に出るので、手首の骨折(橈骨遠位端骨折)を発生しやすいと言われています。骨折の状態や患者さんの背景で、手術療法か保存療法かを決定します。橈骨遠位端骨折を契機に、骨粗鬆症が判明するケースが多いので、骨粗鬆症の検査をおすすめします。反射機能も落ちてくると、手をつくことができず、腰椎圧迫骨折や大腿骨頸部骨折を発症する可能性が高くなります。



① 橈骨遠位端骨折

(高齢者の骨折)



手術により、翌日から離床することが可能となります。手術を乗り切りリハビリを頑張れば、元の生活機能を取り戻し、元気に退院することができます。しかし、この骨折を契機に動きが悪くなったり、認知症が進む高齢者も少なくないため、予防の観点が最も重要です。

冒頭でも書きましたが、寝たきりの原因となる骨折です。寝たきりとなれば、活動性が落ちて食事がとれなくなったり、嚥下機能が落ちて肺炎を起したり、床ずれが起こったり、認知症が進んだり、命に関わることもあります。また、寝返りを打つたびに激痛が走ります。このように、保存療法では治療が難しく、元のように歩けること、これらの致命的となる合併症を減らすためにも、手術療法が最も選択されます。髓内釘やスクリューによる骨接合術(骨をつなぐ)や、人工骨頭置換術(骨頭を人工物に置き換える)が挙げられます。



③ 大腿骨頸部骨折

特集 高齢者の骨折

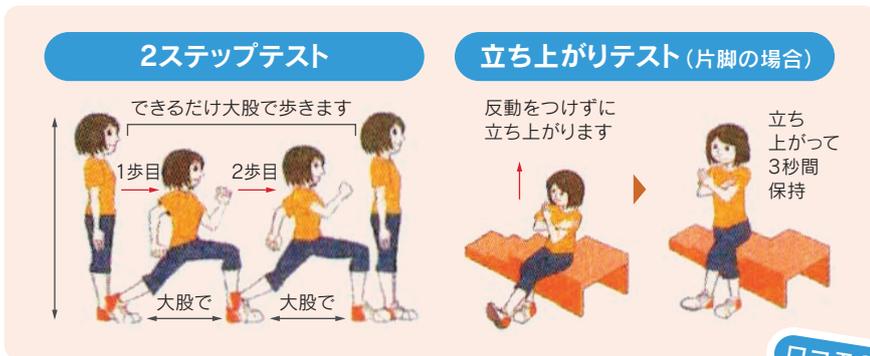
（予防）

要支援・要介護状態になる原因は、「運動器の障害」が1/4も占めています。よって、介護予防のためには、運動器疾患の予防が極めて重要といえます。骨折を予防するためには、下肢の筋力訓練（ロコトレ）と骨粗鬆症治療が重要と考えます。

「ロコトレ」

「ロコモティブシンドローム」という概念があります。「運動器の障害によって移動機能が低下した状態」で、進行すると介護が必要になるリスクが高い状態を示します。

ロコモ度テストの3テスト（立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25）でロコモ度をチェックします。



立ち上がりテストは下肢筋力の評価、2ステップテストはバランスや歩行能力の評価、ロコモ25質問表は日常生活の状態25項目の評価、となります。特に、ロコモ度3は要注意です。移動機能の低下が進行し、社会参加に支障を来している段階です。立ち上がりテストで両脚30cmができない、2ステップテストが0.9未満、ロコモ25が24点以上のいずれかを1つ満たすものが該当します。ロコモにならないためには、「ロコトレ」が最も簡便で、自宅でも容易に可能です。

ロコトレ①（スクワット運動）



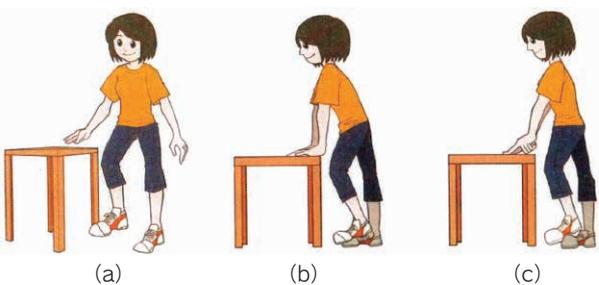
膝がつま先よりも前に出ないように注意します。前傾姿勢になり、バランスをとりずらい。手が出てもよいです。



