

ろうさい通信

第266号

日本医療機能評価認定病院

山口労災病院

〒756-0095

山陽小野田市大字小野田1315番地の4

電話 (0836) 83-2881

FAX (0836) 84-5387

http://www.yamaguchih.johas.go.jp

— 病院の理念 —

医療を地域にひらく

- ひら開 < 地域に向かって、開かれた病院として、強い連携を保つ。
- ひら啓 < 地域に向かって、健康・疾病に関する啓発活動をする。
- ひら発 < 地域に向かって、医療情報を速やかに発信する

● 骨粗鬆症とその予防法

整形外科 瀬戸 隆之

整形外科は骨折を扱う診療科であり、骨粗鬆症の患者様を多く診ております。今回は骨粗鬆症に関して、ご存じのことも多いとは思いますが簡単にお話をさせていただきます。

2015年時点の日本での骨粗鬆症患者さんは男性 300 万人、女性 1000 万人の合計 1,300 万人程度と報告されており、骨粗鬆症は決して珍しい病気ではありません。骨粗鬆症は年齢とともに増悪するため、超高齢化社会を背景に年々増加しています。骨粗鬆症のある患者さんが転倒すると手首の骨折や腰や足の付け根の骨折などを起こします。特に腰や足の付け根の骨折は70歳台から多くなると言われており、寝たきりの原因などにつながります。

できるだけ若いうちから骨粗鬆症を発見して、骨粗鬆症があれば内服などの治療を開始することで、骨粗鬆症は予防できると言われています。女性の方であれば50才以上、男性であれば70

歳以上の方は一度、市の検診や開業医さんで骨密度を調べてもらうことをお勧めします。また骨粗鬆症の治療薬もこの10年間で様々な良いお薬が出てきていますが、メリット・デメリットがあります。骨密度が若年成人平均値の70%を下回る場合は整形外科の開業医さんでまず相談をされて、御自分にあったお薬を教えてください。

骨粗鬆症の日常生活の予防としては、食事や適切な運動も大事です。牛乳・小魚などに含まれるカルシウムや魚やしいたけに豊富に含まれるビタミンD、納豆や海藻などに含まれるビタミンKなどを積極的に取るとよいでしょう。そのほか転倒に注意しながら、適度な運動や日光浴（1日15分以上）を心がけるとよいでしょう。

骨粗鬆症の予防
《三本柱》

食事



特に重要なのはカルシウムの摂取ですが、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨が作られるのを助けるビタミンK、タンパク質、ミネラルなどさまざまな栄養素を摂取することが大切です。

運動



ウォーキングなどの適度な運動を続けましょう。骨に適度な圧力が加わり、骨が強くなります。運動を続けると血液の流れが良くなり、骨を作る細胞のはたらきが活発になります。筋肉も鍛えられて転びにくくなります。

日光



適度に日光に当たるようにすると、骨の吸収を良くするビタミンDが活性化され、強い骨を作るのに役立ちます。1日15分ほど日光に当たれば十分ですので、適度な日光浴を心がけてください。

骨粗鬆症の予防
《食事》

カルシウム

骨の材料になる

- 《乳製品》
 - ・牛乳
 - ・スキムミルク
 - ・チーズ
 - ・ヨーグルト
- 《大豆製品》
 - ・がんもどき
 - ・木綿豆腐
 - ・凍り豆腐
 - ・納豆
- 《魚介類》
 - ・ししゃも
 - ・イワシ丸干し
 - ・干し海老
 - ・しじみ
- 《野菜類》
 - ・ひじき
 - ・小松菜
 - ・チンゲン菜

ビタミンD

カルシウムの吸収を促し、筋力を高める

- 《魚介類》
 - ・リク
 - ・イワシ丸干し
 - ・シラス丸干し
 - ・ブリ
- 《その他》
 - ・ぎくらげ
 - ・干しいたけ など



ビタミンK

カルシウムを骨に取り込む

- 《野菜類》
 - ・モロヘイヤ
 - ・ほうれん草
 - 《その他》
 - ・納豆
 - ・干しわかめ など
- ・鶏もも肉



新型コロナウイルス感染拡大防止のため



当院は、院内感染対策のため、入院患者の皆様への面会を禁止させていただいております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

※当院から面会をお願いしたご家族は、上記の限りではありません。

原則面会禁止です！

オンライン面会ができますので、ご希望される方は1階受付(1番窓口)に「**申請用紙**」をご提出ください。



令和4年度

インフルエンザワクチン接種について



当院に通院中、または入院中の患者さんが対象となります。当院では予約を行っておりません。受診時に主治医にお申し出ください。在庫がなくなり次第、終了となります。

接種料金

65歳以上 1,490円(税込)

