



yorisoU

TAKE
FREE

2021年9月発行

Vol.23

よりそう

特集 /

01

整形外科

骨粗鬆症の 予防と治療

— 丈夫な骨を
つくりましょう —

特集 /

02

栄養改善は、 治療の第二歩です！

栄養サポートチーム(NST)

く

くらしに
よりそう

「安心」を備えよう！

ち

ちいきに
よりそう

知ってほしい！
東京歯科大学
市川総合病院のこと
地域医療支援病院

医療連携登録医院の紹介

院内リレー紹介..

放射線技師より、こんにちは

information / オフィス

Dental Doctor's Talk / オンライン



01 整形外科

骨粗鬆症の予防と治療 — 丈夫な骨をつくりましょう —

整形外科は、骨や関節、筋肉など、身体を動かすための運動器を対象とする診療科です。今回は専門外来を設けている「骨粗鬆症」についてお話をお聞きしました。

整形外科のおはなし



医師
水野 早希子



医師
穴澤 卯圭



▲骨粗しょう症連携手帳。自分で記録する欄もありますので、記録をつけて医師に見せましょう

「骨粗鬆症」ってどんな病気？

骨

粗鬆症は、骨密度が減って骨強度が低くなることで、骨折しやすくなる病気です。「骨がスカスカになる」と言われることもありますね。では、なぜ硬い骨がスカスカになるのでしょうか。

骨は、常に新陳代謝を繰り返しています。破骨細胞が古い骨を溶かし、骨芽細胞がカルシウムをとり込むことで、常に新しく健康な骨に入れかわっています。とくに閉経後の女性はこのバランスが崩れ、溶かされる骨の方が多くなると、やがて骨粗鬆症になります。

骨粗鬆症が進行すると、転んだり咳をしただけで、大腿骨の付け根部分の骨折や脊椎の圧迫骨折をしてしまいます。そうなる時、歩行困難や寝たきりになるなど、日常生活に支障が出てきます。

当院では、問診、骨密度検査、血液検査、脊椎のエックス線撮影などの結果から、総合的に骨粗鬆症の診断をしています。

原因と予防法は？

次

の項目は、骨粗鬆症の要因となります。チェックしてみましょう。

加齢 とくに40代以後、骨量は加齢に伴い減少していきます。

閉経 女性は閉経前後に女性ホルモンが減少し、以後、骨量が減少していきます。

カルシウム不足 血液中のカルシウムが不足すると、骨からカルシウムを補うため、骨量が減少してしまいます。

ビタミンD不足 カルシウムの吸収にはビタミンDが必要です。ビタミンDは、食事からの摂取や紫外線により皮膚でつくられます。日光浴不足も原因となります。

運動不足 骨の健康を保つには骨への刺激が必要です。筋力の低下は転びやすさにもつながります。

母親が骨粗鬆症 遺伝や生活習慣の関係から、娘も骨粗鬆症になる可能性が高くなるといわれています。

くすりや病気 骨に悪影響のある他の病気や、病気の治療薬も原因となります。



骨粗鬆症の予防には、カルシウムとビタミンDの摂取など適切な食事、適度な運動、日光浴が大切です。閉経したら定期的に骨密度を測り、自分の骨の状態を知っておくとよいでしょう。

また、若いうちに丈夫な骨をつくっておくことはとても大切です。偏食を避け、適度に運動する習慣を子どものころからつけておいてほしいと思います。

当院の治療の特徴は？

治

療は、薬物療法、食事療法、運動療法が中心ですが、治療の効果はすぐに数値に現れるわけではなく、長期間、気長に治療に取り組む必要があります。食

事と運動は本当に大切で、食事を見直すことで症状が大きく改善した方もいます。当院には骨粗鬆症マネージャーの資格を持つ看護師が在籍しており、食事と運動について個別にアドバイスをしながら治療を進めています。

骨粗鬆症による骨折で入院した患者さんには、医師、歯科医師、看護師（骨粗鬆症マネージャー）、管理栄養士、薬剤師、理学療法士がチームで栄養指導、薬物療法、運動療法を行う「骨粗鬆症リエンササービス」を実施しています。チーム一丸となって患者さんによりよい、更なる骨折を予防します。腕や肩の骨折で来院した50代以上の女性には骨密度検査をおすすめするなど、予防と早期発見、治療のための様々な取り組みを行っています。

