



# あすかがわ

“あすかがわ”は地域の皆様に役立つ情報の発信を目指す広報誌です。

仕事子育て  
サポート企業認定  
子育てサポートをしています。



TAKEFREE  
ご自由にお持ち帰りください

春だよ～!

Incoming of spring!

春が来たよ～!

いっせ～の～で



## TOPIX

- 知って得する医療ナビ …… 2
- 食事で骨を強くする! …… 5
- 運動で骨を強くする! …… 6
- 訪問看護ステーション紹介 8
- さとうの救急箱 …… 10
- 外来担当医一覧表 …… 12

# 骨粗しょう症、 「予防」しますか? それとも「寝たきり」 になりますか?

あぶない!



## “ピンピンコロリ”

こんな言葉をみなさんご存じでしょうか?死の直前まで元気で過ごし、自分の生活を自分でまかないながら天寿を全うすることを意味しています。

これは多くの方々が願うことですが、日本人の実態はどうでしょうか?

日本は世界でもトップレベルの「平均寿命」を誇ります。しかし一方で、健康で自立した生活を送れる期間である「健康寿命」は、平均寿命に比べると、男性で約9年、女性で約12年の差異があることは、意外と知られていないのではないのでしょうか。

今回は、健康寿命を延ばし、老後もピンピン過ごすために重要な「骨」の健康についてお話します。



整形外科 医師 わた なべ ゆう すけ  
**渡邊 裕介**

整形疾患であればほぼ何でも対応します。骨折、手のしびれ、腰痛、膝痛、肩痛、スポーツ障害などでお困りの際は、お気軽にご相談下さい。

# 「長寿国」とはいうけれど…

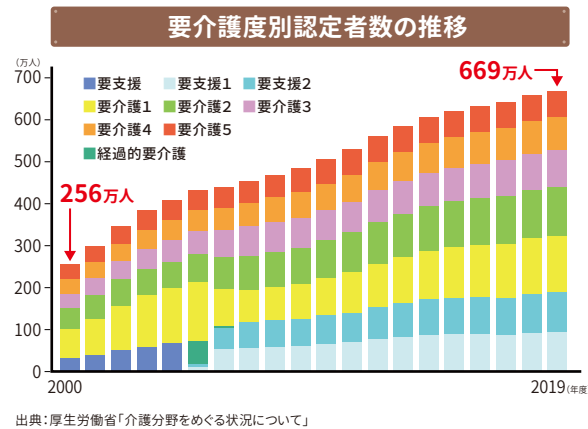
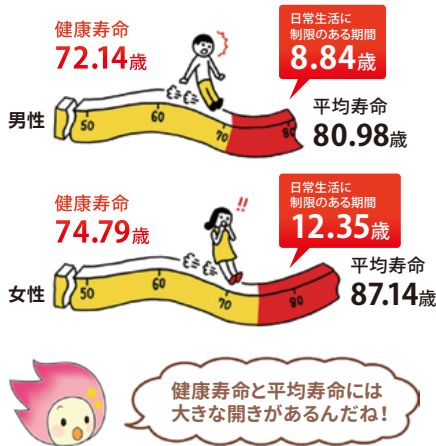
はじめに、日本全体でどれくらいの数の人が介護（支援）を必要としているかを確認してみましょう。

「国全体で介護をしよう」という仕組みがスタートしたのは2000年です。その年に介護が必要と判断された人は日本中で256万人です。

厚労省によると2022年に介護が必要と判断された人は682万人であり、たった20年の間に介護が必要な人が2.66倍に増加したことになります。

日本の高齢者のかんりの割合が「ピンピンコロリ」を達成できていないことが分かります。

高齢化が進むにつれて、病气や怪我をする人が増えるのは当然です。そのため、介護や支援が必要になる人が増えていくことも当たり前前のことでしょう。



# 「健康寿命」を伸ばすには？

しかし、介護や支援を必要とせず、自分で生活ができる人を増やしていく方法があるとしたらどうでしょう。

## 整形外科の視点から、より多くの人々が「ピンピンコロリ」を達成できる方法を提案させていただくと…

それは、骨粗しょう症の治療です!

