



コスモスだより

【ニューストピックス】

整形外科

【脱】ロコモティブ症候群 Part 2

「骨粗鬆症」

【お知らせ】

新院長就任のご挨拶

「病院機能のさらなる発展を目指して」

緩和ケア病棟開設のお知らせ

第49回 市立貝塚病院 市民公開講座

市民公開講座レポート「緩和ケア」

健診センター・人間ドック

「がん検診 女性オプション」

メニュー追加のお知らせ

『乳がん自己検診法』出張講座のご案内

平成26年度紹介件数のご報告

病院の理念 基本方針

地域住民を守る良質な医療の提供

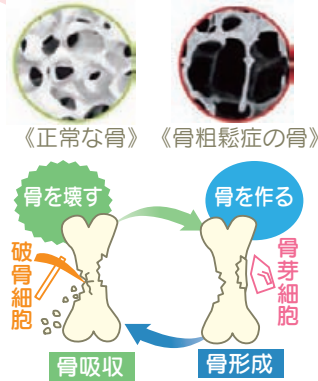
1. 医療を通じ患者さんの喜びが自らの喜びになるような職業人をめざします。
2. 常に技術の研鑽に努め、高度な医療の提供により、病気の早期発見・治療の充実をめざします。
3. 患者さんの治療には、各々の職務を結集したチーム医療をめざします。
4. 地域の医療機関と連携を密にし、信頼される中核病院として急性期医療をめざします。

■ 骨粗鬆症の基礎知識

骨粗鬆症の原因

骨は、「破骨細胞」が古い骨を破壊（骨吸収）し、「骨芽細胞」が新しい骨を作る（骨形成）ことで常に代謝をしています。1年間に20～30%の骨が新しい骨に入れ替わると言われています。

骨粗鬆症は、骨形成が追いつかなくなり、骨がスリスリでもろくなった状態。また、骨質の低下も骨粗鬆症の原因となります。



！ 骨の強さは、骨密度7割・骨質3割

■ 骨の強さを示す2つの指標 — 「骨密度」と「骨質」

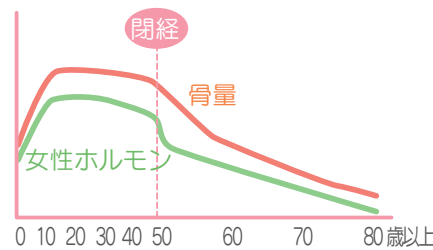
「骨密度」は、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが骨にどれくらい含まれているかの指標。一方「骨質」は、骨のしなやかさなどの質を示し、コラーゲンの不足などでも「骨質」は悪くなります。

■ 原発性骨粗鬆症：加齢や閉経

閉経による女性ホルモンの分泌低下が骨密度を低下させるため、女性に多く見られます。この他、遺伝的要因・骨を作るのに必要な栄養素の不足・運動不足なども原因となります。

バランスのとれた食事や適度な運動を心がけることにより、骨密度の低下を防いだり、低下の速度を遅らせたりすることができます。

《骨量と女性ホルモンの関係》



■ 続発性骨粗鬆症：病気や薬が原因

病気や薬により、骨の代謝に影響を及ぼすホルモンが不足したり、骨形成に必要な細胞などに異常が発生するなどが原因で起こります。年齢に関係なく、危険因子のある病気をお持ちの方は注意が必要です。

原因となる病気 ▶ 副甲状腺機能亢進症などの内分泌疾患・関節リウマチ・動脈硬化・慢性腎臓病・慢性閉塞性肺疾患・糖尿病などの生活習慣病など
薬による副作用 ▶ ステロイド薬の長期服用など

骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症の症状は徐々に進行するため、病気と気付かないうちに進行してしまう場合も少なくありません。また、圧迫骨折を起こしてもあまり痛みを感じず、「年のせいの腰痛」と放置し、寝たきりに移行してしまうこともあります。「痛み」や「違和感」を我慢せず早期治療を行うことが、イキイキとした生活と介護予防に繋がります。

● 次のような症状は骨粗鬆症が原因かもしれません！

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| □ 腰が曲がってきた | 腰が曲がると
内臓が圧迫されこんな症状も・・・ |
| □ 背が低くなった | |
| □ 立ち上がる時に背中や腰に痛みを感じる | □ 胸やけ □ 息切れ |
| □ 転んだだけで骨折してしまった | □ 食欲不振 □ 便秘 |

