



# ホスピタル ニュース

水島中央病院 広報誌

vol. 138

2025.1



新棟順調に建ってきています♪

## 特集

新年のご挨拶 院長 松尾龍一・理事長 加原尚明

骨粗鬆症のおはなし

連載:みずちゅう職員が〇〇やってみた!

TAKE  
FREE

ご自由にお持ち  
帰りください

# 2025年 年

新年おめでとうございます。

昨年の病院に関する大きな変化は4月に始まった働き方改革とマイナンバーカードが保険証に代わっていくことがありました。働き方改革は医師だけでなく病院職員全員が時間外勤務を抑えて、集中して働ける環境を整えることができました。その先には患者さんへの安全で質の高い医療の提供があります。各医師の仕事を分担、疾患毎に過不足のない指示が電子カルテに入る仕組み、医師事務作業補助者の拡充は我々医師がより患者さん、家族に接する時間を増やし、わかりやすい診療の説明ができる医療の改善につながりました。日本中でどんどん変化するデジタル化に対応して院内ではタブレット問診、スマートフォン問診が始まり、マイナンバーカードを診療に利用することで患者さんの薬剤情報、健診データの確認ができるようになりました。まさに次から次へと変わる医療環境、それに対応するデジタル機器、スマートフォン利用、AIによる画像診断、文書作成も本年中には対応が迫られるようになります。

水島中央病院が目指すところは地域の皆様へ安全で質の高い医療の提供です。少子高齢化は当地でも避けることのできない状況です。高齢者の脆弱性骨折、肺炎、心不全、感染症どれをとっても自宅で自分らしい生活を続けていくことの妨げになりかねない疾患が増えてきています。

2014年に始まった厚生労働省が推進する地域包括ケアシステムは皆さんが住みなれたこの倉敷・水島で自分らしい生活を最後まで続けられるよう病院だけでなく予防、介護、生活、住まい等を整えていくことです。

水島中央病院はこの地域包括ケアシステムを充実すべく新たな病棟「地域包括ケア病棟」を増築中であります。今年中には竣工し来年早々の稼働を目指しています。

地域の診療所、施設、自宅からの急変患者さんの入院、高度急性期病院や自院での術後、リハビリ等で自宅への退院を目指した入院受け入れができることとなります。入院期限があり自宅への退院を目指した病棟になります。そのためのリハビリ、栄養管理、口腔ケアを各部門でしっかりと支えていきます。さらに退院して自宅に帰ってからの訪問診療も対応できるよう医師、看護師等の常勤を整えているところです。

本年はまさに新築なる地域包括ケア病棟の充実に向けてあらためて誠実、やさしさ、安全をもって地域の皆様に信頼される病院を目指した医療を提供していきます。

院長 松尾龍一





# 頭のご挨拶

あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、皆さまには輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。  
今年巳年。という漢字には平和の意味があります。  
今年こそは世界中に平和が戻り明るい年になって欲しいものです。

ここ数年、働き方改革が多様な分野で進められていますが、とりわけ医療現場では長時間労働や業務の過重負担が長年の課題となっておりました。医療従事者が健全な環境で働けるようにすることはひいては患者さまへの良い医療の提供にもつながって参りますので、我々としまでも多職種連携の強化、長時間労働の是正、業務の効率化、そして誰もがいきいきと働ける職場の実現に向けて現在取り組みを進めているところであります。

慢性的な逼迫が続いております救急医療につきましても、働き方改革でより一層混乱を招くのではないかと危惧されていたところではありますが、幸い各病院や医療関係者の様々な努力で今のところ顕在化は免れております。今後ますます高齢化が進行し救急搬送件数の増加が見込まれます。当院としまでも三次救急病院ならびに近隣の医療機関との連携をより一層密にしてニーズにお応えしていく所存であります。

今年中には現在建設中の新棟が完成予定です。新たに46床を増床し合わせて198床となります。  
今後も地域包括ケアを支える地域密着型病院としての役割と専門性の高い病院の両立を目指し、患者さん一人ひとりの健康と幸せを第一に考え、安全で質の高いそして思いやりの心を大切にした医療を提供できるよう全職員が力を合わせて全力で取り組んでまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



理事長 加原尚明



# 骨粗鬆症のおはなし

## ～骨の健康を見直して、強い骨を作ろう～

骨粗鬆症リエゾンマネージャー 看護師 江原 二三子

### ■骨のもつ大切な役割は、5つ

骨には、①身体を支える ②身体を動かす ③脳や内臓を守る ④血液を作る ⑤カルシウムやミネラルを貯めておくという5つの大切な働きがあります。

私たちの身体は206個もの骨の組み合わせと、その骨に腱や筋肉が協力する事で立ったり、歩いたりといった動作ができています。筋力が弱ってしまうと転倒しやすくなり、その結果骨折を繰り返し、動きの制限が発生します。