どうしてここで骨粗しょう症が出てくるの?

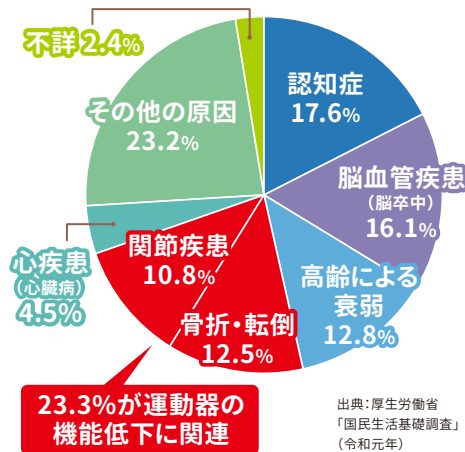
なぜなら、寝たきりの原因の一つとして「骨折、転倒」があるからです。



国の調査では、骨折や関節疾患などの整形外科疾患は、女性の寝たきりの原因として最も多いとされています。

言い換えれば、骨粗しょう症を治療して、骨折を起こしにくくすれば、「寝たきりになる確率が下がる」ということが言えます。

#### 介護が必要となった主な原因



## 骨粗しょう症治療の3本柱

### 1. お薬による治療

骨の新陳代謝のバランスを整え、骨密度を増やして骨折を防ぐ。

### 2. 食事による治療

骨密度を強化するカルシウムやビタミンを効率よく摂取する食生活を指導、生活習慣を整える。

### 3. 運動による治療

骨に適度の負荷をかけ、運動によって骨密度を増やす。筋力を強化し、転倒を防ぐ。



そのうち、整形外科医が主に関与しているのがお薬による治療です。骨粗しょう症のお薬は開発が進み、多くの種類が認可されており、私たちが骨密度などを測定し、適切なお薬を選択、提案させていただきます。

## 継続は力、切れ目のない治療が必要

骨粗しょう症のお薬には様々な種類があり、飲み方が面倒なものもあります。飲み慣れるまで継続が難しいものや、認知症などでお薬を継続するのに周囲の人のサポートが必要なものも多々あります。しかし、骨折して寝たきりになると、骨粗しょう症のお薬を飲むのと、どちらが大変でしょうか？

骨粗しょう症の治療は、決して骨を強くするのが目的ではありません。

「おじいちゃん、おばあちゃんにできるだけ元気できて欲しい」「自分で歩いて生活ができるようにあって欲しい」そんなみなさんの願いをかなえるために、骨粗しょう症の治療が必要なのです。

## ここが大切！

1. 骨粗しょう症の治療は骨を強くするだけではない。

2. 骨折を予防し、寝たきりを防ぐもの。

この2点をぜひご理解いただいで、治療にご協力いただければ誠に幸いです。

また、お薬の治療の外にも、食事による予防、運動による予防もとても大切です。それぞれについては、プロである栄養士、理学療法士の方に教えていただきたいと思えます。

大分県北地域から骨折患者が減り、多くの方が長く健康に生活ができることをスタッフ一同願っております。



# 食事で骨を強くする!

栄養科  
系長



## 骨粗しょう症の予防～食事療法編～

丈夫で健康な骨を維持する栄養素として「カルシウム」が有名ですが、摂取したカルシウムの吸収を助けてくれる「ビタミンD」や、骨への取り込みを助けてくれる「ビタミンK」も大事な栄養素です。