早めの予防と継続した治療で 健康寿命を延ばしましょう！

整形外科

脱 ロコモティブ 症候群 Part 2

「骨粗鬆症」

運動

食事

薬物治療

転倒防止

加齢に伴い骨が弱くなることは避けられませんが、適切な生活習慣で骨の強さを維持し早期に治療を始めることで、骨折などを予防することができます。当院では、骨粗鬆症の精密な診断のもとに専門的な治療を行っています。

骨粗鬆症（こつそしょうしゅう）は骨が弱くなって骨折しやすくなり、背骨の変形や、寝たきりにもつながる病気です。しかし、自覚症状が乏しいため、骨折して初めて気が付くことも。

ロコモティブ症候群（運動器 症候群・ロコモ）とは

「運動器の障害」により「要介護 になる」リスクの高い状態になる、または「要介護」になった状態のことです。



重要なのは、ロコモのステップをすすめないこと。骨粗鬆症などロコモに結びつきやすい病気がある人はきちんと治療を受けて自己管理！

■ 当院整形外科での検査と治療

骨粗鬆症の検査（骨密度測定）

■ 二重X線吸収測定法（DXA 法／ Dual Energy X-Ray Absorption）

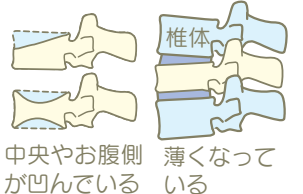
骨粗鬆症の検査は、骨の強度の大きな要因である「骨密度（骨量）」を測定して行います。測定には様々な方法がありますが、当院では、最も信頼度が高いとされる「二重X線吸収測定法」を使った測定を行っています。骨粗鬆症の精密検査のほか、骨粗鬆症の治療効果の経過観察、骨折の危険性予測に有用です。



- 原理** ▶ エネルギーの異なる2種類のx線を骨に透過させることで、骨成分を他の組織と区別して測定します。測定した骨量(g)を単位面積(cm²)で割った値が骨密度です。
- 測定場所** ▶ 腰椎、大腿骨頸部などを測定します。
- 特徴** ▶ 誤差が少なく、測定時間が短く、放射線の被曝量も少ない。着衣のまま仰向けに横になるだけなので痛みも無く簡単。

■ X線診断

X線診断では、画像により骨の形状を見ることができるため、背骨（椎体）の圧迫骨折の有無なども確認できます。



骨粗鬆症の治療

骨粗鬆症の治療は、骨折を防いで寝たきりにならないことを目的とし、薬を中心に食事療法や運動療法を併用して行います。

■ 進歩する薬物治療

骨粗鬆症の薬には様々な種類があり、骨粗鬆症の原因や状態に合わせて選択されます。また、薬の開発も目覚ましく、次々と新しいタイプの薬が出ています。

【薬の作用と種類】

- 腸管からのカルシウムの吸収を促進する → 『活性型ビタミンD₃製剤』
- 骨形成を促進する薬 → 『活性型ビタミンD₃製剤』『ビタミンK₂製剤』
- 骨吸収を抑制する薬 → 『女性ホルモン製剤』『ビスホスフォネート製剤』『SERM』『カルシトニン製剤』
- 骨芽細胞を活性化させ、骨強度を高める などの新薬

■ 生活習慣の改善：骨強度を維持・増加させる生活習慣

【食事】

- カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨密度を増加させる栄養素を積極的に摂りましょう。
- アルコールやカフェインの摂取は控えめに。
- 減塩。塩分はカルシウムを体内から奪います。
- 過激なダイエットは止めましょう。
- 禁煙しましょう。



【運動】

- 骨の形成には重力や運動による刺激が必要なため、運動不足は骨密度の低下に繋がります。適度な運動を行いましょう。



市立貝塚病院 新院長就任のご挨拶



病院機能のさらなる発展を目指して

院長 吉原 治正

平成 27 年 4 月 1 日付で第 14 代院長に就任しました。貝塚市民 9 万人および周辺住民の皆様の生命と健康を守るという任務を考えるとその責任の重大さに身の引き締まる思いがします。

