



南東北ふくしま

平成29年4月1日 Vol.74

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

最新の器械で骨密度検査を

受けてみましょう

南東北福島病院院長
整形外科部長

田地野 崇宏



みなさんは骨密度(こつみつど)をご存知ですか。骨密度は骨量とも呼ばれ、骨の中にカルシウムなどのミネラルが、どのくらいの割合で含まれているかを数値化したものです。骨の強度(硬さや強さ)の指標で、骨密度が減少すると骨が弱くなり、骨折の危険性が高まった状態が骨粗(こつそ)しような症です。骨粗しような症かどうかの診断には、骨密度検査が必要です。

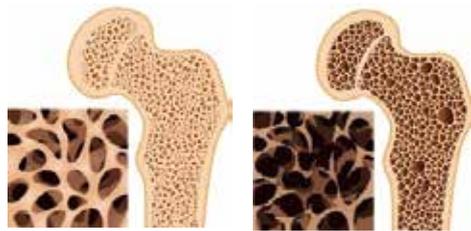
骨密度を調べた方がよい人は「骨粗しような症の予防と治療ガイドライン2015年版(骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会編集)」によると①骨粗しような症の治療を行う可能性がある人②65歳以上の女性(閉経期)③65歳未満でも毎日過度のアルコールを摂取している、現在喫煙している、大腿骨頸部骨折をしたことがある家族がいる骨

粗しような症の危険性が高い女性)③70歳以上の男性(50歳未満でも前述のような骨粗しような症の危険性が高い男性)④骨粗しような症のために転倒などで骨折(脆弱性骨折)したことがある人⑤骨密度の低下や骨量の減少を生じる病気(糖尿病、甲状腺機能亢進症、関節リウマチ、胃切除後、慢性腎臓病など)のある人やそれらを生じる薬(ステロイド、ワーファリンなど)を投与されている人⑥などです。

対象に該当するのに一度も骨密度を調べたことがない方はぜひ骨密度検査をお勧めします。骨密度は加齢とともに減少しますので2年に1回検査を受けた方がよいでしょう。当院ではこれまで手の甲の骨「中手骨(ちゅうしゅこつ)」のレントゲン撮影で骨密度を測定するMD法で骨密度検査をしてきました。この方法は、骨粗しような症かどうかを簡便に判断するには役立ちましたが、検査精度が低く誤差もあるため時間の経過とともに骨密度が減少傾向にあるのかどうかを以前の検査結果と比

べて判断することが困難でした。また骨粗しような症治療薬を使って治療を始めた場合、薬が効いたとしても中手骨の骨密度が増えることが少ないため治療薬が効いているのかどうかを判断するのが難しいという問題点がありました。

このため当院では昨年12月に最新の骨密度測定装置の東洋メディック社製のHORIZON(ホライゾン)X線骨密度測定装置という器械を導入しました。この器械は、エネルギーの異なる2種類のX線を用いて人体の骨に含まれているカルシウムなどミネラル分の量を測定するDXA(デキサ)法を用い、全身の骨密度を正確に測定することが可能です。被ばく量は極めて少なく、迅速で誤差の少ない、精度の高い検査結果を得ることが可能となりました。



健康な骨の断面

骨粗しような症の骨断面

この測定装置によりMD法では困難だった経時的な骨密度の変化や骨粗しような症治療薬の効果判定ができるようになります。今後は骨密度検査を受けられた方に適確な生活指導を行ったり、骨粗しような症治療薬の選択や変更などに役立てたりすることができそうです。

実際の骨密度検査では、検査着に着替えベッドに仰向けになった状態で5〜10分程度じっとしていれば終わりです。全身の骨密度を測定できますが、一般には腰の骨・腰椎(ようつい)と脚の付け根の骨・大腿骨近位部の2か所の骨密度を測定します。検査結果はすぐに判り、当日外来で説明を聞くことが可能です。

骨密度は、骨折しない限り(骨折したとしても)自覚することができず、器械で測らないと減っているかどうか判りません。自分の骨密度が若い人や健康な人と比べてどうか当院の最新の器械を使って調べてみましょう。

今月号のなかみ

- ▼2面 4月から健康運動教室新設、症例・看護研究発表会、4月の講演会日程
- ▼3面 検査センターから、シャトルバス時刻表
- ▼4面 ゆきうさぎ通信、今月のレシピ

新年度から健康運動教室を新設

1回目は4月28日(金)

