



湘南わかばグループ健康ニュース No.212 2016年11・12月号

わかば

特定医療法人 湘南中央病院・湘南わかば苑・わかば訪問看護ステーション
社団若林会 若林会居宅介護支援事業所・藤沢市明治いきいきサポートセンター
(地域包括支援センター)

発行者/今井重信 編集責任者/呉 鐵 仁
〒251-0056 藤沢市羽鳥 1-3-43 Tel0466(36)8151 Fax0466(35)2886
URL <http://www.swg.or.jp> E-mail wakaba@swg.or.jp

【理 念】

地域の人々とともに歩み
健康を守り良質な医療と介護を
提供します。

【基本方針】

いつでも受けられる医療と介護
地域に出る医療と介護
包括的な医療と介護
納得づくりの医療と介護



「ときのわすれもの」〜住むまちの風景〜

タイトル 『住宅街の大きな木』

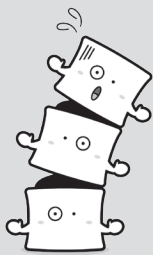
今回から、辻堂新町在住の小林隆さんの作品です。大きな木のある風景―住宅街・郊外・街中―と続きます。
今回の場所は、辻堂元町五丁目、「子の権現神社」にある大きなタブの木です。子の権現神社は旧辻堂村の諏訪神社を守る四社のひとつで、東町の権現社とよばれています。タブの木は遠くからも見えて、住宅街の中でほっこり休める木陰を作ってくれています。

(作者) 小林 隆/企画 宮原青子

インフルエンザ接種実施中

主な記事

医学 脊椎圧迫骨折と新しい治療法	整形外科	ぬか 額	が 賀	ただ し	唯 至	(2)
新任医師紹介	整形外科	庭 山	麻里絵			(3)
患者様満足度調査報告	サービス向上委員会委員長	橋 間	百合子			(4)
ワンポイント・クリニック ～インフルエンザについて～	内科医師	新 城	麻 子			(5)
おすすめ健康レシピ 蓮根のはさみ焼	栄養管理室	本 多	利 光			(5)
エッセイ 連合三田会		葉 山	淳 子			(6)
地域 明治地区ふるさとまつり	明治いきいきサポートセンター	田 代	真 樹			(7)
こえ 投書箱から	事務部長	伊 藤	稔			(7)



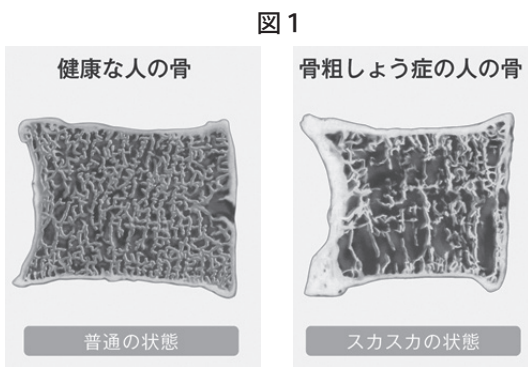
脊椎圧迫骨折と新しい治療法



ぬかが ただし
整形外科 医師 額賀 唯至

◆骨粗鬆症の現況

今や日本は高齢社会を迎えています。2025年には団塊の世代が75歳を超えて後期高齢者となり、国民の3人に1人が65歳以上という超高齢社会に突入します。その加齢にともなう骨粗鬆症の患者さんは増加の一途をたどり、現在では1280万人いると推定されています(図1)。



さらに毎年100万人近くの骨粗鬆症の患者さんが発生しているとされています。しかし骨粗鬆症に対する薬剤販売量からの推計では骨粗鬆症の患者さん全体

の15%しか治療されていないと報告されています。

このような状況のため、骨粗鬆症とそれにもなう骨折の発生は大きな問題となつています。骨粗鬆症による骨折(脆弱性骨折)は背骨(脊椎圧迫骨折)、足の付け根(大腿骨近位部骨折)、手首(橈骨遠位端骨折)などに多く発生します。なかでも背骨は最も骨折しやすいと言われています(図2)。