さて、市立貝塚病院は創立 76 年を迎えた伝統のある、貝塚市直轄の基幹病院であります。当院では、以下のような使命を有しております。

- 1) 高度先進医療を推進すること。このため、平成 19 年に乳がん高度検診・治療センター、平成 20 年に内視鏡センター、平成 24 年に消化器センターを整備し、平成 27 年には重症患者治療室（HCU）の新設、消化器・肝臓センターへの変更と次々に整備を進めてまいりました。
- 2) 当院は大阪府がん診療拠点病院に指定されており、その名にふさわしい「がんのトータルケア」を推進する必要があります。平成 20 年に外来化学療法センターを開設し、平成 27 年には緩和ケア病棟を新設します。
- 3) 地域医師会や他の医療施設との地域連携パスの利用も含む強固な地域医療連携を推進し、地域完結型の医療を目指しています。
- 4) 時間内の救急医療を積極的に行っております。今後、スタッフの増員に応じて時間外救急患者様の受け入れへと拡張していく方針であり、市民の皆様の期待にお応えできるよう努力する所存です。
- 5) 疾病の早期発見・治療に資するよう、平成 25 年に健診センターを設置し、多くの市民の皆様に利用していただいております。
- 6) 研修医や医療スタッフの教育を徹底することにより、次世代の医療スタッフを育て、チーム医療の推進、質の高い安全・安心な医療の提供に役立てております。

これらの取り組みのためには、経営基盤の安定化が極めて重要であります。当院では平成 25 年度以降、単年度黒字化を果たしております。しかし、多くの自治体病院が抱える問題である医師不足は当院でも同様であり、早急に解決すべき課題となっております。

以上のように、困難を抱えながらも当院では着実に病院機能の充実を果たしつつあります。今後も、市民の皆さんが求める病院機能を念頭に、病院の理念である「地域住民を守る良質な医療の提供」を実行するため全職員一丸となって邁進する所存ですので、御理解と御支援、御協力をお願い申し上げます。

吉原 治正 よしはら はるまさ

資格

昭和 63 年 7 月 大阪大学 医学博士
平成 20 年 4 月～平成 27 年 3 月 兵庫医科大学 臨床教育教授
平成 20 年 4 月～ 大阪大学医学部 臨床教授

学会

日本内科学会 認定内科医・指導医・支部評議員
日本消化器病学会 専門医・指導医・学会評議員
日本肝臓学会 専門医・指導医・西部会評議員
日本消化器内視鏡学会 専門医・指導医・支部評議員
日本職業・災害医学会 評議員

略歴

昭和 54 年 3 月 金沢大学医学部 卒業
昭和 54 年 4 月 大阪大学医学部 第一内科 入局
昭和 57 年 2 月 大阪大学医学部附属病院 第一内科医員
昭和 60 年 7 月 米国ノースカロライナ大学医学部
ポストドクトラルリサーチフェロー
昭和 62 年 10 月 大阪大学医学部附属病院 第一内科医員
平成 1 年 11 月 大阪大学 助手（医学部）
平成 4 年 4 月 大阪労災病院 内科副部長
平成 5 年 7 月 大阪労災病院 消化器内科部長
平成 20 年 1 月 大阪労災病院 副院長
平成 27 年 4 月 市立貝塚病院 院長

■ 緩和ケア病棟開設のお知らせ

当院は「大阪府がん診療拠点病院」として診療体制の強化に努めてきました。

5 月からは、5 階北病棟を改築して「緩和ケア病棟」を開設。「緩和ケア」への取り組みを開始しています。

緩和ケア
病棟理念

緩和ケア病棟では、患者さん一人ひとりの思いや苦痛を受け止め、患者さんが「その人らしく」穏やかな毎日を過ごしていただけるように、身体（からだ）や心のつらさを和らげることを目指しています。

緩和ケア病棟の特徴

『緩和ケア病棟』は、患者さんご家族が共にくつろいで過ごしていただけるように配慮しています。

全室個室であることはもちろん、ご家族との時間も大切に考え、ご家族のための設備も整えました。各室にソファ・ベッドを設置する他、複数の方の付き添いにも対応できるよう、給湯室やユニットバスを備えた家族控え室もご用意。また、ご家族と共にご使用いただけるファミリーキッチンも設置しています。面会も 24 時間可能です。