「健康を維持するため生活の中で何か取り組んでいることはありますか?」。地域住民の健康づくりのお手伝いを目指す南東北福島病院(田

地野崇宏院長)は、新年度から同病院内で新たに「健康運動教室」をスタート、1回目は4月28日(金)午後1時半から当院東棟7階講堂で開催しま

す。これまで医師や看護師などが健康づくりの一助にと市民を対象に院内で「総合健康講座」や「ミニ健康講座」を開



誰でも参加できる健康運動教室がスタートします

地域の皆さんが充実した自立生活を営めるよう、また地域とのつながりをより深められる地域活動の一環として新たに運動教室を増設し拡充を図ることにしました。

教室では、当院リハビリテーション科のスタッフたちが体操を通しての運動機能や認知機能の低下予防などについて実技指導。健康維持のためにプールやウォーキング、ラジオ体操など自宅でキツカケ

がつかめずに暮らしている方々にその方法をわかりやすくアドバイスもします。教室では、少しでも住み慣れた自宅や町で暮らし続ける

ことができるよう生活体力の維持増進に役立てること、教室を通して一人でも多くの方々に、運動することの楽しさや継続することの大切さを感じていただくのが狙いです。

教室は参加無料で、どんなでも参加できます。初回は「日々の生活に取り入れたい健康体操」とリハビリ機器の見学です。体操とリハビリ機器を体験していただきますので動きやすい服装、靴などでお越しください。

南東北福島病院講演会 4月スケジュール

月日	時間	担当部署 担当者	講演内容	場所
4/5 (水)	11:00 ~ 11:30	薬剤科 柳沼 歩	ミニ健康講座 「お薬に関するトピックス(仮)」	中央棟1階 医療相談課前
4/6 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 佐藤 大輔	ミニ健康講座 「骨盤底筋って知っていますか? 尿漏れを防ごう」	中央棟1階 医療相談課前
4/11 (火)	10:00 ~ 10:30	栄養科 高野 夏美	栄養健康教室 「添加物について知ろう」	中央棟1階 医療相談課前
4/12 (水)	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 佐藤 尚也	ミニ健康講座 「介護予防体操をして 元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
4/13 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 八巻ルミ子	ミニ健康講座 「高血圧について」	中央棟1階 医療相談課前
4/19 (水)	11:00 ~ 11:30	臨床検査科 國島 萌	ミニ健康講座 「内視鏡治療について」	中央棟1階 医療相談課前
4/20 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 川島美恵子	ミニ健康講座 「脱!メタボ」	中央棟1階 医療相談課前
4/21 (金)	14:00 ~ 15:30	医師 仲野 雅幸	総合健康講座 第60回 「脳卒中の予防」	東棟7階 講堂
		看護部 坂詰有美子	「暮らしの中の脳卒中予防」	
		リハビリ科 二階堂雅元	「運動と脳卒中予防について」	
		栄養科 佐藤あゆみ	「脳卒中を予防する食事」	
医療相談課 後藤 優介	「いつまでも自宅で生活する為に ~いろんな制度を活用しよう~」			
4/26 (水)	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 佐藤 尚也	ミニ健康講座 「介護予防体操をして 元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
4/27 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 影山 好範	ミニ健康講座 「回復期リハビリ病棟のご紹介」	中央棟1階 医療相談課前
4/28 (金)	13:30 ~ 14:30	リハビリ科 渡辺 知子	健康運動教室 「日々の生活に取り入れたい 健康体操」	東棟7階 講堂

看護研究など6演題発表会

28年度症例・看護研究発表



成果を発表する代表たち

南東北福島病院看護部教育委員会の「症例・看護研究発表会」は、3月8日(水)午後5時半から同病院7階講堂で開かれ、看護師たちが日頃の研究成果を発表し合いました。発表会は日頃実践している看護ケアが最善のものであるかどうかを追求する姿勢を養う目的で、毎年開催されています。今年も新人症例発表が1演題、看護研究発表の5演題、合わせて6題のエントリーが

