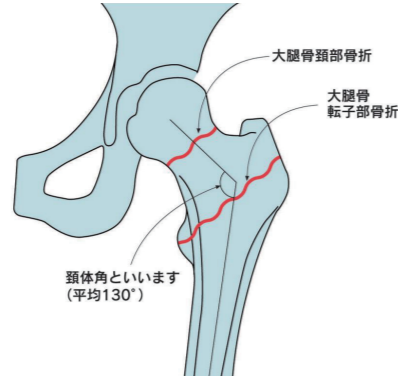


Monthly Doctor's Column

大腿骨近位部骨折とは、高齢者にとって身近な疾患の一つで、軽微な転倒を契機として股関節の激痛、歩行困難を来してしまふものです。2012年の報告では、日本で1年間に約17万件の大腿骨近位部骨折¹⁾が起きており、沖縄でも日々どこかの病院で懸命に治療や術後リハビリを受けていらっしゃる方が大勢います。



(図1) 日本整形外科学会のホームページより引用

皆様、こんにちは。大浜第一病院 整形外科の伊波優輝と申します。

この度、寄稿のお誘いがあり光栄ですので、今回は高齢の方に非常に多い「大腿(だいたい)骨近位部骨折」(図1)について述べさせていただきます。

意外と身近な 大腿骨近位部骨折

か。骨折の仕方にもよりますが、ほとんどの方は何らかの手術(骨接合術、人工骨頭置換術など)を受けます。それは、大腿骨が身体を支える大きな骨であり移動が大変困難になるからです。移動できないと筋力・体力の低下、そして全身状態の悪化による二次的な病气(肺炎、尿路感染症、床ずれ、認知能力の低下など)を引き起こしやすくなります。

更に手術後には、長く根気よく要するリハビリが待ち構えており、受傷から2、3カ月程度かかることもしばしばです。

また、大腿骨近位部骨折と切り離せない関係にあるのが「骨粗鬆症」です。骨粗鬆症には様々な診断法がありますが、この骨折がある方(軽微な転倒による)は骨粗鬆症もセットで診断されます。

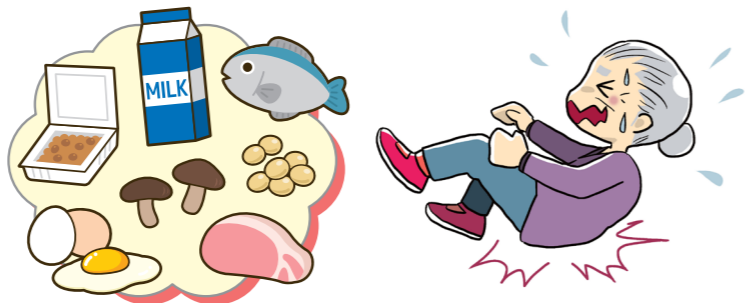
骨粗鬆症の予防には運動や食生活が重要で、食事ではカルシウムが多く含まれる食品(牛乳など)の摂取はもちろんです、カルシウム吸収を促進するビタミンD(干し椎茸など)、骨へのカルシウム取り込みを助けるビタミンK(納豆など)等の栄養素も重要です。また、日々の運動習慣を見直す(階段を使う、近くの買い物には歩いて向かうなど)ことも大切です。

また、既に骨粗鬆症と診断された方の薬物治療(結合型エストロゲン、アレンドロン酸、リセドロン酸、デノスマブ)では骨を丈夫にすることで、大腿骨近位部骨折が予防できると報告されています。

健康に過ごすためにも、ご自身や周りの大切な方の日頃の運動習慣や食事内容などを今一度見直してみたいかがでしようか。

引用: 1) 大腿骨頸部/転子部骨折診療ガイドライン2021
2) 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版

今月のDr.
整形外科
Yuki Iha
伊波 優輝



01 | 看護週間

5月12日は看護の日です。近代看護の基礎を創設したナイチンゲールの生誕を記念して制定され、令和5年度は5月12日を含む週の5/7(日)から5/13(土)の一週間が看護週間となっています。今年にはナイチンゲール生誕203周年で、日本看護協会を始め全国の医療機関・施設では様々なイベントが催されています。当院では、主に看護部管轄の各部署の紹介や、専門分野で活躍する看護師の紹介、また、看護週間の主な企画運営をしている看護の質向上委員会の活動状況紹介等の展示を企画しました。当病院をご利用される患者様向けの展示ではありましたが、私達病院スタッフも各部署の活動状況や、様々な専門資格を持った看護師が活動しているのを改めて知り、より一層励みになった次第です。



02 | 新任医師紹介

【名前】 金城 英樹
【診療科】 整形外科
(きんじょうひでき)



こんにちは。この度、大浜第一病院で働かせていただく事になりました。沖縄県宜野湾市で育ち、琉大卒業後は、中頭病院、那覇市立病院、琉大病院、県立八重山病院などをめぐりトレーニングを積ませていただいています。気軽にご相談いただけると嬉しいです。よろしくお願ひします。

質問: 医師を目指したきっかけは?
回答: やりがいに満ち溢れているから!