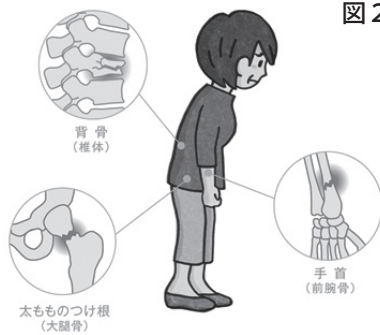


図2

このような脆弱性骨折を起す時、次に骨折を起すリスクが上昇し、骨折が骨折を呼ぶこととなり、これを「骨折の連鎖」と称されます。すなわち一旦脊椎圧迫骨折を受傷すると、次に圧迫骨折を受傷するリスクが4倍に高くなるというデータがあります。また、これは背骨の骨

折ですので、日常生活に支障をきたし、元の生活に戻れなくなります。そのため、脊椎圧迫骨折を受傷すると死亡率が上昇するという最近の報告もあります。背骨を骨折しただけと甘く見てはいけません。

◆脊椎圧迫骨折の特徴

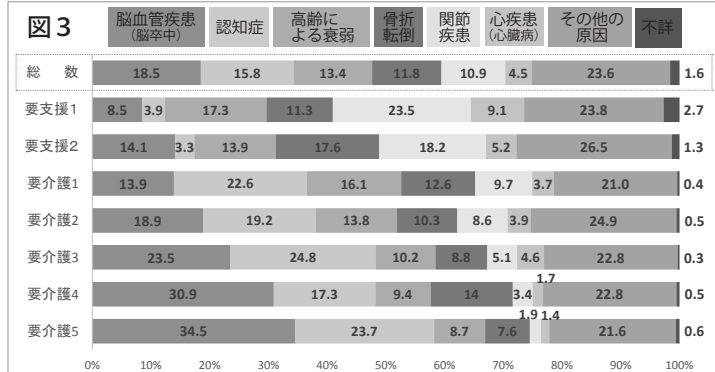
脊椎圧迫骨折は他の骨折とは違う特徴があります。半数近くがなら外傷なしに骨折します(いつのまにか骨折とテレビのCMでは呼ばれています)。また、レントゲンだけではわからないこともあります。整形外科を受診して、レントゲンでは問題ないと言われても、腰痛がひどいので、MRIで調べれば骨折が見られる場合や、痛みが続くので時期を置いてレントゲンを撮ると骨(椎体)が潰れてきているということがあります。

さらに骨折を放っておいたり、適切に治療を受けないでいると背中が曲がってきます。背中が曲がると、胸を圧迫して肺活量が減少したり、胃を圧迫して食欲がなくなったりして身体

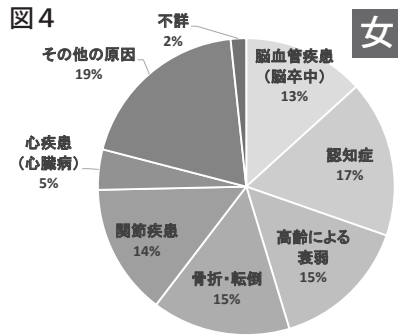
全体の機能が低下して、寝たきりになりかねません。

平成25年国民生活基礎調査において、介護が必要になつた原因の内訳をみると、骨折・転倒が11.8%を占めており、脳血管障害(18.5%)、認知症(15.8%)、高齢による衰弱(13.4%)について第4位でした。関節疾患(10.9%)と骨折・転倒疾患(11.8%)を合わせた運動器の障害は22.7%となり、脳血管障害を上回ります(図3)。