また、齒科大学附属病院という特性を活かし、口腔管理をすることで、周術期の合併症予防と骨粗鬆症治療薬による顎骨壊死の予防、双方兼ねています。

継続的な治療でよりよい生活を

当

院への通院が難しい場合は、かかりつけ医やお近くの整形外科でも治療が続けられます。骨折で入院され骨粗

鬆症と診断された方には「骨粗しょう症連携手帳」をお渡しし、お薬手帳には、当院での検査結果や治療で使用したくすりなどを記した「骨のこと」というシールを貼っています。当院と治療の情報を共有できますので、他の医療機関を受診する際には、これらをお持ちください。

骨粗鬆症には自覚症状がなく、骨折するまで気づかないことも多いのが怖いところです。骨折することにより、本人だけではなくご家族など周囲の人にも負担をかけてしまうかもしれません。年を重ねてもよりよい生活を送るために、定期的に骨密度検査を受けるとともに、食事・運動といった生活習慣を見直して、予防と早期発見に取り組んでいきましょう。

整形外科DATA

■施設認定：日本整形外科学会専門医制度研修施設

■主な対象疾患：【脊椎・脊髄】頸椎症性脊髄症、頸部／腰部脊柱管狭窄症など【股関節、膝関節】変形性股関節症、変形性膝関節症、関節リウマチなど【肩、肘】腱板損傷、反復性肩関節脱臼、関節リウマチ【手】ばね指、関節リウマチ、腱損傷など【骨・軟部腫瘍】骨肉腫、軟骨肉腫、悪性線維性組織球腫など【骨折等外傷】手術が必要な外傷

02 チーム医療 栄養サポートチーム（NST）

栄養改善は、 治療の第一歩です！

NSTの
おはなし



チームリーダー：医師
片山 正輝



医師
尾城 啓輔



医師
菊池 勇次



管理栄養士
竹谷 綾加



看護師
岡本 愛



薬剤師
松本 宜子

入院中の患者さんの栄養管理を支援する栄養サポートチーム（NST）は、多職種が連携して活動しています。その活動についてお話を聞きました。（NST：Nutrition Support Team（略す））

「NST」の活動って？

患

者さんは病気を治すために入院されますが、全身の栄養状態がよくないと治療効果が発揮されません。そんなとき私たちNSTは、患者さんの栄養状態と治療過程を見ながら、各専門職の立場から「食べることに異常がないかを見極めて、よりよい治療につながるようサポートしています。

患者さんが入院されたら、まず栄養状態の評価を行い、主治医や看護師が栄養不良と判断した場合、NSTへ相談します。

NSTで患者さんの栄養状態を共有し、メンバーが各職種の専門的な立場から改善

策を提案します。管理栄養士は一人ひとりに適した栄養管理計画を立て、かむ力や飲み込みに問題がある場合は言語聴覚士が食べやすい食事の形態を見つめます。治療薬の副作用で食事が十分とれない場合は、栄養補強のための点滴や栄養剤を提案します。お口の中に問題がある場合は歯科医師や歯科衛生士の出番です。入院中に患者さんの義歯調整や専門的な口腔ケアができるのは歯科大学附属病院の強みです。

入院中の大敵は「便秘」…？

入

院中は治療薬やストレス、運動不足など様々な原因によって便秘になりやすくなります。便秘になると腹部の

膨満感から食欲が低下し、栄養不足につながります。便秘は栄養サポートの大敵ですから、管理栄養士が便秘改善のための栄養補助食品を提案したり、薬剤師がぐすりによる排便コントロールを提案することも活動のひとつです。

このように異なる職種のメンバーが各々の専門知識と技術を連携して課題を解決していきます。なかでも、看護師は患者さんとチームの橋渡しを、医師はチームメンバーが効率的に活動できるようにマネジメントする役割を担っています。また、臨床検査技師は血液データから低栄養の患者さんを探し出し、医事課事務員は必要なデータを管理する、という縁の下の力持ちとして活躍しています。