あり、研究者は一年間の研究成果をまとめました。

発表者たちは、5分の持ち時間をフルに使って、緊張した面持ちながら分かりやすい表現でプレゼンテーションし、質疑にもしっかりと受け答えしていました。

参加者からも質問やアドバイスを寄せられ、会場は熱のこもった発表会となり、研究や業務への新たな視点を見出す良い機会となりました。

看護部では、今後もさらに質の高い看護ケアを目指し、より良いケアが提供できるように研究を推進する方針です。



検診をPRするスタッフたち

検診センターから

市民検診を受けましょう

5月から10月までOKです

当院検診センターの健康診断は、人間ドック、健康診断、脳検診、市民検診に分けることができ、すが、今回は6月から実施の「市民検診」についてお話しします。

福島市の市民検診は毎年6月から10月までの5か月間に行われ、市民検診は主に「がん」の予防・早期発見に力を入れて行っております。

① 胃がん検診Ⅱ胃内視鏡検査（胃力メラ）、もしくは胃透視検査（バリウム）のどちらかを選択できます。年度内40歳以上が対象の方です。

② 大腸がん検診Ⅱ便潜血検査。2日分の便を採取し便の中の血液の有無を調べ、出血を早期発見できる検査です。年度内40歳以上が対象の方です。

③ 肺がん検診Ⅱ胸部レントゲン検査で肺の異常を調べます。年度内40歳以上が対象の方です。更にたばこを長年吸っている方や血痰が出るなどの症状がある方は、痰の中の細胞を検査する喀痰検査

④ 前立腺がん検診Ⅱ血液検査でPSA（前立腺特異抗原）検査。年度内55〜74歳の方で前年度未受診の方が対象です。

⑤ 肝炎ウイルス検査Ⅱ血液検査でB型肝炎・C型肝炎の感染の有無を検査します。年度内40歳以上の方で今までに肝炎ウイルス検査を受けたことがない方が対象です。

⑥ 骨密度検査Ⅱレントゲン撮影し骨の密度を測る検査です。年度内20〜70歳の5歳節目の方が対象です。

当院で受診可能な市民検診の項目を説明いたします。

⑦ がん検診Ⅱ胃内視鏡検査（胃力メラ）、もしくは胃透視検査（バリウム）のどちらかを選択できます。年度内40歳以上が対象の方です。

⑧ 大腸がん検診Ⅱ便潜血検査。2日分の便を採取し便の中の血液の有無を調べ、出血を早期発見できる検査です。年度内40歳以上が対象の方です。

⑨ 肺がん検診Ⅱ胸部レントゲン検査で肺の異常を調べます。年度内40歳以上が対象の方です。更にたばこを長年吸っている方や血痰が出るなどの症状がある方は、痰の中の細胞を検査する喀痰検査

⑩ 前立腺がん検診Ⅱ血液検査でPSA（前立腺特異抗原）検査。年度内55〜74歳の方で前年度未受診の方が対象です。

⑪ 肝炎ウイルス検査Ⅱ血液検査でB型肝炎・C型肝炎の感染の有無を検査します。年度内40歳以上の方で今までに肝炎ウイルス検査を受けたことがない方が対象です。

⑫ 骨密度検査Ⅱレントゲン撮影し骨の密度を測る検査です。年度内20〜70歳の5歳節目の方が対象です。

当院で市民検診をご希望の方は、福島市から発送された受診券と保険証を持参し健診センターにお越しください。最後にお願いです。検診を受けたから終わりではありません。検診の結果で精密検査が必要と診断された場合は必ず二次検査（詳しい精密検査）を受けてください。福島市市民検診の精密検査受診率は検査項目により約1〜5割の方が精密検査を受けずにいるのが現状です。「要精密検査」と診断された場合には、ぜひ専門医を受診してください。自分のため、ご家族のために定期的な健診を受けて、健康な毎日を過ごしましょう。

（健診センター 大関社）

南東北福島病院 シャトルバス時刻表

小文字の時刻は目安としてお考え下さい。

フルーツライン・飯坂温泉駅経由⇄飯坂ホーム

月曜日～金曜日運行（土・日・祝日・年末年始は運休）

飯坂ホーム発	湯野木材	飯坂温泉駅	花水坂駅南	まるこうさとう	油井商店	庭坂駅	いちい庭坂店	こころ吾妻店	味処みずほ	南東北福島病院着
8:00	8:06頃	8:10	8:12頃	8:20頃	8:25頃	8:30	8:32頃	8:35頃	8:36頃	8:40
12:50	12:56頃	13:00	13:02頃	13:10頃	13:15頃	13:20	13:22頃	13:25頃	13:26頃	13:30
南東北福島病院発	味処みずほ	こころ吾妻店	いちい庭坂店	庭坂駅	油井商店	まるこうさとう	花水坂駅南	飯坂温泉駅	湯野木材	飯坂ホーム着
12:00	12:04頃	12:05頃	12:08頃	12:10	12:15頃	12:20頃	12:28頃	12:30	12:34頃	12:40
15:10	15:14頃	15:15頃	15:18頃	15:20	15:25頃	15:30頃	15:38頃	15:40	15:44頃	15:50

