

無料

TAKE
FREE

HOPE
ほーぷ

太田記念病院だより

vol.71
2024.1

「骨の健康」を考えてみませんか？

～沈黙の疾患 骨粗しょう症を予防する～

新年のごあいさつ

正月太り
からの脱却!

軽やかな体で1年をスタート!

ふれあいフェア

かかりつけ医・登録医ご紹介
とうもろ整形外科
クリニック

診療科紹介
循環器内科



●理念

思いやりの心で行う医療

●基本方針

1.患者様の人格と権利を尊重し、何よりも安全を重視した医療を提供します。

2.常に医療の質の向上を目指し、救急医療の充実に努めて地域の医療に貢献します。

3.病病・病診連携を推進し、患者様がより良い医療を受けられるように努力いたします。

4.健康保険組合の一員として、地域住民の保健や福祉にも貢献し、信頼関係を深めるように努めます。

●患者様の権利

1.安全な質の高い医療を
平等に受ける権利

患者様はいかなる宗教・国籍・社会的地位などにかかわらず、安全で良質な医療をどなたでも平等に受けることができます。

2.個人の尊厳とプライバシーが
保たれる権利

患者様は人間として尊厳を保たれ、個人の情報が堅く守られながら医療を受けることができます。

3.個人の医療情報・開示が
得られる権利

患者様は病気・治療・検査等の内容についてわかりやすい言葉で納得のいく説明を受け、診療の記録についての情報開示を受けることができます。

4.医療行為の選択を自ら決定する権利

患者様は十分な説明を受けたうえで、ご自分の意思により治療・検査・その他の医療行為を選択・拒否することができます。

5.医療行為について

苦情や意見を述べる権利

患者様は病院に対しての苦情や意見を自由に述べるすることができます。また、それにより患者様が不利益を受けることは一切ありません。



太田記念病院 病院長
ありの ひろし

有野 浩 司

新年を迎えての
ごあいさつ

●医師確保に全力を尽くしつつ、
時代の流れに対応を

いつも太田記念病院へのご支援、ご協力ありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の対応に加え早めのインフルエンザ流行も見られた2023年でした。当院は、東毛地区唯一の三次救急医療機関として、新型コロナウイルス感染症が昨年5月に5類になった後も感染対策の徹底を継続し、病院一丸となって重症者を始め夜間・休日含め多数の患者様への治療に当たりました。多くの励ましのお言葉など、地域の応援は大きな力になりました。心から感謝申し上げます。

2023年の大きな設備投資として10月に手術支援ロボットダヴィンチを運用開始

しました。また、防犯カメラの増設なども行っています。引き続き、より安全な医療の提供に向け尽力していきます。

今年は医師の働き方改革や診療報酬の大きな改定など、持続可能な医療体制の構築に向け変化のある年になることが予想されます。

常勤医師113名、職員総数約1,000名(2023年12月現在)で今年も頑張っていきます。

医師確保に全力を尽くしつつ、時代の流れに対応しながらより良い病院を目指し、地域に貢献できるよう努めて参ります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

管理栄養士
えはら みき
江原 美希

栄養部通信

食事を変えてカラダ改善

正月太りからの脱却!!

軽やかな体で1年をスタート!

乱れた体内リズムと
疲れた胃腸を改善

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。年末年始はどのように過ごされましたか? 食べ過ぎ飲みすぎ動かなすぎで身体も胃腸も疲れて重くなっていませんか?

POINT

01

体内リズム

朝日と朝食でリセット

不規則になったリズムを元に戻すには、朝の光をたっぷりあびて、決まった時間に朝食をしっかり食べることが大切です。

POINT

02

ビタミン×たんぱく質

新鮮な野菜と
良質たんぱく質を
しっかりと

年末年始の食事はおせちやおもちなど糖質が多くなります。不足しがちな野菜やたんぱく質を意識して食べましょう。良質な栄養素を余さず摂取するには、未加工のものがおすすめです。

