

# また がわ

Vol.65  
2020 冬号



新年のご挨拶

介護老人保健施設 エスペランスわけのこだわり

部署紹介 売店

健康教室 骨密度と骨粗しょう症

# 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。  
本年も皆様方のご健康とご活躍をお祈り  
致します。

昨年5月より、「人々が美しく心を寄せ  
合う中で文化が育つ」と言う意味の新元号  
「令和」の時代に入りました。しかし、国  
内政治は安倍長期政権による安定した政治  
運営のように見えますが、モリカケ問題と  
同じ説明不足の国会運営による「桜を見る  
会」の不可解な結末が終盤に見られました。  
ですが、経済が安定しているため、政権を  
後押ししているのです。政治はきちんとして  
いるのでしょうか。

スポーツでは気分転換が行われました。  
1月にいきなり、女子テニスの大坂なおみ  
選手が全豪オープンで優勝し、7月には岡山出身の渋野日向子選手が全英女子  
ゴルフで優勝、9月にはラグビーワールドカップが日本で開催されました。日本  
全国ににわかラグビーファンが生まれ、大いに盛り上がり、テレビに釘付け  
となりました。

また、吉野彰氏がノーベル化学賞を受賞されました。リチウム電池は今後の  
色々な分野での動力源となるでしょう。

今年は東京オリンピックが開催されます。政治も経済も安定はしております  
が、オリンピックロスにならないように気をつけなければなりません。またイ  
ギリスがEU脱退を決めましたので、世界情勢も雲行きが怪しくなるかも知れ  
ません。



理事長  
北川 堯之

そんな中医療界では今年診療報酬  
の改定が行われます。医療部分はア  
ップになると言われておりますが、  
内容は分かっておりません。当院で  
は療養病棟を介護医療院に転換し、  
48床と致します。今後も時代と地  
域にあった病棟再編が必要になると  
思われます。

本年も皆様方のご意見、ご指導を  
たまわりながら、地域の皆様と共に  
歩いていく新たな1年にしたいと思います。

介護老人保健施設

エスペランスだより

# 介護老人保健施設 エスペランスわけの **こだわり**

## ○食へのこだわり

食べることは大切です。特に高齢になってくると楽しみと  
言えば「食べる事」と皆さんがおっしゃられます。エスペラ  
ンスでは食事を作るスタッフは外部委託ではなく、施設職員  
の管理職栄養士と調理師等の資格のあるスタッフが調理を担  
っています。その他に医師、歯科医師、看護師、介護士、歯  
科衛生士等がそれぞれの専門分野を活かして、利用者様の心  
身の状況に応じた食事に関わるサポートを行っており、利用  
者様に笑顔で生活していただけるよう努めています。

食材も地元の業者さんと提携し新鮮な食材を調達していま  
す。加工品はなるべく使用せず一から作っています。利用者  
様の状況に応じた対応として、噛む力が弱くなった方でも食  
べやすいよう、小さく刻んで提供する他、食材の形をなるべく  
残した形での提供することにこだわっています。

また、地方のご当地グルメを献立に取り入れ、施設に居なが  
ら地方のグルメを楽しんでいただいています。



ご当地メニューの祭り寿司と  
メニュー紹介

## ○在宅支援へのこだわり

「エスペランスって泊まって(入所)リハビリしてくれる所でしょ？」もちろんその通りなので  
すが自宅で生活するためのサポートも備わっています。病院に入院し、ある程度元気になった所  
で『はい、退院です！』となった場合、ご本人やご家族はととても不安です。そんな時エスペラ  
ンスの出番です！！

要介護認定1以上の方であれば、エスペランスの入所申込み後に面談等を行い、条件が整えば  
入所していただきます。入所してからは医師・薬剤師・管理栄養士・看護師・リハビリスタッフ  
・介護スタッフが全力でサポート！！勿論、入院前の状態や元気だった頃の状態に戻るわけでは  
ありませんが自宅の生活が目標な場合、利用者様に対しては我が家で生活ができるようにリハビ  
リを行い、ベッドや車椅子など福祉用具、紙おむつの使い方や食事の対応などをスタッフがご自  
宅に訪問してアドバイスします。そして自宅に戻られた後もスタッフが訪問して生活の様子など  
を確認し、新たな問題についてサポートいたします。

また、エスペランスでは利用者様やご家族の方々が無理なく自宅で生活続けるために、通所  
リハビリテーションや、リフレッシュを目的にショートステイ(短期入所)で月に数日間泊まるこ  
とも可能です。3ヶ月は我が家で過ごし1ヶ月程度入所するなど定期的な入所もお勧めしていま  
す。我が家での生活の不安が軽減でき、利用者様もご家族もが無理のない在宅生活ができるよう  
にスタッフ全員こだわっています。