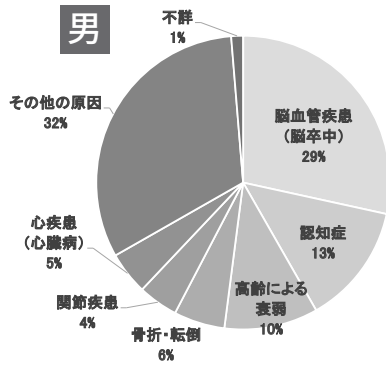
全体機能が低下して、寝たきりになりかねません。



さらに女性に限ると骨折・転倒は15.1%であり、認知症(17.1%)について第2位になります(図4)。



◆脊椎圧迫骨折に対する治療法(特に最近の新しい治療法について)



脊椎圧迫骨折の治療法はコルセットなどを装着し、ベッドで安静に休んでいる保存的治療と手術によって治療する

外科的治療があります。これまでは重症な骨折型などなければほとんどが保存的治療を行っていました。

しかし、長期間のベッド上で安静は肺炎や尿路感染症、褥瘡など引き起こしたり、著しい筋力低下を起し、長期のリハビリ入院が必要になります。また高齢の方は普段と異なる環境になることで、認知症が進むことがあります。

そこで近年では、新しい治療法が開発されています。

Balloon Kyphoplasty (バルーンカイフォプラスティ、略してBKPと呼ばれる)はアメリカで開発された新しい治療法です(図5)。

日本では2011年より保険適応になりました。手術は、背中に1cm程の微小切開を施し、潰れてしまった椎体を風船で膨らませ、骨折前の形に可能な限り戻します。風船を抜いた後に脊椎の骨の中に骨セメントを充填し、全身麻酔下に30〜60分程度で終了します。この手術の特

その背中や腰の痛み

「骨折」が原因かもしれません。



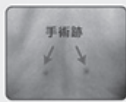
背骨が押しつぶれるように変形してしまう骨折(脊椎圧迫骨折)のための新しい治療法

バルーン カイフォプラスティ

(経皮的後弯矯正術)を紹介します。

- 期待される効果
- 痛みの早期軽減
 - 生活の質(QOL)の向上
 - つぶれた骨を骨折前の形に近づける

- 手術の特徴
- 手術は短時間(通常、約1時間以内)
 - 傷口は1cm程度(背中側に2箇所)



通常、この手術のために、長く入院する必要はありません

手術の方法

手術は全身麻酔をして行います。ベッドにうつぶせに寝た状態で、バルーン(風船)状の手術器具や医療用の充填剤(骨セメント)を用い、レントゲンの透視装置にて骨の状態を確認しながら手術を行います。



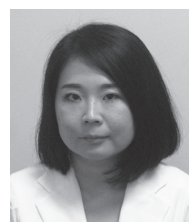
- ① 骨折した骨に小さなバルーン(風船)のついた手術器具を入れます。
- ② 風船を徐々に膨らませ、つぶれた骨を持ち上げて、できるだけ骨折前の形に戻します。
- ③ 風船を抜くと空間ができます。その空間に骨セメントを充填します。
- ④ 手術は1時間程度で終わります。骨セメントは手術中に固まります。

※図1-2、5 Medtronic 社より 図3、4 厚生労働省大臣官房統計情報部 グラフで見る世帯の状況より

微は短時間の手術で、早期に痛みが取れ、術直後から元の生活に戻れることです。当院では、この方法を希望される患者さんには積極的に、術後経過に満足されておられます。但し、BKPも手術に変わりはありませんので、術後の感染、出血などの一般的な手術のリスクがないわけではありませぬ。充填するセメントが骨よりも硬いため、骨粗鬆症の程度が著しい患者さんでは自分の骨がセメントの硬さに負けない