65歳未満 4,400円(税込)



年末年始休診のお知らせ



令和4年12月29日(木)

令和5年1月3日(火)

この期間の通常の外来診療はお休みさせていただきます。



紹介状についてのお願い



内科宛の紹介状に専門科の記載もお願いいたします。

記入例

総合内科宛、
糖尿病内科宛 等

内科

総合 糖尿病・血液 呼吸器(一般) 消化器
膠原病・リウマチ 循環器 脳神経内科

糖尿病教室

今後の予定について

11月4日(金)より、糖尿病教室をしばらくの間休止させていただいています。

再開時期は現在未定です。

再開時期が決定しましたらご連絡いたします。



職員募集

常勤
非常勤

試験日 随時(応相談)

随時募集!

- 看護師・助産師
- MSW(医療ソーシャルワーカー)
- 薬剤師
- 臨床検査技師
- 看護補助者
- 医師事務作業補助者

受付：総務課 庶務係



第13回SOS健康フェスタに参加して

11月20日、各分野の認定看護師協力のもと、「ひとまちスマイル 健幸めざしてつながりを！」をスローガンに、3年ぶりに人数制限のないSOS健康フェスタに参加してきました。リーフレットを用いた物忘れ個別相談や、乳がんの早期発見のために、触診モデルを用いて実際に触れてみてもらうなど、体験型の企画をし、大変たくさんの方に参加していただきました。実際に体験していただくことで、自身の健康に関心を持って頂くきっかけになったのではないのでしょうか。今後も、医療を地域にひらくべく、このような健康講座を企画し「健幸の輪」を広げていけたらと考えます。



「かかりつけ医」ご紹介 登録医病院

山口労災病院は、「病診連携」を行っております。これは日頃受診される「かかりつけ医」と連携し、入院・手術精査等の場合に機能を分担し効率的な医療の提供を図ることを目的としています。

山田循環器科・内科



院長 やまだ さとる
山田 覚

診療科目／内科・循環器科

住所 〒756-0092 山陽小野田市新生町2055-5
TEL (0836)83-8011 FAX (0836)83-7394
JR山陽本線 小野田駅 徒歩10分 バス 市役所前 徒歩3分

診察時間

※祝日は休診です

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	×
14:00~18:00	○	○	○	×	○	×	×

風邪から心臓の病気まで、あらゆる内科の病気を診察します。

問診を大切に、患者さんとの対話の中から、状態を把握したり、治療方針に役立てたりしています。また、通院が困難な方は往診をしております。お悩みのことがありましたら、お気軽に御相談ください。

やまもとクリニック



院長 やまもと こうたろう
山本 光太郎

診療科目／外科・内科・消化器科
リハビリテーション科

住所 〒759-0213 宇部市黒石北3丁目1番53号
TEL (0836)45-2599 FAX (0836)45-2555
JR宇部線 岩鼻駅 徒歩10分 バス ゆめタウン前 徒歩5分

診察時間

※祝日は休診です

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00~19:00	○	○	○	○	○	×	×

↑~14:00

「かかりつけ医」として、風邪や高血圧症、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病ほかの内科的診療、けが、やけどなどの外科的診療や在宅医療など幅広く多様に対応し、皆様の健康をサポートしていきます。



作品展 開催

ボランティアさんに協力をいただき、外来ロビー廊下で作品展を開催しています。

厚南会館
絵画教室作品展

11月15日(火)~12月2日(金)



●12月5日(月)~12月23日(金)は 旅を描く 山下澁子 展です。

●患者さんには紹介状を持参して下さるようお願いいたします。(地域医療連携室)

患者さんの紹介専用電話 **0836-84-0755** FAX 0836-81-5007 (一般の方の使用はご遠慮願います)

●外来診療のご案内 (2022年12月現在)