チームとして活動するために

N STは外科、内科、脳・心臓・ICUの3チームに分かれて

活動しています。各チームは週1回のカンファレンスと回診で病棟スタッフと意見交換します。月1回は全体カンファレンスを行い、課題のある患者さんの検討、NSTのかかりによって栄養状態が改善した症例の共有を行うほか、メンバーの知識と技術向上のための勉強会も行っていきます。NSTは9職種、約40名のメンバーで構成されたチームです。メンバー同士が顔を合わせる機会を多くつくることで心の壁をなくし、力を合わせて患者さんの栄養状態を改善するという共通の目的に向かうことができるよう、環境を整えています。

様々な職種が各々の専門知識と技術・技能を集結することで患者さんの栄養改善に向けたベストサポートができるのがNSTのよいところです。栄養改善は、治療の第一歩です。入院中のいちばんの楽しみでもある「食事」を通して、患者さんの栄養状態をサポートします！

医師

チームと主治医との橋渡しをします！

管理栄養士

思ったより栄養は足りていないことも。しっかり食べましょう！

薬剤師

栄養とすずりは実は関わりが深いです。気になる事はご相談ください！

看護師

安全でおいしく楽しい食事が摂れるよう、患者さんに寄り添います！

言語聴覚士

飲み込みのリハビリをして、安全にお食事が食べられるようお手伝いします！



歯科医師

口は健康の入り口です。口からおいしく食べられるようお手伝いをします！

歯科衛生士

お口の環境を整え、安全に食事が摂れるように頑張ります！

臨床検査技師

検査結果の数値から栄養不足を見つけます！

医事課事務員

症例件数など大切なデータを管理します！

栄養は、え～よ～！





くらしによりそう



災害大国 日本

「安心」を備えよう！

日本は地形や地質といった自然条件から、地震・台風・豪雨などの自然災害が発生しやすい国です。日ごろから災害に備えることで、防げる被害もあります。今回は、様々な防災情報をご紹介します！

準備は
どうする？

どこに
行く？

「もしも」に備えて 備蓄を見直そう！

防災対策で大切なことは、一人ひとりが自分の身を守る「自助」の考え方です。周りを助ける「共助」のためにも、まずは自分自身の身を守ることが重要です。

自宅防災グッズをそろえる際には、自分と家族に必要なものを書き出してみましょう。水道、電気、ガスなどのライフラインが止まることを想定し、最低3日分を目安に、日頃から準備しておきましょう。

❖ 乳幼児がいる家庭 ❖

- ・粉ミルク、紙コップ、スプーン、レトルトの離乳食、おやつ、おもちゃ、おむつ、母子手帳

❖ 備蓄に必要な食料 ❖

- ・水(1人1日3L)、レトルトの主食(ごはん、麺類)、レトルトの副菜(カレー、パスタソース、缶詰)、お菓子(あめ、ようかん、ビスケット、チョコレート)

❖ 高齢者がいる家庭 ❖

- ・レトルトのおかゆ、みそ汁、スープ、介護用レトルト食品
- ・常備薬、めがね、入れ歯、おむつ

❖ 食品以外 あると便利なもの ❖

- ・カセットコンロ、電池、ラジオ、懐中電灯、モバイルバッテリー
- ・ラップ、ゴミ袋、ウェットティッシュ(手や食器を洗わず拭ける)
- ・マスク、軍手、笛、簡易トイレ、新聞紙、医薬品

❖ ペットがいる家庭 ❖

- ・ケージ、キャリーバッグ、ペットフード、水、トイレ用品

「ローリングストック法」で備蓄を！

食品の備蓄は、特別なものをそろえなくても大丈夫です。普段食べているカップ麺やレトルト食品を少し多めに買い置きしたら、賞味期限の古いものから食べていき、また新しいものを買って足す…といった「ローリングストック法」がとり入れやすいです。

家族の好みや体調に合わせて、様々な食品をそろえるといいでしょう。また、アウトドアなどでも使える食品をとり入れるのもいいですね。



避難所生活でも できることからひとつずつ

災害時には、自分自身の身を守るために避難生活を余儀なくされることがありますが、自宅に戻った後の生活も大切です。避難後の生活をスムーズに始められるよう、できることから心身の健康維持をこころがけましょう。