POINT

03

適度な運動×有酸素運動

たまった脂肪を撃退

こたつでゴロゴロが増えていませんか? CMの合間の5分を運動にあててみてはどうでしょう? 1日5分でも10分でも有酸素運動を行うと効果的です。



食事のバランスが乱れてしまうと、栄養が偏り体調を崩してしまう恐れがあります。食事内容と生活を見直し、正月太りは早めにリセットして、軽やかな体で1年をスタートさせましょう。

〈旬の野菜 大根〉

・大根は12月下旬から2月ごろに旬を迎える冬野菜の代表格です。この時期の大根は寒さから身を守るために糖分が増すため、みずみずしく甘味があります。特に葉に近い方が甘みがあり、先端に近いほど辛みが強くなるため、使い分けるとよいでしょう。

季節の

レシピ紹介

大根のシャキうまサラダ



◆材料(1~2人分)◆

- ・大根 約80g(スライスにして8枚)
※葉に近い甘みがある部分がおすすめ!
- ・大葉 4枚
- ・プロセスチーズ 1枚

◆作り方◆

- ①大根を薄くスライスしたものを8枚ほど用意する。
 - ②スライスチーズは4等分にカットする。
 - ③スライスした大根の間に大葉とスライスチーズを挟む。
 - ④半分にカットし盛り付ける
- ※お好みでオリーブオイルやこしょうをかけてもOK!
みずみずしい大根のシャキシャキとした食感に大葉の風味とチーズの塩味がきいていて、癖になる1品です。

1人あたり

エネルギー

71kcal

糖質

3.8g

たんぱく質

4.6g

脂質

4.7g

塩分

0.5g



POINT!! 大根には、胸やけや胃もたれを防ぐ**ジアスターゼ**という**消化酵素**が豊富に含まれています。熱を加えると酵素の働きが弱くなるといわれているので、**生のまま**食べられる**大根おろし**や**サラダ**がおすすめです。



「骨の健康」を考えてみませんか ～沈黙の疾患 骨粗鬆症を予防する～

「私は骨粗鬆症なんて大丈夫」と思っていませんか？
骨粗鬆症は誰にでも可能性があります。
50歳以上の男性では5人に1人、
女性では3人に1人が骨折しています。
あなたも、骨粗鬆症の予防を始めてみませんか？

リハビリテーション部
理学療法課
いわせ しゅん
岩瀬 瞬
理学療法士
骨粗鬆症マネージャー



骨折をしてしまうと日常の楽しい時間が失われてしまいます。今後の日本では、骨粗鬆症による骨折が急増と言われています。ですが、骨粗鬆症による骨折は予防することができます。あなたの大切な時間や骨を守れることができるのはあなた自身です。そして、周りの大切な人のために伝えて欲しいです。
一緒に骨粗鬆症を予防しましょう。

骨粗鬆症とは

骨が弱まり骨折しやすくなる病気です。「低骨量と骨組織の微細構造の異常を特徴とし、骨の脆弱性が増大し、骨折の危険性が増大する疾患である」と定義されています。最初は自覚症状がありませんので「沈黙の疾患」とも言われています。日本の患者数は約1280万人(男性約300万人、女性約980万人)と言われています。特に女性に多くみられています。これは女性ホルモンの減少が要因と言われています。

あなたの骨は元気ですか？

簡単にできるセルフチェックを紹介します。是非、お試しください。

骨の健康度チェック表

次の項目について、当てはまる部分の点数を合計してください。
あなたの 骨の健康度がわかります。

① 牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
② 小魚、豆腐をあまりとらない	2点
③ たばこをよく吸う	2点
④ お酒をよく飲む方だ	1点
⑤ 天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点
⑥ 体を動かすことが少ない	4点
⑦ 最近、背が縮んだような気がする	6点
⑧ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
⑨ ちょっとしたことでも骨折した	10点
⑩ 体格はどちらかと言えば細身だ	2点
⑪ 家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点
⑫ 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
⑬ (女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である	4点

結果の見方

あなたの合計点数に当てはまる項目をご覧ください。

2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
3点～5点	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6点～9点	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