〈受付時間〉…初めての方(新患) **午前8時15分～11時30分** …2回目からの方(再来) **午前7時～11時30分**

〈診療開始時間〉 **午前8時30分～**

□の診療科は土曜日も午前中の急患に限り紹介患者さんをお受けいたします。 **0836-83-2881(代)**へお電話ください。

■の診療科の外来受付は、完全予約制になっております。

診療科		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	
内科	総合(新患・再来)	9:00～	石口 絵梨	石口 絵梨	石口 絵梨	石口 絵梨	石口 絵梨
	糖尿病・血液	血液	東野 洋一	東野 洋一	野見山隆太 (糖内・血)	東野 洋一	野見山隆太 (糖内・血)
		糖尿病・内分泌	松原 淳	野見山隆太	松原 淳 (再来)	松原 淳	
	呼吸器(一般)(8:30～12:30)		山路 義和	山路 義和			
	じん肺・石綿(放射線科)	野村 敏			野村 敏		
	膠原病・リウマチ(9:00～13:00)					船田 将史	
	膠原病・リウマチ(13:00～17:00)			鈴木 克典			
	消化器	新患	浦田 洋平	中村 陽平	戒能 美雪	一杉 知毅 仁志麻衣子	播磨 陽平
		再来	戒能 美雪	一杉 知毅 仁志麻衣子	中村 陽平	播磨 陽平	黒川 典枝 浦田 洋平
	循環器	新患	小田 隆将	関 耕三郎	瀧田 覚	小田 隆将	瀧田 覚
再来		関 耕三郎 瀧田 覚			近藤 守		
精神科		土屋 健	土屋 健	土屋 健	土屋 健	土屋 健	
小児科	新患・再来	田代 紀陸	田代 紀陸	田代 紀陸	山大医師	田代 紀陸	
	ぜんそく外来(15:00～16:30)			田代 紀陸			
	乳幼児健診(13:30～14:00)		田代 紀陸		田代 紀陸		
	予防接種(14:00～14:30)		田代 紀陸		田代 紀陸		
	午後診(15:00～16:30)				田代 紀陸		
外科	新患・再来 ①	岩村 道憲 (乳腺甲状腺外科)	古谷 彰 (血管外科、呼吸器外科)	古谷 彰 (血管外科、呼吸器外科)	井口 智浩 (消化器外科)	小野田雅彦 (消化器外科、血管外科)	
	新患・再来 ②	小野田雅彦 (消化器外科)	小野田雅彦 (消化器外科)	井口 智浩 (消化器外科)	古谷 彰 (血管外科、呼吸器外科)	岩村 道憲 (乳腺甲状腺外科)	
	新患・再来 ③	河野 和明 (再診)	加藤 智栄 (再診)	岩村 道憲 (乳腺甲状腺外科)	竹内 雅大 (乳腺甲状腺外科)		
形成外科	午前(9:30～12:30)					諸岡 真(隔週) 天野 信行(隔週)	
整形外科	新患・再来(一診)	城戸 研二 (股関節外科・小児整形外科)	富永 俊克 (脊椎外科・リハビリ)	山岡 康浩	寒竹 司 (脊椎・脊髄外科)	山本 久司 (手の外科・肩関節・リウマチ)	
	新患・再来(二診)	藤 真太郎 (膝関節外科)	村上 智俊	城戸 研二 (股関節外科・リウマチ)	村上 智俊	東 栄治	
	新患・再来(三診)	山本 久司 (手の外科・肩関節・リウマチ)	山岡 康浩	寺崎 隼人	池田 真圭	瀬戸 隆之	
	脊椎・脊髄外科	寒竹 司					
リハ科		富永 俊克		杉山 修一	富永 俊克	山岡 康浩	
脳神経外科			杉山 修一	杉山 修一	藤井奈津美(9:30～)		
脳神経内科		藤本 雄一					
皮膚科	午前(8:15～12:15)		須田 孝博		山口 道也		
血管治療センター外来		第1・第3金曜日の8:30～12:30 (古谷 彰・関 耕三郎)					
泌尿器科		松本 洋明 (8:30～11:30)	白瀧 敬	白瀧 敬	伊藤 英昭(第1・3・5週) 三角 拓(第2・4週)	松田 健二 (8:15～12:15)	
産婦人科	新患・再来	山下 裕幸	山下 裕幸	山下 裕幸	山下 裕幸	山下 裕幸	
眼科	午前(8:30～10:00)		播磨 希			徳久佳代子	
耳鼻咽喉科		下郡 博明	下郡 博明	下郡 博明	下郡 博明	下郡 博明	
	補聴器外来	月曜日(第1・3・5週ヒヤリングセンター第2・4週リオン)13:30～					
放射線科 (画像診断)	午前(8:15～12:00)		野村 敏	野村 敏		野村 敏	
	午後(13:00～17:00)	野村 敏	野村 敏	野村 敏	野村 敏	野村 敏	
麻酔科		中木村和彦	佐伯 仁	中木村和彦	佐伯 仁	中木村和彦	
健診部	禁煙外来	月～金曜日の9:30					
	人間ドック・特殊健診	月～金曜日					
セカンドオピニオン外来	詳しくは地域医療連携室へお問い合わせください。☎0836-84-0755						