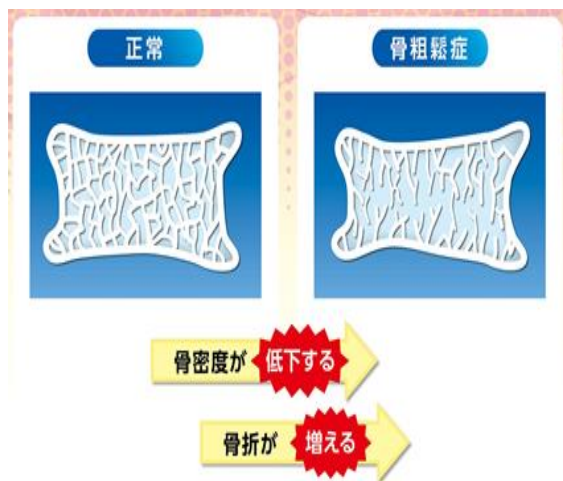
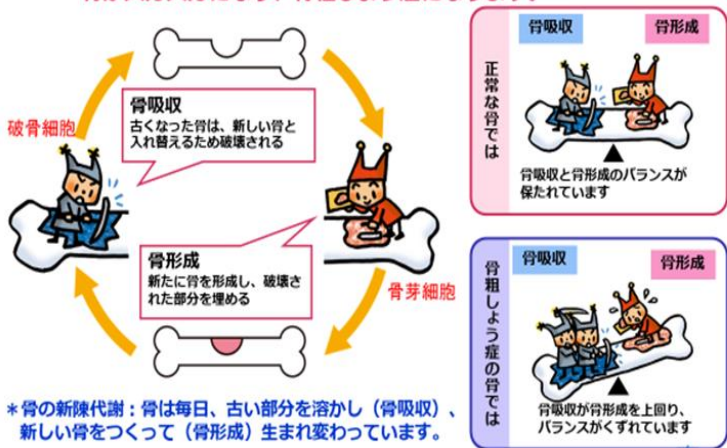
骨折を繰り返すと要介護や、寝たきりになる可能性が出てきます。いつまでも元気で楽しい毎日を送ることが出来る様、骨の健康を見直し、強い骨を作りましょう。今回は身体を支える骨が脆くなってしまう「骨粗鬆症」についてお話しします。



### ■「骨粗鬆症」ってどんな病気？

骨は、古い細胞（破骨細胞）をこわし、新しい細胞（骨芽細胞）を作るという新陳代謝を毎日繰り返し、約6ヶ月をかけて新しい骨に生まれ変わっています。この働きで骨の健康は保たれています。

骨の新陳代謝（しんちんたいしゃ）\*がうまくいなくなると、骨がスカスカになり、骨粗しょう症になります。



### ■「骨粗鬆症」はどんな人がなりやすい？

「骨粗鬆症」の圧倒的な原因は、加齢と閉経です。女性は、一般的に閉経を迎える50歳頃、男性は70歳頃からホルモンバランスが悪くなり骨量が減少してくると言われています。

その他、下記のような原因でも「骨粗鬆症」になります。

その他の原因

●骨折した事がある

●タバコを吸う

●お酒を多く飲む

●運動不足、身体を動かすことが少ない

●ダイエットをしている

●両親に骨折歴がある

●家族に骨粗鬆症の人がいる

●ステロイド系の薬を使用している

●糖尿病

●腎臓病

●慢性閉塞性肺疾患 (COPD)





## ■こんな症状があれば要注意！

ちょっとしたことで骨折するようになる



背中や腰が痛くなる。



- 身長が若いときより低くなった
- 背中や腰が曲がってきた
- 背中や腰が痛む
- ちょっとしたことで骨折したことがある

一つでも当てはまる物があれば要注意です。既に骨粗鬆症が進行しているかもしれません。骨粗鬆症の検査をお勧めします。



背丈が縮んでくる。



背中が丸くなったり腰が曲がってくる。



## ■「骨粗鬆症」検査について

骨密度の測定検査をしてご自身の骨の健康状態を知りましょう。検査方法には数種類あります。



**DAX (デキサ) 法**      **超音波法**      **MD法**

当院では、DAX (デキサ) 法と、超音波法の機械を設置しています。

DAX (デキサ) 法は、健診センター、整形外科・内科等の外来で、超音波法は、健診センター・内科外来で検査を受ける事が出来ますので、ご相談ください。

**DAX (デキサ) 法**

放射線を使用して腰椎、股関節の骨密度を測定します。

**超音波法**

踵を挿入し超音波で測定します。

**MD法**

足のひらのレントゲンを撮影し測定します。

## ■自分で取り組める骨粗鬆症予防の3つの柱

「骨粗鬆症」予防の三本柱は「食事」「運動」「日光浴」と言われています。何歳からでも骨を育てることが出来ます。骨の健康を保つためにご自身の生活にも取り入れましょう。