両足を肩幅より少し広げて、つま先を30°ほど外側に向けて立ち、腰を後ろに引くように膝を曲げます。

この方法で行うスクワットは簡単で、下肢筋力全体の強化に効果的であり、かつ膝の痛みが出にくいです。1回当たり10～12秒かけて、5～15回を1日2～3セット行います。

ロコトレ②（片脚立ち運動）



バランス能力を強化し、転倒予防効果があります。片脚を5～10cm上げて、他方の脚で立ちます。転倒しないように必ず掴まるものがある場所で行います(a)。立位が不安定な場所は机などに手をついたり(b)、指をついたり(c)して行います。左右各1分間を1日3回行います。

「骨粗鬆症治療」

下肢の筋力とバランスを強化する運動で、「立つて歩いてまた座る」ことに直結する運動といえます。特に歩行や立位が不安定な高齢者には、椅子から立ち座りを行う「椅子スクワット」や、両手または片手を机について行う「片脚立ち」は、転倒のリスクが少なく安全に行うことができます。

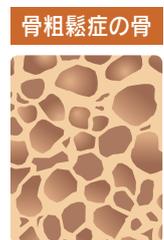
いつまでも自分の足で歩ける高齢期を迎えるためには、ロコモの予防が最も重要です。是非、普段の生活の日課として、「ロコトレ」を取り入れて欲しいと思います。

診断には、腰椎と股関節の骨密度を測定し、若年者と比較して70%以下の強度であるときに骨粗鬆症と診断します。ただし、腰椎圧迫骨折と大腿骨頸部骨折を起こしたことがある方は、無条件に骨粗鬆症の診断となります。

治療は薬物療法が主体で、内服から注射剤まで、投与形態を含め、幅広く選択肢があります。患者さんそれぞれの活動性や背景を考慮し、治療を選択します。



密度が高く丈夫



スカスカしてろい

（最後に）

当院は、超高齢化社会である宇城地区にあるため、高齢者の骨折が非常に多いです。骨折を起こされた方の手術、リハビリを中心に治療を行っています。骨折の予防が最も重要だと感じています。一度骨折を起こすと、骨折を契機に活動性が下がってしまう方が多いからです。いつまでも元気に動ける「健康寿命」を伸ばせるように、日々の診療で手助けしていけたらと思っています。

中央放射線科の 検査について

診療放射線技師 騎馬 博親



当院の放射線科は、放射線科医師1名、診療放射線技師7名で構成され、外来・病棟患者さんの日々の画像検査・診断を行っています。院内で行っている検査について簡単にご紹介いたします。

一般撮影検査

とは

X線を用いた写真撮影(俗にいうレントゲン)のことです。人体にX線を照射し透過したX線を検出器で読み取り体内の様子を知ることが出来る画像検査です。一般撮影は肺や腹部(臓器)・骨や関節・周囲の軟部組織の状態確認などに用いられ、また救急時など全体像を素早く知る必要があるときにも重要な検査です。

X線透視検査

とは

X線を使って体内の透視(リアルタイムで動画を見る)や撮影を行う検査で、この検査は多岐に渡っており、X線透視撮影のみで行う検査もあれば、内視鏡や超音波(エコー)を併用する検査もあります。また、検査の内容によってはX線で体内を透視しながら検査と治療を同時に行うことも可能です。

骨密度測定

とは

骨密度とは骨を構成しているカルシウムなどのミネラル類が骨にどれくらいつまっているかを表すもので、骨の強さを示す指標です。骨密度の状態を調べるのが骨密度測定です。



骨密度測定装置

乳房撮影検査

とは

乳房のX線写真の事でマンモグラフィー(MMG)とも呼ばれます。乳房の大部分は乳腺と脂肪組織で構成されているためエネルギーの低いX線(一般撮影装置とは違う材質)を用いて乳房を圧迫して撮影し、しこりや石灰化の状態を見る検査です。