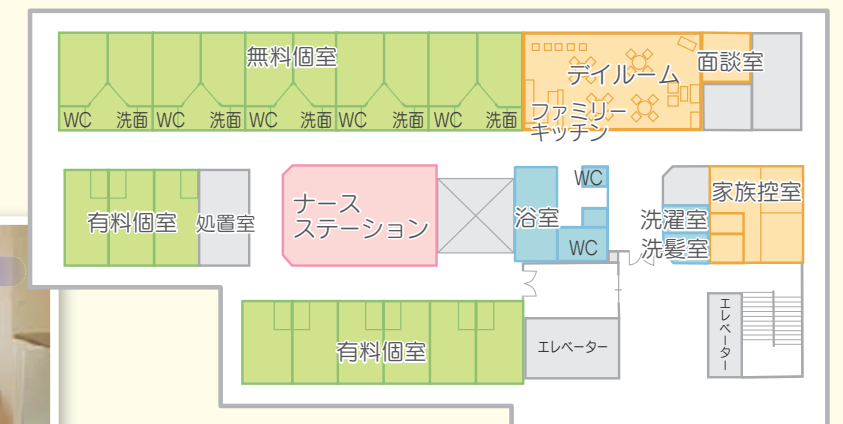
【お問い合わせ】

市立貝塚病院 地域医療連携室

☎ 072-422-5865（内線：236）

【病棟内設備】

- 有料個室 9 室 ●無料個室 10 室
- 家族控え室（宿泊も可能）
- 浴室 ●洗濯室 ●洗髪室
- デイルーム ●ファミリーキッチン



■ 第 49 回 市立貝塚病院 市民公開講座のお知らせ

【テーマ】 **C 型肝炎最新トピックス**

【日 時】 7 月 23 日 (木) 13 : 30 ~ 15 : 00

【講 師】 消化器内科 副部長 垣田成庸

【場 所】 市立貝塚病院 7 階講義室 【費 用】 無料 (定員 70 名 要予約)

【申込・お問い合わせ】 市立貝塚病院 地域医療連携室 ☎ 072-422-5865 (内線 : 236)

※ 1 階総合案内でも予約受付しております

平成 27 年
7 月 23 日
(木)

■ 市民公開講座レポート『緩和ケア』

3 月 17 日 (火)、当院の島 美由紀 (緩和ケア認定看護師) を講師に、「緩和ケア」についての市民公開講座が開催されました。参加人数は 45 名、平均年齢は 64 歳、がんの患者さんも参加して下さいました。「緩和ケアとは何か」「緩和ケアはどのように実践されるのか」などについての講義の他、当院の乳がん看護認定看護師・がん性疼痛看護認定看護師・医療ソーシャルワーカーを交えての意見交換も行われました。

今回は、この講義の内容を要約してお知らせいたします。

『緩和ケア ~ がんになってもあなたらしく過ごせるように』

■ 多くの患者さんが経験する「がん」による心身の不調

「がん」は、日本人の死因で最も多い病気です。現在、3 人に 1 人が「がん」で亡くなっており、「がん」は私たちにとって身近な病気だと言えます。あなたの周りにいる大切な方も、「がん」で悩んでいるかもしれません。

がんの治療中は、痛みや吐き気、食欲低下、息苦しさ、だるさなどの体の不調、気分の落ち込みや絶望感などの心の問題が、患者さんの日常生活を妨げることがあります。これらの問題はがんの療養の経過中、程度の差はあっても多くの患者さんが経験します。

「がんの治療のことではないから」と相談できずにひとりで抱え込んでしまったり、「症状だけをなくしても、がんが治るわけではないから」「気持ちの持ちようだから」と症状を和らげることに消極的な人もいます。

■ 治療と同様に大切と考えられるようになった「療養生活の質」 がん治療の早期から「緩和ケア」を取り入れていくことが重要

今までのがん医療の考え方では、「がんを治す」ということに関心が向けられ、医療機関でも患者さんの「つらさ」に対して十分な対応ができていませんでした。しかし、最近では、患者さんがどのように生活していくのかという「療養生活の質」も「がんを治す」ことと同じように大切と考えられるようになってきています。