また、「たんぱく質」も骨の質を高めるコラーゲンの材料でもあり、しっかりした筋肉を保ち、転倒しにくい体を維持するために必要な栄養素です。

### カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品  
小魚・干しエビ  
小松菜・チンゲン菜  
大豆製品  
ごま



### ビタミンDを多く含む食品

鮭  
さんま  
カレー  
干し椎茸  
きくらげ  
卵



## 必要な栄養素をコツコツ貯蓄!

### ビタミンKを多く含む食品

納豆  
ほうれん草  
小松菜  
ブロッコリー  
卵



### たんぱく質を多く含む食品

肉類  
魚類  
卵  
乳製品  
大豆製品



これらの食品を毎日の食事に取り入れ、十分に摂取することは、丈夫な骨を維持し、さらに骨粗しょう症の薬物治療の効果を高めることにもつながります。

牛乳などの乳製品は、カルシウムを多く含み吸収もよいので、毎日摂取するようにしましょう。また、いつもの料理にしらす干しやごまを足してみたり、お味噌汁の具に小松菜やしいたけ、お豆腐などを加えてみるのもよいです。食事を抜いたり、偏ったメニューでは必要なエネルギーと栄養素が不足しますので、1日3食バランスのよい食事を摂るようにしましょう。

# 骨粗しょう症が招く 「寝たきり」を予防しよう!

リハビリ  
テーション部



最近、ちょっとしたことで躓(つまず)きやすくなっていませんか?  
もし骨粗しょう症を発症している場合、ちょっとした躓きや転倒でも「骨折」するリスクが高まります。

骨粗しょう症が重度になると、「咳やくしゃみ」の衝撃でも骨折することがあります。さらに骨折後の長期の安静や痛みなどにより、介護や支援を必要としたり、「寝たきり」になってしまう方も少なくありません。

そこで今回は、健康寿命を脅かす骨粗しょう症を予防するために、骨や筋肉を強くして「自分のカラダを守る」体操メニューをご紹介します。

## ステップ1



### よつんばい背中伸ばし

- 1 よつんばいの姿勢になる
- 2 背中をそらすように伸ばし、3~5秒停止したあと、ゆっくりもとの姿勢に戻す
- 3 この動作を5~10回反復する



### うつ伏せ背中伸ばし

- 1 うつ伏せになる
- 2 両手でゆっくり上半身を起こす
- 3 背中をそらして3~5秒停止したあと、ゆっくりとうつ伏せに戻る
- 4 この動作を5~10回反復する



### あお向け片足上げ

- 1 あお向けになり、膝を立てる
- 2 片脚の膝を伸ばしながら、ゆっくり持ち上げる
- 3 上げて5秒停止したあと、もとに戻す
- 4 片足ずつ5~10回反復する

## 運動を始める前に…

運動に慣れていない方やご高齢の方はステップ1より開始し、ある程度体力のある方は、ステップ2まで実施してみましょう。

骨粗しょう症の診断をされた方は放置せず、早期に専門治療を開始し、骨折を予防しましょう!  
※現在、何らかの治療を受けられている方は、主治医に相談してから運動を始めて下さい。



# 運動で骨を強くする!

骨粗しょう症の予防～運動療法編～



## ステップ2



### 片足体重かけ[その1]

- 1 足を左右に開き、両手を腰にあてる
- 2 両足の裏を床につけたまま、片足に体重をかけ、10～15秒停止する
- 3 背中を伸ばし、左右交互に5～10回行う



### 片足体重かけ[その2]

- 1 足を前後に開き、両手を腰にあてる
  - 2 両足の裏を床につけたまま、片足に体重をかけ、10～15秒停止する
- ※膝に負担がかかるので、膝が痛む方は無理に行わないで下さい。



### かかと落とし

- 1 椅子に手をかける
  - 2 つま先を軸にかかとを上げ、3～5秒停止したあと、かかとをストンと落とす
- この動作を5～10回反復する  
※椅子は安定の良いものを使用して下さい



## まずは歩くことから始めよう!

### ウォーキングの正しい姿勢

運動に慣れていない方や、ご高齢の方が急に激しい運動をすると、かえってケガや事故につながるおそれがあります。

骨粗しょう症の予防や健康づくりのためには、適度な運動を継続的に行うことが効果的です。

ウォーキングは手軽にできる運動ですし、日光を浴びながら行うと、骨粗しょう症の予防により効果的です。



これからの季節は朝の散歩がお勧め!  
少しずつ距離を伸ばしてみよう!