ように、骨粗鬆症の治療も重要です。最近では骨粗鬆症に対して効果の高い薬剤も選択できるようになりました。また、さらにより重症の脊椎圧迫骨折に対しても低侵襲の経皮的椎弓根スクリューを使用する脊椎固定を目的とした手術を選択する場合があります。詳しくは、当院整形外科の医師にご相談ください。骨粗鬆症や骨折をしつかりと治療し、元気に生活できるお手伝いをさせていただきます。

新任医師紹介



整形外科 庭山 麻里絵

10月より湘南中央病院で非常勤医師として勤務させていただきます。最近では骨粗鬆症に対して効果の高い薬剤も選択できるようになりました。

出身大学は常勤医師の池田先生・芹ヶ野先生・額賀先生と同じく東海大学です。この度、縁あつて湘南中央病院の火曜日の外来を担当させていただきます。ただ今こととなりました。

まだまだ働き出して間もないですが、病院は新しく綺麗ですし、病院スタッフはみなさん優しくテキパキ働かれています。とても働きやすい環境で感謝しております。

まだまだ病院のシステムなどに慣れないことも多いですが、湘南中央病院の地域医療への貢献を少しでもお手伝いしていきたいと思っております。よろしくお願いたします。



「患者様満足度調査報告」

ご協力ありがとうございました

サービス向上委員会委員長 橋間 百合子

サービス向上委員会では、定期的に患者さん満足度調査を実施しております。

今回は、入院患者さんは8月1日から8月31日の1ヶ月、外来患者さんは7月28日から8月3日の間の診療日6日間で実施いたしました。



ここ数回は、専門の調査会社に依頼し郵便による回収で実施しておりますが、今回はより多くの方のご意見を伺いたいと思い、サービス向上委員会でお聞きしたい項目を決め、職員等で調査を行いました。

前回の調査票回答は、外来244通、入院が72通でしたが、直接、配布・回収することにより外来862通に入院が81通の貴重なご意見をいただくことができました。

《入院患者様満足度結果》

今回は、患者さんが改善が必要だと感じていらつしやることを設問に設定しました。ご意見が多かったのは、空調の調整、ラウンジ（面会スペース）が狭い、トイレ・におい対策、売店の営業日時、食事についてに関するものでした。それぞれの病棟で対応できる事柄については、改善しております。また、食事についてはバランスの良い食事でおいしかったという反面、メニューや味付けについての意見もいただきました。

医師や看護師については、信頼し安心してかかっているというような概ね良い評価を

いただいておりますが、患者さんのお話を聞く姿勢や説明について不満であるとのこと意見もありました。患者さんのお声を聴く姿勢を大事に対応していきたいと思っております。

《外来患者様満足度結果》

外来については、満足度を点数（5点満点）で評価していただきました。（表参照）

施設、設備、職員の対応については、ほぼ満足していただけという結果でした。また、各科待合については照明が暗いとのご意見もいただきました。照明の光量については調整してまいります。

外来での要望が一番多い診察待ち時間ですが、今回もいろいろのご意見をいただいております。今後検討してまいります。

会計待ち時間については、現在、混雑時には会計窓口を増やして対応しておりますので今後は待ち時間が改善されると思っております。

また、外来待合の椅子が少ないというご意見もいただきました。スペースの問題もあり、レアウトも検討しましたが、患

者さんの安全を配慮した配置となっておりますので、何卒ご理解のほどお願いいたします。



そのほか、医師・看護師の説明およびプライバシーへの配慮、売店、掲示、シャトルバス等についてもご意見を頂戴いたしました。多くの方に貴重なご意見とお時間をいただき、ありがとうございました。



この調査を行い、みなさまからいただいた多くのご意見を、医療サービスの改善および質の向上のために役立てられる病院づくりにいかしていきたいと考えております。

今後もお気づきの点がありましたら、気兼ねなく病院スタッフ又は、院内設置の投票箱にてお知らせください。

外来患者様満足度評価結果

(5点満点)