感染症対策

手洗い、マスク、消毒を徹底するほか、新型コロナウイルス対策として三密にも気をつけましょう。

機能低下と病気の予防

水分不足で長時間座っていると、エコノミー症候群のリスクが高まります。また、高齢者の場合はフレイル(加齢による虚弱状態)^{*1}にも注意が必要です。加えてストレスによって自律神経^{*2}が乱れたりすることもあります。これらの予防と気分転換^{*3}のため、避難所の周りを散歩する、深呼吸や体操をするなどしてみましょう。

口腔ケア

水不足などで入れ歯洗浄を含む口腔ケアがおろそかになりがちです。少しの水でもできるうがいを積極的に行いましょう。



^{*1}「フレイル」については yorisou vol.14、^{*2}「自律神経」は yorisou vol.22、^{*3}「気分転換」は yorisou vol.20の「くらしに よりそう」をご覧ください

警戒レベルを知ろう!

大雨、洪水、土砂災害などの緊急時には避難情報の発令とともに警戒レベルも発表されます。その警戒レベルによってどのような行動をとればよいか、詳しく知っていますか? 安全に避難するためにも警戒レベルを正しく理解しましょう!



日頃から情報収集を

台風などによる豪雨災害はあ
る程度予想することができ、早
め早めの行動が命を救うカギに
なっています。日頃から避難所
の場所を確認したり、家族と緊
急時の連絡方法を決めるなど、
いざというときに備えるように
しておきましょう。

また、市川市では、水害ハ
ザードマップなどの減災マップ
を作成しています。自宅の位置
を確認して、どれくらいの被害
が起こりうるか考えたり、防災
情報に登録したり、「自分で備え
る」ことも大切です。

(参考)市川市公式ライ
ンアカウント「防災メ
ニュー」より災害情報を入
手できます)



災害派遣医療チーム:
DMAT 医師
瀧川 穰 監修



知ってほしい!

東京歯科大学市川総合病院のこと

病院には、機能と特徴によって求められる役割があります。
当院の主な役割は以下の4つです。

今回はコレ!

地域医療支援病院

地域災害拠点病院

医育機関附属病院

地域がん診療連携拠点病院

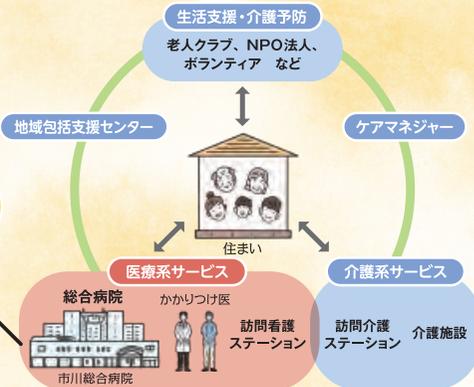


ちいきによりそう



地域包括ケアシステム

「地域包括ケアシステム」とは、要介護となっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供できるようにする体制のことです。



地域医療支援病院

医療機器
共同利用



専門外来
紹介制外来

入院治療



救急対応

手術



地域住民・
医療従事者
への講習会

登録医との
共同診療



市川総合病院

地域医療支援病院である当院では、他の医療機関との連携を図りながら、救急・入院治療や専門的な治療が必要な患者さんの受け入れも担当しています。その他、地域の医療を支えるために様々な活動・対応をしています。



院長
川島 淳子



かわしま皮膚科

〒272-0033
千葉県市川市市川南1-10-1-214A
I-Linkタウンいちかわザ・タワーズ
ウエスト2F
TEL : 047-325-8884

最近、ニキビやアトピー性皮膚炎の治療では目覚ましい進歩があります。悩んでいる方はぜひ一度、ご相談ください。

また、症状が重症化しそうなどときは早急に病院へ紹介しています。とくにアトピー性皮膚炎は思い込みや習慣によって悪化していることもあるため教育入院は効果的です。

東京歯科大学市川総合病院勤務を経て、2009年に市川市にて開業しました。皮膚は、内臓を映す鏡です。隠れた疾患や口にしたものによって皮膚に症状が出ることもあります。このような場合、全身状態から皮膚を見ていくため丁寧な問診をこころがけています。

check

かわしま皮膚科

市総×医療連携登録医院





地域医療支援病院

地域で安心して暮らせる社会づくりのために



「地域医療支援病院」は身近な地域で安心して質の高い医療を受けられるよう、一定の役割を担っている病院です。当院も2016年より、千葉県から「地域医療支援病院」の承認を受けています。