# 部署紹介

## 売店・喫茶

こんにちは北川病院売店です。“衛生面に気をつけてサービスの向上をはかる”を年間目標にしています。

病院の最上階（6階）にあります。眼下には吉井川が流れ、春には土手に満開の桜が咲き、夏にはお祭りの和文字焼や花火、秋には山々に紅葉が広がり、冬は辺り一面雪景色になることもあります。見晴らしの良い場所ですので、是非お立ち寄りください。



### 業務内容

#### ○売店

売店では、お菓子や飲料、パンやおにぎりなどの軽食、アイスなどの他、入院中に必要なおしめ類なども販売しています。入院中の患者様やお見舞いに来られた方、外来受診に来られた方の他にも、病院職員が利用することも多くあります。



#### ○喫茶

喫茶ではうどん、ラーメン、牛丼などの軽食類を提供しています。こちらもお見舞いに来られた方や、外来患者様、人間ドックを受けられた方などが食事をとられています。ご近所の方が集まってお話に花を咲かせている場面も多く見られます。また、職員も病院給食や喫茶メニューを食べに来ています。

いつも美味しく、安全安心な料理を提供できるように心がけており、そのために保健所の研修会にも参加しています。

メニューの栄養成分表を各テーブルに置いているので、栄養バランスを考える参考にしてみてください。





# 第21回 元気であり続けるための 健康教室

12月21日に骨密度と骨粗しょう症についての講演を行いました。講師は当院レントゲン室室長の川口と、栄養科の管理栄養士の藤井が担当しました。

## 骨密度と骨粗しょう症

### 骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨の密度が低下しもろくなる病気で、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。ただ単に年を取るからなるだけでなく、病気であるので、予防と治療をキチンと行う必要があります。

骨がもろくなることによって起こる骨折を「脆弱性骨折」と言い、手首、腕の付け根、腿の付け根、背骨によく起こります。特に腿の付け根や背骨は寝たきり生活につながるので注意が必要です。介護が必要になった原因疾患でも骨折は大きな割合を占めていて、骨折後の生存率も骨折していないひとに比べて低くなります。

骨は皮膚などと同じように代謝していて、骨を壊す（骨吸収）破骨細胞と、骨を作る（骨形成）骨芽細胞によって日々新しいものに生まれ変わっています。この二つの細胞のバランスが崩れ、骨を作る量より壊す量の方が増えてしまうことで骨がもろくなり骨粗しょう症となります。このバランスはエストロゲンというホルモンが保っていますが、特に閉経後の女性はエストロゲンの分泌量が減っているため、骨粗しょう症になりやすいと言われています。これを閉経後骨粗しょう症と言い、骨粗しょう症患者の中で大きな割合を占めています。その他にも、妊娠・授乳期間中のカルシウム不足、エストロゲンの分泌減少による妊娠後骨粗しょう症があります。また、女性より数は少ないものの男性骨粗しょう症もあり、男性の場合は骨折してからの方が予後が悪く、死亡率が高いとされています。

骨粗しょう症の検査は、骨が縮んでいないかを見る身長測定、骨の状態、骨折の有無を見るレントゲンやMRIなどの画像検査、骨吸収と骨形成の状態をみる骨代謝マーカー、骨密度を測る骨密度検査があります。当院でも可能なDEXAという骨密度の検査は、X線を使って背骨や大腿骨の骨密度の状態を正確に測定することが出来、被曝量もとても少ない安全な検査です。

骨粗しょう症の治療には、骨粗しょう症の治療薬を飲むことの他に、バランスのよい食事と適度な運動が大切です。散歩を日課にしたり、家事をしっかり行うなど、適度な運動で骨に負荷をかけると、骨芽細胞の活動が活発になり骨が強くなります。片足立ちや椅子に座ったまま片足をあげる運動など簡単なものでも、毎日繰り返し行うことで効果があります。当然運動をしすぎて骨折しては元も子もないので、どの程度の運動ならしてもよいか医師に相談の上するようにして下さい。

### 骨を丈夫に保つ食事

- 骨を丈夫に保つには日頃の食事から必要な栄養素をしっかり摂ることが大切です。主なものとしては、
- ・カルシウム・・・骨の主な成分で、欠かさず摂る必要があります。  
魚介類・乳製品・大豆製品・海藻・小松菜、チンゲンサイなどの野菜
  - ・ビタミンD・・・カルシウムの吸収を促進し、骨芽細胞の活動を助けます。  
イワシ、カレイ、サンマなどの魚類・干し椎茸、キクラゲなどのきのこ類  
食事以外でも日光浴によってビタミンDが体の中で作られます。
  - ・ビタミンK・・・骨にカルシウムが取り込まれるのを促進、骨の破壊を防ぎます。  
小松菜、ほうれん草、モロヘイヤなど葉物野菜・干しわかめ・納豆・鶏もも肉
  - ・たんぱく質・・・骨の基本はたんぱく質。骨にカルシウムを吸着させる働きがあります。  
肉類・魚類・大豆製品・乳製品・卵
  - ・ビタミンB群・・・骨の形成やコラーゲンの形成に寄与、骨の強度を支える栄養素です。  
レバー・大豆・卵・サバ・カツオ・カレイ・イワシ・肉類