あごを引き、目線はやや遠くをみる

肩の力を抜いて、腕を軽く振る

おなかを引き締め、腰に重心をおく

背筋を伸ばし、上体を曲げない

ひざを伸ばして、かかとから着地する

広めの歩幅でリズムカルに歩く

歩きやすい靴と服装にする



令和5年3月より始動!

# 訪問看護ステーション

あすか  
明日花

## 開設のごあいさつ

訪問看護ステーション明日花の管理者を担当しています、角野と申します。当事業所は、佐藤第一病院で10年以上に亘り継続してきた訪問看護と訪問リハビリテーションの統合により誕生しました。

今回の体制変更により、地域の先生方から私どもに直接ご指示を頂き、ご利用者さまのもとへ訪問サービスを提供できるようになりました。

私たちは、ご本人さま、ご家族さまの暮らしを大切にし、おひとりおひとりの暮らしに寄り添いながら、ご自宅での療養生活を少しでも安心して過ごして頂けるサービスの提供を目指しています。

主治医の先生、ケアマネジャー等の関係機関の皆さまとともに、個々の暮らしに寄り添う支援に取り組んでまいりたいです。病気や障がいに伴うお困りごとがありましたら、お気軽にご連絡下さい。今後も何とぞよろしくお願いたします。



在宅支援部 課長  
角野 秀幸

## 「住み慣れた場所で、その人らしく」 を支えるために

主治医と連携しながら

ご利用者さまの  
かかりつけの先生から  
訪問看護の指示を頂き、  
ご自宅へ訪問します。

暮らしに合わせて

担当ケアマネジャーと  
相談しながら  
自宅や有料老人ホーム等の  
生活の場に合わせた  
サービスを提供します。

より良い支援のために

個々のスタッフが  
知識・技術の自己研鑽を行い、  
ご利用者さまの思いに寄り  
添えるようスキルアップに  
努めています。



おひとりおひとりのご利用者さまとじっくり向き合い、  
心と身体をケアします。

※準備が整い次第、24時間でのサポート体制を開始予定です。より一層の安心とサービスの拡充に努めてまいります。



# 明るい笑顔に **真心** 添えて 私たちが訪問します!



|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| 訪問対象エリア | 宇佐市<br>豊後高田市(当院から15km以内)             |
| 営業時間    | 月曜～金曜 [8:30～17:30]<br>休日: 土曜・日曜、年末年始 |
| 所在地     | 大分県宇佐市大字法鏡寺77-1<br>(佐藤第一病院 敷地内です)    |

看護師による  
訪問看護

私たちができること

セラピストによる  
リハビリテーション

こんなお困りごと、ありませんか?

一人での入浴が難しくなった  
手伝って欲しいな...

自宅でも点滴や注射が  
できるのかなあ...

退院後、自宅で  
生活していけるか不安...

お薬の飲み忘れが  
増えた

傷などの手当てや処置を  
家で行うのが難しい

家族だけの介護は  
体力や精神的に大変

病気への不安、苦痛を  
少しでも和らげてあげたい

どんな福祉用具を  
使ったらいいかわからない...

自宅で運動って  
何をしたらいいんだろう?

住み慣れた地域で末永く暮らせるよう、様々な場面で生活をサポートいたします。  
何かお困りごとや看護を受けたいなど希望がありましたら、医師または下記の窓口へご相談下さい。

**相談窓口** TEL 0978-25-6312 (対応時間 / 平日 8:30～17:30)

私がお答えします!