質問: 休日は?
回答: 体を動かしたり、美味しいご飯を食べにいたり。

質問: 趣味は?
回答: 硬式テニス、ゴルフなど

03 | 沖縄県看護職員功労者知事表彰

5月7日に沖縄県看護研修センターで令和5年度「看護の日」及び「看護週間」の記念式典が開催されました。記念式典の中で、「沖縄県看護職員功労者表彰」が行われ、医療法人おもと会 宮城照代総看護部長(前大浜第一病院 看護部長)が、沖縄県看護職員功労者知事表彰を受表彰しました。

これは、保健師・助産師・看護師・准看護師及び看護教員として永年にわたり献身的に看護業務等に従事し、その看護の発展向上が認められて者に対する表彰で、今年度は10名の方が表彰を受けられました。宮城照代総看護部長おめでとうございます。



一列目左・宮城照代総看護部長

今月の smile ナマイク

ネットで見つけた面白いお話し。
旦那が「ショートケーキを買ってくる」と言ったので、美味しいコーヒートを淹れて待っていたら消毒液を買ってきた。コロナ禍あるあるですね。

5/8より感染法上の位置づけが5類に移行され、季節性インフルエンザ等と同様の分類となりましたが、当院に来院される際には、重症化リスクの高い患者様も多くいらっしゃると思いますので引き続き感染対策にご協力お願い致します。

医療コンシェルジュ・上地の 外来より
こんにちは

今月の新入職員
皆様のお役に立てよう努めてまいります。

Dr. 仕垣セレクトの名言・医療

君の時間をどのように使うか、意義のある時間の使い方は、命を大切にすることにつながる

一 路加国際病院 名誉院長 故・日野原真明

いみり先生

医療 川柳

良くなった
それでも薬は
最後まで

50代薬剤師

編集後記 Text: 総務課 宮城

6月号発刊の頃には既に、「梅雨」に入っていると思います。毎年の事ながら沖縄の梅雨ほど湿度が高く、不快な季節はないですね。またこの時期は、熱中症や食中毒予防を心掛ける事も忘れないで下さい。さて予防策は、室内換気や水分補給も大事ですが、コロナ禍で培った感染予防策と健康チェックの継続も、かなりオススメです。

認知症世界の歩き方

いつか訪れるかもしれない「世界」のガイドブック



日本における高齢化の進展とともに、認知症の患者数も増加し続けている。2020年に約602万人、2025年には約675万人と実際に5.4人に1人が認知症になるとも予測されている。国民病と言え、その時代を迎えている。そんな中、作者曰く当事者である認知症患者と医療・介護従事者との間にも情報の非対称性が存在しているようだ。それ故に「とにかく『本人』の視点で認知症を知ることができると本を指した」と語る。BPSD・HDSRなどのような専門用語は全く使わず、せん妄・徘徊といった単語も出てこない。そんな本書のタイトルは、あの旅行ガイドブックの定番「地球の歩き方」よろしく「認知症世界の歩き方」だ。当事者

者の「困っていることがあるのに、自分の言葉ではうまく説明できない」気持ち、周囲の人の「何が起きているのか? どうしたらいいのか?」と理解できずに苦しむ気持ち。そんな気持ちのすれ違いを少しでも無くすために、旅人でも無くす「認知症世界」へと出発する。訪れる場所も「視界も記憶も同時に消す深淵」「ホワイトアウトの深い霧」「目の前に突如現れる落石と穴」「水溜まり、深い谷」「サツク砂漠」など実にユニークな名称の13か所。さてここは、自分とは無関係の世界であろうか? 将来の自分、もしくは、自分の周りの大切な人が生きていることになる世界かもしれない。このガイドブックでいくつか出発する旅の予習は如何だろうか?

ウルティモ尾本
おもと会 純括本部
移住六年目に突入、
好きな沖縄料理は
クービーリナー。

Review

健診センター便り

総合健康管理センター便り
いよいよデファクターコナへ

2022年も新型コロナウイルス(COVID-19)に大きく影響を受けた1年でした。2020年に、アルファ株、から始まり、デルタ株、が猛威を振るい、感染力の強い、オミクロン株、へ、BA2、BA5、へ変異しつつ、第8波、まで約3年つづきました。統計によると、結果的に県民の3人に1人が感染したと言われています。この3月からはマスク着用も自己判断に任せられ、5月8日からは2類相当から5類へ扱いも変わる予定で、目に見えるように社会生活での感染対策も軽減されています。

総合健康管理センターでは、病院という場所柄、院内ではマスク着用と入館の際には手指消毒と検温等の感染対策は残しつつですが、令和5年4月3日からの人間ドック健診事業は、通常どおり行っています。