林泰史(原宿リハビリテーション病院名誉院長)考案

運動について

運動は骨量増加、転倒予防という結果に対して十分なエビデンスを持つ治療方法です。治療目標は骨強度を増加させ骨折を予防することです。体幹や下肢筋力の増強及びバランス能力を改善することで転倒を予防することが明らかになっています。

具体的な運動

・背筋練習(腰上げ)

方法：お尻を上げて
5秒間止めます。
目標回数：10回。



5秒間キープ

・背筋練習(杖体操)

方法：杖もしくは棒を持ち頭上に上げて
5秒間止めます。
目標回数：10回。

・片脚立位練習(フラミンゴ療法)

方法：片脚立ちを左右
1分間行います。
目標：1日で3回。

1分間キープ

他にも、ウォーキングや太極拳、握力を鍛える筋トレもお勧めです。



栄養について

基本的にはバランスの良い食事がいいです。特に骨に良いものと悪いものを紹介します。

推奨される食品

- *カルシウムを多く含む食品
(牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆製品)
- *ビタミンDを多く含む食品
(魚類、きのこ類)
- *ビタミンKを多く含む食品
(納豆、緑黄色野菜)
- *果物と野菜
- *タンパク質
(肉、魚、卵、豆、牛乳、乳製品)

過剰摂取を避けた方がよい食品

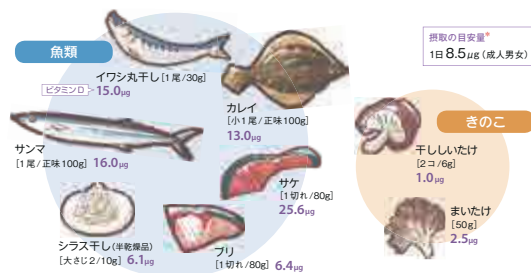
- *リンを多く含む食品
(インスタント食品、スナック菓子、一部の清涼飲料水、練り物等の加工食品など)
- *食塩
- *カフェインを多く含む食品
(コーヒー、紅茶など)
- *アルコール

●カルシウムを多く含む食品

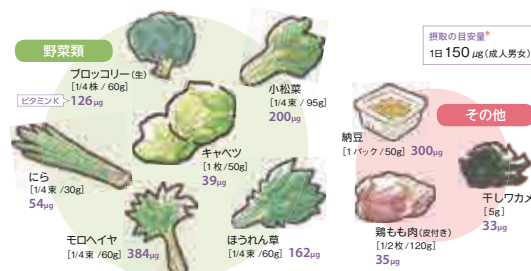


出典:公益財団法人骨粗鬆症財団リーフレット

●ビタミンDを多く含む食品



●ビタミンKを多く含む食品



出典:公益財団法人骨粗鬆症財団リーフレット

よくある Q & A

Q1 なぜ骨が弱くなるのですか？

骨は、古い組織を壊し新しい組織を形成して、強度を保っています。この骨形成(造る)と骨吸収(壊す)バランスの乱れが骨粗鬆症のメカニズムです。

Q2 詳しく調べたいです。どこで検査を受けることができますか？

市区町村の保健所や病院などです。是非、検査を受けに行ってみてください。お手軽にネットで調べることもできます。

●FRAX(骨折評価ツール)

40歳以上を対象に、骨粗鬆症による骨折が向こう10年のうちに発生する確率を計算するものです。どなたでもインターネットで利用できますが算出結果については、かかりつけ医や医療従事者にご相談ください。

Q3 まだ若いから大丈夫ですか？

いいえ、20代の若者であっても可能性がある病気です。それは、年々深刻化している運動不足や偏食、過度なダイエット、日光浴の不足などが原因と言われています。

当院の活動

2023年2月に委員会を発足し5月から活動を開始しています。当院に入院された大腿骨近位部骨折(足の付け根の骨折)で手術後の患者様を対象に、二次性骨折(2回目の骨折)の予防を目的に活動しています。委員会のメンバーは、医師、看護師、薬剤師、放射線技師、理学療法士、管理栄養士、社会福祉士、医事課の他職種で構成しています。当院オリジナルの「骨粗鬆症予防パンフレット」を作成し、対象患者様やご家族様に対し説明や指導をさせて頂いています。退院後には地域医療機関での治療の円滑化や連携力を強められることを期待しています。この手帳は当院外来受付にも設置しています。ご興味がある方は是非、お手に取ってみてください。