小児科 杉原 啓介

専門領域(資格等)

●日本小児科学会小児科専門医



佐藤第二病院発

# 子育て応援コラム さとうの救急箱

今回のテーマ

## きつおん(吃音)とは

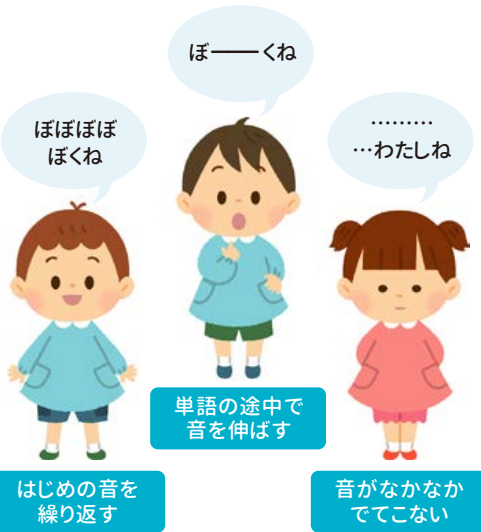


こどもたちのかかりつけ医として、小児に関わる病気や育児の相談などに対応しています。こどもたちの目をよく見て、よく話してあげることが重視した診療を目指していきたいと思ひます。

こんなお子さんが  
まわりにいませんか？

話す時に次のような状態になる時がある

- 「わ、わ、わたし」と繰り返して話す(連発)
- 「わ——たし」と長く伸ばして話す(伸発)
- 「……わたし」と言葉の出だしがなかなか出てこない(難発)
- 手や足の拍子を取るように動かして話すときがある
- 話すことが苦手で、授業中に手をあげて発表することがほとんどない
- 休み時間など、友達と話すことを避けている様子がある
- 話し方で友達からからかわれている時がある



このようなお子さんの中には、「吃音(きつおん)」という言葉の問題を抱えている場合があるかもしれません。

吃音(きつおん、どもり)は、話し言葉が滑らかに出不ない発話障害のひとつで、9割は発達性吃音です。幼児が2語文以上の複雑な発話を開始する時期に起きやすく、2〜5歳に発症する場合はほとんどです。吃音になる確率は、幼児期で8%前後です。

なりやすい体質の児が発症し、しつけや愛情不足などが原因ではありません。経過は連発(例:あ、あ、あのね)から始まり、うまく話せる時期もあるのが特徴で、7〜8割くらいが自然に治り、残りの2〜3割は徐々に症状が固定化して、楽に話せる時期が減ってきます。さらに症状が進むと、話そうとしても最初のことが出なくなります(難発)。



成長とともに吃音も固定化し、うまく話せないことが多くなってきましたが、話して吃音が出た時に、笑われたり、真似されたり「ゆっくり」「落ち着いて」「深呼吸して話してごらん」と注意されたり、自分でも身体の不具合を感じたりすると、「話す（話して吃音が出る）」という行為と、笑われたり注意されたりした時の不快感が結びついて、話すことや吃音が出ることにそのものに嫌悪や不安を感じるようになります。



最初に「あのー」をつけるなどことばが出たという経験をすると、出にくいときは常にその方法を使うようになる、吃音が出ないような工夫をするようになる、発言することや発言するような場面を回避したりするようになります。

このように、不安や嫌悪感をきっかけにして、単に「ことばを繰り返す、ことばが出ない」という症状以外の特徴＝二次的障害が見られるようになります。

### 吃音かと思ったら...

#### 家族で

- 「ことばの教室」や言語聴覚士のいる医療機関に相談
- 吃音に悩む人たちのサークルに参加する

#### 子どもとは

- 言葉が出てくるまで待つ
- 話をゆっくり聞く
- 話し方を注意せずに、話す内容に注目



治療法は確立したものはありませんが、吃音のお子さんや学校でからかわれ、いじめられ、学校へ行きたくないなど不登校に至るケースもありますので、発言意欲を持ち続ける子であってほしいために安心して話せる環境づくりが大切となります。

## ことばパズル!

穴を埋めて言葉を完成させよう!

まんなかの穴に文字をいれて二つの意味の言葉にしよう!