しのぶ台・南福島駅経由⇄福島駅西口

高湯街道経由⇄福島駅西口

福島駅西口発	南福島駅	こころ大森店	しのぶ台第2公園	しのぶ台仮設住宅	堀切地蔵尊バス停	南東北福島病院着
9:20	9:35	9:42頃	9:50	9:51頃	9:53頃	10:00
13:50	14:05	14:12頃	14:20	14:21頃	14:23頃	14:30
南東北福島病院発	堀切地蔵尊バス停	しのぶ台仮設住宅	しのぶ台第2公園	こころ大森店	南福島駅	福島駅西口着
13:00	13:07頃	13:09頃	13:10	13:18頃	13:25	13:40
16:30	16:37頃	16:39頃	16:40	16:48頃	16:55	17:10

福島駅西口発	エルティ	テレビユー福島	霞ヶ浦センター分館	こころ吾妻店	味処みずほ	南東北福島病院着
10:35	10:37頃	10:44頃	10:51頃	10:54頃	10:56頃	11:00
14:05	14:07頃	14:14頃	14:21頃	14:24頃	14:26頃	14:30
南東北福島病院発	味処みずほ	こころ吾妻店	霞ヶ浦センター分館	テレビユー福島	エルティ	福島駅西口着
10:10	10:14頃	10:16頃	10:19頃	10:26頃	10:33頃	10:35
13:40	13:44頃	13:46頃	13:49頃	13:56頃	14:03頃	14:05



※道路状況により運行に遅れが生じる場合や停車時刻が前後する場合があります。
 ※シャトルバスの座席には限りがございますので、満員の際はお乗りいただけません。
 ※患者さんの安全を最優先に考え、指定場所以外での途中下車・途中乗降は致しておりません。

ゆきつづき通信



発行
リハビリ南東北福島

「鬼は外、福は内」

豆をまき、厄を払って健康祈願

老人保健施設リハビリ南東北福島恒例の「節分行事」は、2月3日(金)午後2時から2・3・4階の各フロアに分かれて行われ、利用者さんたちが厄を払って、今年一年の健康を願いました。

豆まきを前にスタツプがあいさつしたあと節分の由来を説明。利用者さんたちは、真

剣な表情で聞き入っていました。豆まきの歌をみんなで歌った後、段ボールで作った鬼の的を目掛けてお手玉を投げ、関所破りゲーム(節分バージョン)を行いました。利用者さんたちはそれぞれに出来る範囲で身体を動かし、ゲームを楽しんでいました。

メインイベントの「豆まき」

では、3階と4階の男性職員2人が鬼に扮して登場。4階から3階、3階から2階へ順番に回つてくると、利用者さんたちは一斉に「鬼は外、福は内」と大声を上げて鬼たちに豆をまきました。元氣いっぱい声に鬼たちは早々と退散しました。利用者さんたちは、普段見せないような声で「鬼は外!福は内!」と「本気の表情」や「いっぱい笑顔を見せ、今年一年の健康を願っていました。」



ユーモアあふれる鬼に利用者さんも爆笑



鬼めがけてお手玉を投げる利用者さんたち



鬼退治ゲームを楽しむ利用者さんたち

今月のレシピ

ブロッコリーとソーセージの蒸しパン



ほんのり甘い
おかず蒸しパン♪
きんぴらごぼうなど
お好みのおかずを
入れても◎

作り方

- ①ブロッコリーは茹でて細かく切り、ソーセージは5mmの輪切りにする。
- ②卵と牛乳をよく混ぜ、ホットケーキミックスとサラダ油を加えてさっと混ぜる。
- ③②にブロッコリーとソーセージ、コーン、チーズを混ぜ合わせる。
- ④③をカップに流し入れる。(7分目くらいがちょうどよいです)



メモ

レモンの2倍のビタミンCや、皮膚や粘膜を保護するカロテンやビタミンAを豊富に含んでいます。

材料(12個分)

- ホットケーキミックス …… 200g
- 牛乳 …… 170ml
- 卵 …… 1個
- サラダ油 …… 大さじ1
- ブロッコリー …… 小房5個
- ソーセージ …… 4本
- コーン・チーズ …… 適量

リハビリ南東北福島栄養管理

南東北 ふくしま vol.74

発行日 平成29年4月1日
発行 (一財)南東北福島病院
リハビリ南東北福島
住所 〒960-2102
福島市荒井北三丁目1-13
☎024-593-5100
印刷 株式会社 民報印刷