見て！食べて！体験して！健康意識を高めよう！

第9回

ふれあいフェア

2023

たくさんのご来場
ありがとうございました！

11月18日(土)に4年ぶりとなる第9回ふれあいフェアを開催致しました！今年は800人を超える方々にお越し頂きました。

県立太田高等学校の吹奏楽委員会、県立太田東高等学校の吹奏楽部の皆様による合同オープニングイベントから始まり、様々な医療に関する体験コーナーや展示・相談、講演会等を実施致しました。また野外会場では消防車両・ドクターカーの展示、スバル車展示、各種模擬店の出店があり、大盛況のイベントとなりました。

また声優・歌手など幅広い分野でご活躍されている、それ

いけアンパンマンのバタコさんの声や、魔女の宅急便のジジの声を担当した佐久間レイさんの講演会也大盛況のうちに終了することができました。

ご参加頂きました皆様、誠にありがとうございました。また、ご協力頂きました全ての方々へ重ねて感謝申し上げます。

社会状況にもよるかとは思いますが、来年度以降も実施を予定しております。更なる内容充実を図れる企画をしていきますので、是非お越しください。



ドクターカー



車のロゴも勇ましい高度救助隊車両



屋外では車両や模擬店が並び
室内では様々な体験や知識が学べます

めったに現物を目にする機会はない
ECMO(エクモ)
(体外式膜型人工肺)



本物の機材や車両の展示や
貴重な医療体験ができました！



初期のケガ対処などについて



くすりコーナー



小学生でも心臓マッサージを学びました



一番人気の模擬手術室では
本物の機材を使用している体験です！



PICKUP CLINIC file.44



かかりつけ医・登録医ご紹介

とうもう整形外科 クリニック

いうら ひろじ
院長 井浦 浩司

PT等のリハビリテーションスタッフなど、
専門家のチームが患者様のケアに。



診療科:整形外科

・リハビリテーション科

・リウマチ科・内科

住 所:群馬県太田市東金井町311-1

電 話:0276-20-2500

診療時間:

(午前) 9:00~12:00

(午後) 15:00~18:30

休診:水・土午後、日祝日

通院にお困りの方へ
無料送迎サービスを行っています。
お気軽にお申し付けください。



●開院のきっかけ: 自分のスキルと知識を患者様に役立てたいという思いが医院開業のきっかけです。大学病院やほかの医療施設での経験を積んだ後、自分の医院を開業して自分の描く理想を自分なりに追及し、発展させたいと思いました。

●特徴: 医師、看護師、理学療法士、リハビリテーションスタッフなどの専門家からなるチームが協力して患者様のケアにあたります。患者様のニーズに合致した治療計画を提供し、コミュニケーション重視の診療を行っています。

●心がけていること: 医療ミスや感染症の予防に努め、患者様の安全を確保するための手順を遵守することが大切だと思います。

●今後の目標: 今後も患者様の健康と生活の質を向上させることに焦点を当て、適切で安全な医療ケアを提供するために努力します。痛みは多くの整形外科的状況で中心的な問題です。患者様の痛みを評価し、適切な方法で患者様が日常生活に戻れるサポートを今後も目標に精進していきたいと思っています。



診療科紹介

循環器内科

あんざい ひとし
副院長 安齋 均



カテーテル治療の目覚ましい進歩で、内科治療が可能に

循環器内科は現在7名のスタッフと1名の内科専攻医で診療にあたっています。医師の年齢分布は50歳台が2人、40歳台が2人、30歳台が3人、20歳台が1人と比較的広く分布しており、良い意味で科内のチームワークがとれていると感じています。

循環器内科の業務は多岐にわたりますが、その主役たるカテーテル治療の進歩は目覚ましく、これまでの冠動脈疾患、末梢動静脈疾患、不整脈に加え、弁膜症、大動脈瘤などの疾患も外科ではなく内科で治療介入されるようになってきています。