[例題] くだものだよ

|   |   |   |
|---|---|---|
| あ |   |   |
| り | ん | ご |
| ず |   |   |

1 どうぶつだよ

|   |  |   |
|---|--|---|
| き |  |   |
| ご |  | ら |
|   |  | ん |

2 うみのものだよ

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | さ |   |
| わ |   | め |
|   |   | な |

3 れいぞうこにあるよ

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | と |   |
| た |   | ご |
|   |   | と |

4 キラキラひかるよ

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | め |   |
| か |   | み |
|   |   | ね |

# 外来担当医一覧表

～令和5年4月1日現在の外来体制です～

## 午前

### ●午前受付時間11:00まで <ご注意>お電話での受付は行っておりません。

| 診療科目      | 曜日 | 月      | 火      | 水     | 木     | 金     |
|-----------|----|--------|--------|-------|-------|-------|
| 内科(1診)    |    | 藤井 郁夫  | 藤井 郁夫  | 藤井 郁夫 | —     | 藤井 郁夫 |
|           |    | 姜 正広   | 姜 正広   | 姜 正広  | 姜 正広  | 島本 大  |
| 内科(3診)    |    | 吉田加奈子  | 吉田加奈子  | 白井洋一朗 | 吉田加奈子 | 白井洋一朗 |
| 呼吸器内科     |    | —      | —      | —     | 増田 大輝 | —     |
| 消化器外科・肛門科 |    | 當寺ヶ盛 学 | (大分大学) | 宮崎 信彦 | —     | 宮崎 信彦 |
| 脳神経外科     |    | 中原 成浩  | 豊田 啓介  | 中原 成浩 | 中原 成浩 | 川越 貴士 |
| 整形外科      |    | 渡邊 裕介  | 西里 徳重  | —     | 西里 徳重 | —     |

## 午前 専門外来

完全予約制

| 診療科目   | 曜日 | 月     | 火         | 水          | 木            | 金          |
|--------|----|-------|-----------|------------|--------------|------------|
| 神経内科   |    | —     | —         | 秋山 拓也      | —            | 西江 信       |
| 膠原病外来  |    | —     | —         | 首藤航太(大分大学) | —            | 尾崎貴士(大分大学) |
| 放射線診断科 |    | 佐藤 仁一 | 佐藤仁一/島本 大 | 佐藤仁一/島本 大  | 佐藤 仁一        | 佐藤 仁一      |
| 慢性疼痛外来 |    | —     | —         | —          | 秋山 拓也(1・3・5) | —          |

※予約のない方は受付しておりませんのでご注意ください。受診を希望される方は、受付窓口にご相談下さい。

## 午後

### ●午後受付時間 13:30～16:30まで <ご注意>お電話での受付は行っておりません。

| 時間    | 曜日 | 月 | 火               | 水               | 木              | 金 |
|-------|----|---|-----------------|-----------------|----------------|---|
| 内科    |    | — | 白井洋一朗           | —               | 白井洋一朗(1・2・3・5) | — |
| 呼吸器内科 |    | — | 増田大輝(受付16:00まで) | 増田大輝(受付16:00まで) | —              | — |

## 午後 専門外来

完全予約制

| 診療科目      | 曜日      | 月         | 火         | 水          | 木         | 金          |
|-----------|---------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|
| 内科        | 糖尿病外来   | —         | —         | —          | 藤井 郁夫     | 松田直樹(大分大学) |
|           | 生活習慣病外来 | —         | —         | 千葉政一(大分大学) | —         | —          |
| 科         | 肝臓内科    | —         | —         | 荒川光江(大分大学) | —         | —          |
|           | 神経内科    | 秋山 拓也     | —         | —          | —         | 西江 信       |
| 脳神経外科     | 膠原病外来   | —         | —         | —          | —         | 尾崎貴士(大分大学) |
|           | 整形外科    | 川越 貴士     | 中原 成浩     | 大西晃平(大分大学) | 中原 成浩     | 豊田 啓介      |
| 慢性疼痛外来    |         | 西里 徳重     | 渡邊 裕介     | —          | 渡邊 裕介     | —          |
| 消化器外科・肛門科 |         | —         | 秋山 拓也     | —          | —         | —          |
| 放射線診断科    |         | 宮崎 信彦     | —         | —          | 當寺ヶ盛 学    | 當寺ヶ盛 学     |
| 放射線診断科    |         | 佐藤仁一/島本 大 | 佐藤仁一/島本 大 | 佐藤 仁一      | 佐藤仁一/島本 大 | 佐藤仁一/島本 大  |