「地域医療支援病院」の主な役割

- ① 地域の医療機関からの紹介患者さんを中心とした医療を提供
- ② 救急医療を提供
- ③ 地域の医療機関との医療機器や設備の共同利用
- ④ 地域の医療従事者に対する研修の実施

当院の役割は、入院治療や専門外来を提供することです。

慢性的な病気や健康管理はかかりつけ医が担っていますが、救急医療や専門的な検査などが必要となった患者さんは、当院のような

病院へ紹介されます。

病院での治療が終わると、患者さんは再びかかりつけ医へ引き継がれます。紹介状がないと初診時選定療養費が必要なのは、この役割分担を地域に定着させるためでもあります（当院では7700円（税込）ご負担頂きます）。

地域の先生方には、CT・MRIなどの医療機器をご利用頂く仕組みを設けるとともに、地域医療の質向上の一助となるよう、地域医療機関向けの研修会を開催しています。

このような取り組みによって、地域医療支援病院の役割を果たしています。

*次回は「地域災害拠点病院」を紹介します



check

エムデンタルクリニック

一般歯科、口腔外科

2013年3月まで東京医科歯科大学で診療、教育、研究に従事し、その後、その経験を活かし市川市にて開業しました。部分入れ歯、総入れ歯などの義歯治療にちからを入れているほか、咬み合わせや顎関節症にも対応しています。治療にあたっては歯科医師からの一方的な治療にならないよう十分にお話しする時間をとり、お口に抱えている問題点を共有し、治療方針を決定していくことを大切にしています。また、粘膜疾患など診断の難しい症例については病院を紹介して適切な診断をしてもらっています。入れ歯に限らずお口の中のお困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。



院長 佐藤 雅之



エム デンタルクリニック
〒272-0133
千葉県市川市行徳駅前4-6-16
グランパール1号館1F
TEL: 047-711-2101



放射線技師より、こんにちは



市川総合病院では、様々な職種の医療スタッフが働いており、患者さんに適切な医療が提供できるよう支援しています。今回は、放射線技師の皆さんをご紹介します。

Q 放射線技師って？



診療科HP
はこちら！

A 放射線科技術部門には、画像診断部門と放射線治療部門があり、29名の診療放射線技師が在籍しています。

画像診断部門では、医師の指示のもと、単純X線検査、CT検査、MRI検査、超音波検査、骨塩定量測定、核医学検査など、様々な検査装置を使用し、体の中を画像として表す検査を行っています。これらの検査結果は、病気の診断や治療方針の決定に役立っています。また、放射線治療部門では放射線を使用し、患者さん一人ひとりに適したがん治療などを行っています。



CT検査

体の断面を画像で見ることができます。また、得られたデータから手術で使用する3D画像をつくることもできます。検査時間が短いので救急患者の検査も多く行っています。



MRI検査

強い磁場を利用し、検査を行っています。CTと同じように体の中を断面の画像として見ることができます。急性期の脳梗塞や脊椎の病気など、CTではわかりにくい病変もMRI検査ではよくわかることもあります。



単純X線検査 (レントゲン)

画像検査のなかでも最も身近な検査です。X線を照射し、肺や気管、消化管や腹部の臓器の状態、骨折の有無や骨の状態などを撮影しています。



核医学検査 (ラジオアイソトープ)

放射性医薬品を投与し、標的とする臓器や組織が出すわずかな放射線を専用のカメラで検出します。骨転移などがわかるほか、心臓、腎臓、脳の血流など、機能を検査することができます。

放射線治療

高精度な放射線治療装置を使用し、がんの治療を行っています。高度化する放射線治療機器に対応するため、専門の診療放射線技師が安全な治療をサポートしています。



スタッフよりヒトコト！

放射線を使った検査は、病気やがんを見つけるために必要なものです。検査によってなにも異常が見つからなかったとしても「なにも問題がなくてよかった」と安心することもできます。もし検査に対する不安がある場合には、遠慮なく主治医または放射線技師にご相談ください。



information

10月11日(月)は
通常診療です

2021年はオリンピック・パラリンピック開催に合わせ、祝日の変更になっています。「スポーツの日」の祝日は7月23日(金)に移動したため、10月11日(月)は通常診療となりますので、ご注意ください。