CT検査

とは

X線を使って身体の横断面を撮影する検査で、横断面の画像を再構成することにより冠状面や矢状面などの作成も可能です。体内の様々な病巣を発見することが出来ますが、特に心臓・大動脈・気管支・肺などの胸部、肝臓・腎臓などの腹部の病変に関しては優れた描出能が知られています。



CT撮影装置

MRI検査

とは

MRIは強い磁気と電磁波、それに体内の水素原子の動きを利用して、体の断面を撮影する検査です。縦・横・斜めとあらゆる方向から撮影することが出来ます。X線を使わないので、放射線による被曝の心配もありません。欠点として、狭い空間に長時間(20~60分)動かず寝ていなければならない、工事現場のような大きな音がし、体内外にある金属物によっては検査をすることが出来ません。



MRI撮影装置

創意工夫して検査を行います。

診療放射線技師の仕事は、医師からの具体的に指示された部位・内容をできる限り診断しやすい画像になるように、かつできるだけ低侵襲(患者様に負担がかからないよう)になるように創意工夫して検査を行う事です。質の高い検査を安心して受けていただけるように、これからも日々精進してまいります。





当院のクリスマス料理

管理栄養士 小野 絵里奈

クリスマスメニュー

- てまり寿司
- すまし汁
- チューリップチキン
- 手作りケーキ
- 白和え



昨年のクリスマス料理は、少しでも心が晴れやかになるようにと思い、いつも以上に華やかなメニューにしました!! ケーキが食べられない患者様にはムースやゼリーなどその方に合ったデザートをご準備しました。患者様からは「面会もなく寂しい入院生活を送っている私たちには最高でした。」と嬉しいお言葉を頂きました♪



正月食

元旦に提供した

お粥餅と蒸しれんこんハンバーグ

管理栄養士 森 美由希

お粥餅

お餅を食べるのに不安がある高齢者や嚥下機能の低下された患者様にもお雑煮を楽しんでいただきたい! その思いから当院のお正月料理ではお粥をミキサーにかけ、ゼリー剤で固めた“お粥餅”をお雑煮に入れて提供しています。見た目はお餅そっくり! べたつきが少なく、やわらかいので簡単にスプーンですくうことができ、飲み込みも容易です。



蒸しれんこんハンバーグ (1皿分)

すりおろしたれんこん(60g)と鶏ミンチ(20g)と卵白(1ヶ分)、塩少々を合わせ蒸す事で、ふわふわの食感のハンバーグに仕上げました。硬さなどに配慮が必要な患者様に、とても喜ばれています。



ソースはお好みで!



《診療科目》

内科 循環器内科 糖尿病内科 内分泌・代謝内科
人工透析内科 腎臓内科 脳神経内科 外科
呼吸器外科 心臓血管外科 消化器外科 整形外科
アレルギー科 リウマチ科 泌尿器科
リハビリテーション科 放射線科 麻酔科

《外来診療》

受付時間 / 平日 8:30~12:00 (整形外科 8:30~11:30) (泌尿器科 8:30~11:30)
診療時間 / 平日 9:00~17:00
休診日 / 土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)
※救急患者を除く

《許可病床数》

204床 (一般病床 200床・感染症病床 4床)