※予約のない方は受付しておりませんのでご注意ください。専門外来はすべて予約制です。受診を希望される方は、受付窓口にご相談下さい。

## 内視鏡 担当医

| 時間 | 曜日 | 月    | 火      | 水     | 木     | 金      |
|----|----|------|--------|-------|-------|--------|
| 午前 |    | 島本 大 | (大分大学) | 吉田加奈子 | 島本 大  | (大分大学) |
| 午後 |    | 姜 正広 | (大分大学) | 島本 大  | 吉田加奈子 | (大分大学) |

## 乳腺外科

|        |       |                         |
|--------|-------|-------------------------|
| 第2木曜午前 | 増田 隆明 | 受付時間/午前11:00まで(事前予約制です) |
| 第3木曜午前 | 渋谷 祥平 |                         |
| 第4木曜午前 | 安東 由貴 |                         |

## 企画 発行

### 特定医療法人 明徳会 佐藤第一病院

〒879-0454 大分県宇佐市大字法鏡寺77-1  
 TEL 0978-32-2110/FAX 0978-33-4918  
<https://www.sato-d1.com>  
 E-mail: meitokukai@sato-d1.com  
 公式アカウントからも情報発信中です ▶▶  



## リハビリテーションに ついてのご案内

●午前受付時間 11:30まで  
 ●午後は予約制

## 医療機関の皆様へ

ご紹介・受診についてのご相談は、**地域医療連携室**へご連絡下さい。上記受付時間外(予約制外来含む)の受診相談も対応しております。

直通 TEL 0978-34-9322  
 FAX 0978-34-9323  
 窓口対応時間 平日/8:30～17:30

## 理 念

特定医療法人 明徳会 佐藤第一病院は、  
 1.患者さまの尊厳を守り、地域に密着した質の高い医療を目指します。  
 1.たえず医療水準の向上に努め、チーム医療を推進します。

## 運営方針

- わたしたちは、専門スタッフがそれぞれの役割を分担し、患者さまを中心にしたチーム医療を行います。
- わたしたちは、患者さまご家族との信頼関係を大切にし、満足して頂けるように人格形成をはじめ、知識、技術の向上に努めます。
- わたしたちは、病院職員としての誇りと責任を持って、他の医療機関、施設との連携をすすめます。
- わたしたちは、よりよい医療を提供するために、相互啓発し魅力ある職場づくりを目指します。

## 患者さまの権利

- わたしたちは、患者さまの以下の権利を尊重し、納得と同意に基づいた医療を行います。
- 良質かつ適切な医療を公正に受ける権利をもっています。
  - 医師・病院を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利をもっています。
  - 十分な説明と情報提供を受けた上で、治療方法などを自らの意思で選択する権利をもっています。
  - 人格や価値観が尊重され、人としての尊厳が守られる権利を持っています。
  - 意識がないか判断能力を欠く場合や未成年者の場合、代行者に決定を委ねる権利をもっています。
  - 自分の診療記録の情報を受ける権利をもっています。
  - 個人情報の秘密が守られる権利を持っています。

## 患者さまの責務

- 当院理念「患者さま中心のチーム医療」を進めるうえで、大切な役割を自覚して頂くために、患者さま自身に求められる以下の責務をご理解下さるようお願い致します。
- 正確な情報を提供するとともに、疾病や医療を充分理解する責務。
  - 医療に積極的に取り組む責務。
  - 快適な医療環境づくりに協力する責務。
  - 社会的ルールを守る責務。