皆さんのご協力のもと
院内感染予防が
成り立っています

新型コロナウイルス感染症はデルタ株による感染拡大を受け、千葉県でも8月に3度目となる緊急事態宣言が発令されました。当院では、来院された方に「4つの確認」をしています。

- ① マスクの着用
- ② 1週間以内の発熱やカゼの症状の申告
- ③ サーマグラフィーでの体温測定
- ④ 手指消毒

来院される皆さんには、入口でいったん足を止めて頂くなどご迷惑をおかけしておりますが、当院が院内感染を予防できているのも、ひとえに皆さんのご協力のおかげです。

また、ご本人または同居家族の方が1か月以内に新型コロナウイルス感染症で入院、もしくはホテルやご自宅で療養をされた場合は、入口のスタッフへお申し出を頂ければ幸いです。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



今後も来院される際は、感染予防対策を徹底して頂き、新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いいたします。



オモテのひと



私たちは医師・歯科医師の臨床研修医です。月に一度、合同で研修を行い、互いに交流を深めるとともに刺激合っています。

まだ医師・歯科医師としての第一歩を踏み始めたばかりですが、人格・技術ともに備えた医療者となるよう、日々研鑽を積んでまいります。





オーラルフレイル



歯科医師
齋藤 寛一

「オーラルフレイル」とは、加齢による口の機能の衰えのことです。口の機能が衰えると、人生の大きな楽しみのひとつである食事への満足度が低下するだけでなく、人と話すことがだんだん億劫になることで、精神的にも不安定になり認知症の引き金にもなりかねません。また、飲み込む機能が弱くなると誤嚥性肺炎を引き起こすなど、心身機能の低下にもつながります。

オーラルフレイルは病気ではなく、進行して病的な状態になる前に予防、改善することができる状態です。そこで最も大切なことは、自分の歯をできるだけ多く残すことです。そのために、歯周病や虫歯を減らしたり、唾液分泌を促したり、嚙むちからや飲み込みに必要な筋肉をきたえたりすることも重要です。「嚙下体操」(『yorisou』Vol.17・p12)をとり入れるなど、オーラルフレイルを予防しましょう。

お口の健康状態をチェックしてみましょう!

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

公益社団法人日本歯科医師会リーフレットをもとに作成

合計の点数が

0～2点
オーラルフレイルの危険性は低い

3点
オーラルフレイルの危険性あり

4点以上
オーラルフレイルの危険性が高い

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

ウラのひと



移植医療支援室
チーフドナーコーディネーター
千葉県臓器移植コーディネーター
看護師長
伊藤 総江

当院では、前回ご紹介したレシピエント移植コーディネーターのほかに、千葉県臓器移植コーディネーターを中心に、臓器提供ドナーとそのご家族を支援する院内ドナーコーディネーター6名が活動しています。

皆さんは、臓器提供の意思表示をしていますか? 「提供する意思」「提供しない意思」どちらの権利も等しく尊重されます。もしものときのために、ご自身やご家族のお考えを確認し合い、意思表示して頂きたいと思えます。私たちは臓器提供の有無にかかわらず、その人の価値観・意思に寄り添い、支えていきます。



患者相談窓口のご案内 患者さんやご家族からのご相談をお受けしています。

- 医療費の支払いなど経済的なこと
- がんについてのご相談
- 社会保障制度について
- 病院に対する意見・要望 など
- 退院後の生活や転院について
- お気軽にお声掛けください。

《相談受付時間》月～金曜日 9:00～17:00
土曜日 9:00～12:00 (第2土曜日は休診)
《相談受付場所》 患者支援センター/がん相談支援センター
《電話番号》 047-322-0151 (代) (内線: 2215)



1890 東京医科大学 市川総合病院

〒272-8513
千葉県市川市菅野5-11-13
TEL 047-322-0151 (代表)



【掲載写真について】感染症対策を行ったうえ、撮影時のみマスクを外しております。