患者さんを「がんの患者さん」と病気の側からとらえるのではなく、「その人らしさ」を大切にし、身体的・精神的・社会的・スピリチュアル (霊的) な苦痛について、つらさを和らげる医療やケアを積極的に行い、患者さんと家族の社会生活を含めて支える「緩和ケア」の考え方を早い時期 (がんと診断された時) から取り入れていくことで、がんになってもあなたらしく過ごしていただきたいと願っております。

【参加者の声】一番印象に残ったことは？

- ・緩和ケアの内容を「終末ケア」だと思っていましたが、がんと診断された時から緩和ケアを始めることが大事なんですね。
- ・貝塚病院に緩和ケア病棟ができると聞きちょっと安心しました。
- ・緩和ケアとは本人だけでなく、その家族のケアもしてくれるのだと知りました。



■ 健診センター・人間ドック 『がん検診 女性オプション』メニュー追加のお知らせ

平成 27 年 4 月より、がん検診の女性オプションにメニューが追加され、年齢に合わせた効果的な検査方法の選択やご要望にきめ細かく対応できるようになりました。また、基本メニューも昨年 11 月から腫瘍マーカー検査が追加されるなど、検査項目が増え更に充実しています。

婦人科がんの早期発見・早期治療のために、定期的な検診をおすすめします。

メニュー	検査内容	対象年齢	料金 (税込)
女性セット A 1 (乳がん)	乳腺視触診・乳腺エコー検査・マンモグラフィ	40 歳以上	10,000 円
NEW A 2 (乳がん)	乳腺視触診・マンモグラフィ	40 歳以上	6,000 円
NEW A 3 (乳がん)	乳腺視触診・乳腺エコー検査	20~30 歳代	6,000 円
女性セット B 1 (婦人科がん)	子宮頸部細胞診・婦人科エコー検査	20 歳以上	8,000 円
NEW B 2 (婦人科がん)	子宮頸部細胞診 《金曜日午前のみ》	20 歳以上	5,000 円
女性セット C (婦人科がん)	腫瘍マーカー (CA125・CEA・CA19-9)	20 歳以上	3,000 円
女性セット D 1 (A1+B1+C) (乳がん+婦人科がん)	乳腺視触診・乳腺エコー検査・マンモグラフィ・ 子宮頸部細胞診・婦人科エコー検査・ 腫瘍マーカー (CA125・CEA・CA19-9)	40 歳以上	20,000 円
女性セット D 2 (A3+B1+C) NEW (乳がん+婦人科がん)	乳腺視触診・乳腺エコー検査・ 子宮頸部細胞診・婦人科エコー検査・ 腫瘍マーカー (CA125・CEA・CA19-9)	20~30 歳代	16,000 円

■ 『乳がん自己検診法』出張講座のご案内

乳がんの早期発見の有効な手段の一つに、自己検診法があります。当院では、看護師を中心に『自己検診法の普及キャラバン隊』を結成し、ご希望の場所に出向いて講座を行う取り組みを行っています。

【条 件】 少人数グループでも可。ご相談ください！

【範 囲】 貝塚市および近隣市町 (車で片道 60 分以内の場所)

【日 時】 月曜日 午後 1 時~午後 4 時 (基本コース : 1 時間)

【内 容】 ビデオ・講義・実技演習・質疑応答

【費 用】 無料

【申込・お問い合わせ】 市立貝塚病院 地域医療連携室 ☎ 072-422-5865 (内線 : 236)

乳がん検診を受けましょう



地域連携ニュース

■ 平成 26 年度 紹介件数のご報告

地域の医療機関の皆様から 1 年間で 7,508 件のご紹介をいただきました。ありがとうございました。

地域医療連携室は地域の医療機関等と密な連携を図り、機能分担を行いながら、患者様に満足いただける質の高い医療を提供することを目的としております。患者様にも医療機関の皆様にも、より信頼していただける市民病院となるよう努力してまいります。今後ともよろしくお願い申し上げます。

科 別	件 数	科 別	件 数
内 科	615	小 児 科	459
消化器内科	1,334	皮 膚 科	281
神 経 内 科	133	泌 尿 器 科	664
外 科	277	産 婦 人 科	1,245
乳 腺 外 科	694	眼 科	656
形 成 外 科	267	耳鼻咽喉科	14
整 形 外 科	389	放 射 線 科	480