### 【骨を育てる栄養素】

栄養素	おすすめ食品など
たんぱく質	●肉 ●魚 ●牛乳 ●大豆
カルシウム	●牛乳 ●ヨーグルト ●干しエビ ●いわし(丸干し) ●豆腐 ●油揚げ ●小松菜 ●チンゲンサイ ●モロヘイヤ
ビタミンD	●サケ ●サンマ ●サバ ●うなぎ(蒲焼) ●ブリ ●マグロ ●イワシ ●アジ ●ニワトリの卵 ●しめじ ●きくらげ ●干しシイタケ 日光にあたることで体内でもつくられる。 顔と手に1日15分程度は日光にあたろう。
ビタミンK	●納豆 ●油揚げ ●高野豆腐 ●パセリ ●しそ ●モロヘイヤ ●ブロッコリー ●あしたば ●鶏肉(皮の部分) ●ツナ缶詰(油漬け)

### 【日光浴】

1日15分/週3回以上は、日光に当たしましょう。過度の紫外線対策は避けましょう。



### 【運動】

骨に刺激を与える運動がお勧めです。(無理のない範囲で行いましょう)

踵に衝撃がある運動は骨を刺激し骨量を高めます。(ジャンプ、踵落とし、縄跳び、ジョギングなど) スイミングや自転車などはあまり効果が期待出来ません。

# 手指衛生

## トレーニングキット使ってみた!!!

～正しい手洗いを身につけよう～

広報委員会

### 手指衛生トレーニングキットを使う目的は？

感染予防には、正しい手洗いが有効な手段です。大切なのは、洗った時間でなく**正しい手洗いの方法**です。手指衛生トレーニングキットを使用すれば感染を予防するための手指衛生を正しく行うことが効果的に実践できます。また、感染を予防するための手指衛生を正しく行うために当院の職員は毎年研修を行っています。



↑お目目が印象的な  
トレーニングキット♪

### 実際に使ってみよう！



今回挑戦するのは、当院の  
感染対策委員長 岡田先生



ブルーライトで光るクリーム  
を手全体に均一に  
伸ばし擦りこみます

01



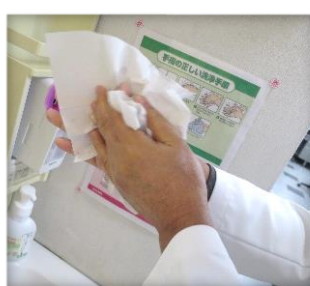
光っているところを  
汚れと見立てて洗って  
いきます

02



普段と同じように  
流水で手を洗います

03



普段と同じように  
手を拭きます

04



ボックスに手をかざし  
光っているところを  
確認します

05



キレイに洗えているかな？  
結果を見てみよう！

\*洗い残しの部分が白く光ります！

他の職員と  
比べてみよう！



▲岡田先生：洗い残しがほぼなく  
きれいに洗うことができています。

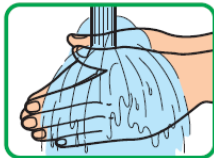


▲職員Aさん：写真ではわかりにく  
いですが、指の間や手のひらのしわ  
に洗い残しがありました。

## 正しい手洗い方法は？

### 手洗い手順 (石けん液)

SARAYA



1 まず手指を  
流水でぬらす



2 石けん液を適量  
手の平に取り出す



3 手の平と手の平を  
擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲を もう片方の  
手の平で もみ洗う (両手)



5 指を組んで 両手の  
指の間を もみ洗う



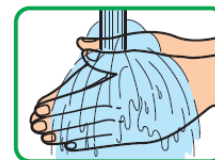
6 親指を もう片方の  
手で包み もみ洗う (両手)



7 指先を もう片方の  
手の平で もみ洗う (両手)



8 両手首まで  
ていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルで  
よく水気を拭き取る

SARAYAホームページより抜粋

### POINT

## 手指衛生は感染対策の要です！

手にはいつも菌やウイルスが付着している  
状態です。

- ①手が汚染した時 ②帰宅したとき
  - ③トイレの後 ④調理の前後 ⑤食事の前
- とポイントを押さえた手洗いを心掛けましょう！

感染予防の基本は手  
洗いです！  
つめや指の間に洗い  
残しがあるので注意  
して洗いましょう♪





# お知らせ

## 受診の際にはマイナンバーカードの 提示をお願いいたします。

マイナンバーカードを健康保険証として利用することで、過去の検査や処方などの情報を病院が閲覧でき、より良い医療の提供につながります。利用登録は30秒ほどで完了しますので職員までお声がけください。



### 交通アクセス



- タクシーでお越しの方 倉敷駅より約25分
- 水島臨海鉄道でお越しの方 倉敷市駅から常盤駅下車後西へ徒歩10分



社会医療法人  
水利会

## 水島中央病院

〒712-8064 岡山県倉敷市水島青葉町4番5号

TEL:086-444-3311(代)

FAX:086-446-0993

ホームページ: <https://suiwakai-mch.or.jp/>

休診日: 日曜日・祝祭日・年末年始・病院行事(6月・12月)

### 受付時間

月～金曜日 - 8:00～11:30/12:30～17:00

土曜日 —— 8:00～11:30/12:30～16:30

整形外科のみ

月～土曜日 - 8:00～10:30/12:30～16:30

(月・水・金・土曜午後は休診)