循環器内科の真骨頂は、やはり生死に直結する重篤な疾患に治療介入できることです。この点で、循環器急性期疾患に対する迅速で適切な対応は、地域医療を担う中核病院と

して一番プライオリティーが高い問題です。しかしながら、それは常にリスクと表裏一体であり現場での速やかで適切な判断が要求されます。これを達成するためには、当科医師のみでなく、他科との連携、看護師や臨床工学技士などのメディカルスタッフとの協力が不可欠であることは論を待ちません。

また、その一方で内科医として、常に患者様の全体像を俯瞰しつつ、急性期治療後の病気の再発予防を目指した長期的な視点から患者様やご家族と接していけることも循環器内科の魅力ではないかと感じています。

引き続き、やる気のある若手医師が当チームに参加してくれることを期待しています。

新任
医師の
ご紹介新しく着任
いたしました。耳鼻咽喉科
くばた えいきち
窪田 栄吉
R6年1月1日入職健診科
あらい ただし
荒井 忠士
R6年1月1日入職

第29回市民公開講座を開催しました



2024年1月20日(土)、太田高等看護学院 講堂にて、第29回市民公開講座を開催致しました。今回は「頭痛と脳神経内科の新たな視点」というテーマで脳神経内科の門前主任部長とりハビリテーション部 理学療法士の岩瀬さんによる講演で、皆様から大変好評をいただきました。

マスク着用のお願い

2023年3月13日よりマスク着用について、「個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねること」とされていますが、当院にご来院の際は引き続き**マスクの着用**をお願い致します。

※マスクを着用されていない方には、職員よりお声掛けさせていただきます。予めご了承ください。

令和5年(2023年)4月より 土曜隔週休診

(従来の休診日に加え、第2・第4土曜日)とさせていただきます

これまで毎週土曜日外来診療をさせていただいておりましたが、令和5年(2023年)4月より土曜日隔週休診(第2・第4土曜日)とさせていただきます。尚、救急医療につきましては従前どおり休診日に関係なく24時間体制で対応させていただきます。

これは「働き方改革関連法」施行に伴い、職員の働き方見直しの一環で、より安全で質の高い医療を継続して患者さまに提供していくためのものです。

曜 日	変更前 2023年3月末まで	変更後 2023年4月以降
土曜日 第1・3・5週	受付時間 8:30~11:00	受付時間 8:30~11:00
休診 土曜日 第2・4週	受付時間 8:30~11:00	●一般外来 休診 ●人間ドック・健康診断 休診

地域の医療機関や患者さま、関係者の皆さまには大変ご迷惑をおかけすることになりますが、当院としては今後も救命救急センター・第二種感染症指定医療機関等といった使命・役割を着実に果たし、病病・病診連携を推進し地域医療のより一層の充実に努めて参ります。また地域の皆さまと共に成長し信頼される病院づくりを目指して参りますので、何卒ご理解とご協力を頂きますようお願い申し上げます。

市民公開講座web配信中(期間限定)

現在、当院のHP上では、過去の市民公開講座の動画をweb配信中しています。当院の医師や認定看護師等による、皆様の健康に関する情報が満載です。是非、ご覧ください。

WEB配信

申込不要

無料配信

太田市平日夜間
急病診療所はこちら

TEL.0276-60-3099

太田市保健センター1階

太田市飯田町818

診療日: 月・火・水・木・金・土

※日・祝日・年末年始は休診となります

受付時間: 午後6時45分~午後9時45分

SUBARU健康保険組合
太田記念病院

TEL. 0276-55-2200(代)

〒373-8585

群馬県太田市大島町455番地1

電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようお願い申し上げます。

太田記念

検索

ホームページアドレス
https://www.ota-hosp.or.jp

太田記念 FB

検索

フェイスブックアドレス
https://www.facebook.com/otahosp

@ota_memorial_hospital

検索

インスタグラムアドレス
https://www.instagram.com/ota_memorial_hospital/