「FIFA2022ワールドカップ」では侍ブルーが、ドイツやスペインなど強豪国を倒す大健闘でベスト16へ進み日本が大変盛り上がりしました。「2023ワールドベイスポールクラシック」では、侍Japanが7戦全勝で3回目の優勝を勝ちとり、これまた日本中が歓喜に沸き、勇気と元氣と感動を頂きました。

8月には、バスケットボールのワールドカップも沖縄県で開催されます。

2023年度は、ワクワクするような1年になりますように、どうぞ宜しくお願い致します。

臨床工学科の



手術用縫合糸

臨床工学科
前川正樹

手術や処置で使われる縫合糸には、手術後の変化から考えて2種類に大きく分かれます。それは「吸収糸」と「非吸収糸」です。手術の部位や目的によって、刀医は様々な縫合糸を使い分けますが、皮膚の縫合にも吸収糸が使われる事が、1〜8ヶ月程度で組織に吸収され無くなります。昔は「手術後に抜糸をした」という事を良く聞かれたかもしれませんが、現在、抜糸自体が少なくなっているのは、この吸収糸が使われているためです。



看護部の

ナースがまき

看護師達の日常



新年度看護部
オリエンテーション

新年度が始まり、看護部では今年も新たな仲間が加わりました。新人看護師や新たに採用となった看護師・看護補助者さん達です。入社式や病院全体オリエンテーションの後、看護部のオリエンテーションを受けています。

看護部長による看護部の概要、理念や目標についての説明また看護部で取り組んでいるタスクシェア・タスクシフトについてお話ししてもらいました。

そのほかにも採血や静脈注射といった研修や社会人として必要な研修なども行なっています。

新人看護師は2週間のオリエンテーションを経て、それぞれの配属先で本格的に業務が始まります。



からだの通知表

検査科
上江田 ゆかり

〈睡眠時無呼吸症候群の簡易検査①〉

睡眠時無呼吸検査とはその名の通り寝ている間に呼吸が止まり十分な休息がとれない状態を検査することです。簡易型は家に機械を持ち帰り寝る時直前に患者様ご自身で機械を取り付けます。朝、起きたら自身で外します。入院して行く検査よりつけることが簡単にできています。鼻につけるセンサー、指につけるセンサー。お腹につけるセンサー、鏡を見ながら簡単に付けることができます。



健康体操館

健康運動指導士による

「疲れにくい! ケガ予防! の為の靴選び」

<p>かかと周りの硬さ</p> <p>【かかと周りがしっかりした固い靴を選ぶ!】</p>	<p>ねじれ</p> <p>【ねじれない靴を選ぶ!】</p>	<p>曲がる位置</p> <p>【つま先から、約1/3の部分で曲がる靴を選ぶ!】</p>
<p>かかと周りが柔らかい靴は、様々な足の動きに対しても支えが弱く、疲れやすく、ケガの原因になることもあります。</p>	<p>ねじれる靴は、左右からの足のサポートが弱く、足首をひねりやすい原因になります。</p>	<p>全体的に曲がる靴は、足の機能と合っていない為、足のサポートが弱くなります。足裏にストレスがかかり、疲れやすい原因の一つです。</p>

足腰の痛みや疲れは、履物が原因で起きているかもしれません。建物のように「基礎」である足に問題が起これると、「建物」全身にもトラブルが起きます。何気なく履いている「靴」ですが、我々の身体を毎日支えている「縁の下(力持ち)」です。履物を見直すことも、ケガや疲れの予防・改善にもつながります。1日の中で運動時に使う靴や、1日の中で一番長く履く靴を確認してみてください。

その他のポイント
【足に合ったサイズ】
【紐付きの靴】
【靴を購入する時間帯】
【靴底(インソール)の変更】など。

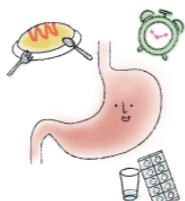
メイカルフィットネス科
健康運動指導士 伊野波 盛邦

薬にまつわる
イトヤトラ

薬剤科
姫野 耕一

くすりを正しく使う③
服用時間を守りましょう

3回目は、服用時間のお話しです。食前・食間・食後には、それぞれ意味があり、食事によって変化する胃の状態に合わせて服用時間が決められています。また、これ以外にも食直前(食事の直前)や食直後(食事のすぐ後)、就寝前、もっと厳密に医師が指定する薬もあります。いずれにしても正しい飲み方をしないと効果がでなかったり、副作用が現れたりすることがありますので、決められた服用時間を守りましょう。



お答えします!
病院のギモン!?

Q 新型コロナウイルス5類引き下げになりましたが、コロナ検査の料金はどうなりますか?

A 5月8日から新型コロナウイルス5類引き下げになり、コロナ検査料金が公費適用ではなくなります。自己負担3割の方の追加検査料金は PCR 検査だと約4,000 円でコロナ抗原検査は 3,000 円程度となっております。PCR 検査とコロナ抗原検査を両方行った場合は約5,500 円の追加料金が発生致します。また、無症状の方は保険適用ではなくなりますので、まずは沖縄県の発熱コールセンターにご相談下さい。