項目	平均点
医師・看護師等職員の対応	4.1
総合受付・会計・外来受付職員の対応	4.1
院内施設や設備・トイレ	4.1
総合待合の設備や雰囲気	4.0
採血、介助の手際	3.9
医師・看護師の説明	3.8
各科待合の設備や雰囲気	3.8
案内看板・掲示	3.7
プライバシー（各室・職員）	3.7
シャトルバス	3.5
会計の待ち時間	3.4
診療時間	3.3
売店（品数、曜日、時間）	3.3
診察待ち時間	2.7

B 型



ウイルスが変異しにくく、限られたタイプしか存在しません。そのため、ワクチンによる予防が効果的です。A型ほどの流行は起こしません。症状はA型よりやや軽いとされています。

A 型



ウイルスが変異しやすく、たくさんのタイプが存在します。毎年少しずつ変化しながら世界中で季節性の流行を引き起こします。

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに伴う呼吸器感染症です。通常の風邪と比べて、全身症状が強くでやすいことを特徴とします。

インフルエンザウイルスは、抗原性の違いによりA型、B型、C型に大きく分類されます。

同一の亜型で抗原性が少しずつ変化するため毎年世界中の人の間で流行してはいますが、B型はA型のように毎年の抗原変異は起こりません。A型、B型を合わせて、季節性インフルエンザとよんでいます。

ワンポイント・クリニック

～インフルエンザについて～

内科医師 新城 麻子

インフルエンザウイルスの感染経路として、患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込む



感染しますが、流行は起こりにくいとされています。

いわゆる新型インフルエンザの登場であり、過去に1918年のスペインインフルエンザ、1957年にアジアインフルエンザ、1968年に香港インフルエンザ、2009年にも発生しました。C型も人に

さらに、A型は数年から数十年単位で突然別の亜型にとつてかわることがあり、そのときインフルエンザウイルスに対する抗体を人々は持っていないため、感染は拡大し世界的大流行（パンデミック）となります。

感染しますが、流行は起こりにくいとされています。

いわゆる新型インフルエンザの登場であり、過去に1918年のスペインインフルエンザ、1957年にアジアインフルエンザ、1968年に香港インフルエンザ、2009年にも発生しました。C型も人に

このため、インフルエンザの予防として、流行前のインフルエンザワクチン接種以外に、咳エチケット、外出後の手洗い、また空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下するため適度な湿度の保持等があげられます。



蓮根のはさみ焼



本多栄養士 おすすめ健康レシピ

《材料 1 人前》

312kcal 塩分 1 g

材料

蓮根	60 g	醤油	50 g
鶏挽肉	60 g	片栗粉	20 g
木綿豆腐	60 g	ごま油	10cc
大葉	2 枚	塩	少々

- 蓮根は皮を剥き 2.5 ミリ位厚さにスライスしてから、お酢を入れた水にさらし、あく抜きをしておく
- 大葉は千切りにする
- ボールに鶏挽肉、木綿豆腐、大葉、塩を入れよく混ぜる
- 蓮根の水を切り片栗粉を付け③をはさみ形を整える
- フライパンにごま油をひき、両面しっかり焼いたら最後に醤油をかけ、焦げ目がついたら出来上がり

☆蓮根はビタミンCが豊富に含まれており、その量はレモン果汁並みとも言われています。ビタミンCは、シミやそばかすの予防や風邪の予防に効果があります。ビタミンCは熱に弱いので通常は加熱によって減少してしましますが、蓮根に含まれるでんぷんがビタミンCを熱から守ってくれるので、加熱してもそれほどビタミンCが失われることはありません。これから寒くなりますので、みなさん風邪などひかぬよう頑張りましょう。



連合三田会

■ 葉山 淳子



いま、私の母校の話をするにはチト恥ずかしい。ほんの一握りの人間のために多くの塾生、卒業生の塾員ははなはだ肩身の狭い思いをしている。でも私にとってはたった一つの母校なのだ。