また、リン・食塩・カフェイン・アルコールは過剰摂取するとカルシウムの吸収を妨げる作用があるため、注意しましょう。リンはハムや練り物、インスタント麺、ファストフードの食品添加物に含まれています。

## ◆ 次回健康教室のお知らせ

第22回元気であり続けるための健康教室



### テーマ「認知症ってなあに？」

講師：劇団エスペランス

日時：令和2年3月28日（土）14:00～15:00

場所：和気郡和気町和気277

北川病院2階 会議室・ペインクリニック

電話番号：0869-93-1141 担当：阪口 森末

参加申込：定員60名 空きがあれば当日参加可能

1階受付かお電話でお申し込みください。

## ◆ 紀典会忘年会

今年度もホテルグランヴィア岡山で忘年会を開催しました。用意された沢山の料理やデザートが一瞬で無くなる様は圧巻です。恒例の余興では新人職員や有志の職員による歌やダンスが披露され、大盛り上がりでした。



## ◆ 目指そう健康生活

当院の看護部主催で毎月第4木曜のお昼に開催している健康教室です。糖尿病を中心に生活習慣を見直すための講演や体操、ウォーキング、栄養について学ぶランチ会など、様々なテーマで開催しています。毎月外来に開催内容を掲示しておりますので、ご確認ください。



# あの人… どの人? こんな人!



北川病院には以前2年半勤務させて頂いておりましたが、今回7年ぶりに火曜日だけの週1回ですが、勤務させて頂くこととなりました。以前勤務していた時におられた先生方や職員の方も多数おられ、非常に懐かしく、心強く感じています。最近、娘のリクエストで漫画『キングダム』56巻全巻が誕生日&クリスマスプレゼントとして我が家に届いたため、私も読んで、キングダム話で娘と盛り上がっています。いつまで娘がやさしくしてくれるか心配ですが。

外科医師  
菊池 寛次



北川病院透析室所属、臨床工学技士の桑田隆文です。先日友人達と船釣りに行ってきました。釣り自体が久しぶりでもあり船釣りとあって少し不安でしたが、友人達のアドバイスの下楽しく釣りをすることができました。周りに何も無く海だけの場所で行う釣りはとても開放的で良い気分転換になります。釣りを始めるのも良いなと感じました。

透析室 臨床工学技士  
桑田 隆文



7月初めに1泊2日で同期と夢の国（東京ディズニーリゾート）へ行ってきました。同期とは同じ部署ということもあって休みを合わせてゆっくり過ごす時間も少なかったのもとても楽しい時間となりました。4人で夜まで騒いだことも良い思い出です。仕事でも同期がいることで頑張れていることもあります。今後も同期のつながりを大切にしていきたいと思っています。

5階病棟 看護師  
松原 小波

## 編集 後記

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。今年もインフルエンザにかかって受診する方が多くいらっしゃっています。職員もかわらないように手洗いうがいやマスクの着用を徹底しています。それでもかわかってしまう場合もあるのですが、患者様と多く接する医事課の職員は例年なぜだかわほとんどかわかりません。不思議なことです。

# 外来診察予定表

令和2年1月現在

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科①				落合		井川	服部			大山	宮本	
内科②	吉田	宮本	宮本	尾関	吉田	宮本		吉田	吉田	宮本		
内科③	大和		吉田俊	大和				大和	大和		北川貴	鳩 寄
総診科		和又	和又		和又		和又		和又			和又
外科	北川	矢野	北川	菊池	津村	津村	北川	西江	北川	北川	北川	重安
皮膚・肛門	北川		北川				北川		北川	北川	北川	
麻酔	北川		落合	落合			北川		北川	北川	北川	
歯科	上原	上原	上原	上原	上原 小山	上原 小山			上原 水口	上原 水口	上原	上原
泌尿器					津島						交代制	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります  
 事前にお電話でお問い合わせいただくか、ホームページの休診カレンダーをご確認ください。  
 月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です  
 水曜・金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です  
 火曜日午後落合先生は不定休のため院内掲示をご覧ください。受付時間は16時までです。  
 水曜午前和又先生は検査のため開始時間が遅くなる場合があります。

内科・外科・総合診療科（月～土）  
 泌尿器科（水・土曜午前）

【受付時間】

午前の診察 7:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 7:00～17:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:00まで

歯科（予約制 月～土、木曜休診）

【受付時間】

午前の診察 9:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 14:00～18:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:30、診療時間17:00まで



当院ホームページのURL：<http://www.kitagawa-hp.jp>  
 E-mailアドレス：info@kitagawa-hp.jp  
 発行所 医療法人紀典会 北川病院 広報委員会  
 〒709-0497 岡山県和気郡和気町和気277  
 電話 0869-93-1141 Fax 0869-93-1200



スマートフォンからでも、ホームページにアクセスできます。左のQRコードを読み込んでください。