曜日、時間を
お間違いなく



外来診療医師一覧表

診療科			受付時間	月	火	水	木	金	土
外科 消化器外科	午前 ・午後	新来	8:30~ 12:00	多森靖洋	前田健晴	松田貞士	担当医	担当医	担当医 救急対応
		再来		多森靖洋	前田健晴	松田貞士	担当医	担当医	
心臓血管外科	午前	新来	8:30~ 12:00	毛井純一	—	—	—	—	
		再来		毛井純一	—	—	—	—	
整形外科* *[完全紹介型] (必ず紹介状が必要です)	午前 ・午後	新来	8:30~ 11:30	清原悠太	佐藤広生(非)	大多和聡	高田柁	赤城哲哉	
		再来		清原悠太	佐藤広生(非)	大多和聡	高田柁	赤城哲哉	
リハビリ科	午前	新来	8:30~ 10:30	大多和聡	赤城哲哉	大多和聡	赤城哲哉	担当医	
		再来		大多和聡	赤城哲哉	大多和聡	赤城哲哉	担当医	
泌尿器科	午前	新来	8:30~ 11:30	中村武利(第2・4月曜日)	—	—	中村武利	—	
		再来		中村武利(第2・4月曜日)	—	—	中村武利	—	
内科	内科	新来	8:30~ 12:00	蛭原賢司	本村一美	宮村信博	平原智雄	石田秀太	
		午後担当医		本村一美	蛭原賢司	石田秀太	宮村信博	担当医	
	循環器内科	新来		宇宿弘輝(非)	本村一美	本村一美	森岡真美(非)	本村一美	
		再来		宇宿弘輝(非)	本村一美	本村一美	森岡真美(非)	本村一美	
	脳神経内科	新来		平原智雄	—	水谷浩徳(非)	—	—	
		再来		平原智雄	—	水谷浩徳(非)	—	—	
	腎臓内科・ 人工透析内科	新来		—	盛三千孝	泉裕一郎(非)	—	石田秀太	
		再来		—	盛三千孝	泉裕一郎(非)	—	石田秀太	
総合診療科	午前	8:30~12:00	—	江上寛	毛井純一	—	—		
小児リハ	午後	15:00~16:30	—	村上幹彦(非)	板井義男(非)	村上幹彦(非)	—		
放射線科	読影担当医		前田陽夫	前田陽夫	前田陽夫	前田陽夫	前田陽夫	—	
内分泌・代謝内科	午前	8:30~12:00	—	宮村信博	宮村信博	宮村信博	宮村信博	—	
糖尿病センター	午前	8:30~12:00	蛭原賢司 富田さおり(非)	宮村信博 蛭原賢司	宮村信博 富田さおり(非)	宮村信博 蛭原賢司	宮村信博 富田さおり(非)	—	
腎透析センター	~15時		盛三千孝	中村武利	石田秀太	第1・3 石田秀太 第2・4・5 盛三千孝	中村武利	第1・3・5 盛三千孝 第2・4 石田秀太	
	15時~		石田秀太	—	泉裕一郎(非)	—	盛三千孝	—	
リハビリテーション センター	午前	9:00~11:30						—	
	午後	13:30~15:30						—	
健診センター	担当医		福田秀明(非)	村上幹彦(非)	福田秀明(非)	村上幹彦(非)	[AM] 村上幹彦(非) [PM] 福田秀明(非)	—	

令和3年12月1日現在

※(非):非常勤医師

※診察には「紹介状」が必要です。(紹介状がない場合は、選定療養費として5,500円(初診)、2,750円(再診)が必要となります。)

2021年度 理念・基本方針

《 理 念 》

・私たちは医療をとおして
地域に貢献します

《基本方針》

・良質で安全な医療を実践します
・快適な受療環境を提供します
・魅力ある職場をつくります



社会医療法人 黎明会

宇城総合病院

URL <http://www.reimeikai.jp/>
〒869-0532 熊本県宇城市松橋町久具691
Tel.0964-32-3111 Fax.0964-32-3112



日本医療機能評価機構
認定番号:JC9443号



選定療養費の改定について

令和2年4月の診療報酬改定に伴い、200床以上の地域医療支援病院では、他の保険医療機関等からの紹介状がなく、初診で受診された場合、または、症状が安定し他の医療機関を紹介したにも関わらず同じ病気で再受診された場合には診察料の他に選定療養費を徴収することが義務化されました。当院では、「選定療養費」として、患者さまにご負担いただく額を次の通り改定いたしました。何卒ご理解下さいますようお願いいたします。

(税込金額) 初診時:5,500円 再診時:2,750円

(令和3年12月1日現在)



整形外科外来は完全紹介型です

整形外科外来は、平成26年9月1日より完全紹介型へ移行しました。初めて整形外科外来を受診される際、紹介状がない場合は診察ができません。必ず紹介状をご持参くださいますようお願いいたします。

※ただし、緊急その他やむを得ない事情により、他の医療機関からの紹介によらず来院した場合にあってはこの限りではありません。