毎年、秋の陽いっぱいの頃その連合三田会は開催される。この集いは卒業年の一緒の人たちが順次大会役員を務め執り行われる。役員年次のその忙しさといったら半端ではなかった。

今年は「卒業50年を迎えられた塾員の皆様へ」とタイトルを打ったご招待状が届いた。これから先も行く意思があれば毎年行っても良いのだが、「オ・モ・テ・ナ・シ・」をしてくれるのは今回が初めて最後なのだ。9時より受付開始になるのだがもう既にすごい行列である。日吉駅は早くからごった返していた。「連合三田会」なのに三田で執り行うのではなく日吉なのだ。スペースの都合なのだろう。

最初の目的は記念品の交換である。今年は腕時計だ。まずは大きな封筒片手に「卒業50周年の方」なる列に並ぶ。他の列はものすごい人数が並んでいるのに比べて少ない人数の列なのだ。50年の中でたった1回良い思いをするわけだ。友人の

一人は都合で行かれないとのこと、代理に封筒を預かり記念品の時計をゲットした。自分のと2個ゲットしたわけだ。もうそれで大会半分以上目的を達した感があった。

昔は携帯電話などないのでそれはそれは日吉で落ち合うには難しかったけれど、今はスマホか携帯で簡単に会うことが出来、行動が出来る。すごい進歩だと思った。

ものすごい人数の大会役員の「人海戦術」よろしく、年老いた羊が迷子にならぬよう牧羊犬の如く誘導してくれる。ご苦労様、アリガトウと心より感謝しながら逆らわずに流れに乗った。通路ありエレベーターあり、やがて地下鉄の駅から地上に出た時のごとくぱっと景色が開けると広い芝生に両脇にすさまじい数の店が並んでいる。これまた何百というテーブル&椅子が並んでいる。

まずは1つのテーブルを確保し椅子6個も確保した。まあ何と言っても北は北海道旭川の友人、静岡、神奈川と多くの地域から参加している。在学中はあまり学校ではあわなかった仲間がやたら懐かしげに参加するのだ。

やがて10時より式典が始まる。真面目な人達は、式場内の「50周年お祝いブース」のようなところに座るらしい。私はもちろん外のテーブルに残り大きなテレビを見ながら進行を見ていた。さすがに「塾歌斉唱」は胸がキュンとした。あとは塾長のお話、三田会会長のお話と大型テレビに流れているのをしり目に、しゃべる、喋る、しゃべる、ただ延々と別々に歩んだ卒業後の50年を埋めるがごとく喋りまくっていた。

恒例の福引抽選会は絶対に当たらないだろう「K賞」をうわの空で見つめながら「車欲しいなあ」と。毎年車が賞品として出るのだ。3時ごろに終わる予定でもトシヨリは午前中で限界、仲間と楽しい一日を共にしながら懐かしの日吉の蕎麦屋で昼食をとった。空白の50年の歳月が一日にして戻った夢のような日であった。

そうそう、全く話は違っただが嬉しいニュース一つ。新潟県知事選挙に原発反対の知事さんが当選したこと。福島県のような悲劇の可能性が一つ減ったことなのだ。新潟県民の良識に乾杯！！

今年最後の「わかば」です。しっかり一年を振り返り、来たる新年に生かしていきましょう。



明治地区ふるさとまつり

明治いきいきサポートセンター

主任介護支援専門員 田代真樹

10月15日(土)と16日(日)に、「第39回 明治地区ふるさとまつり」が明治市民センター・明治公民館にて開催されました。毎年、私たち明治地域包括支援センターと湘南中央病院の職員による、健康チェック・健康相談とバルーンアートの模擬店を行いました。



健康チェックでは、血圧測定、体組成、血管年齢、握力測定を行いました。血圧測定は看護師が行い、測定だけではなく日頃からの健康の不安について話をされ

ていました。体組成では、体年齢や体脂肪等の結果をみなさん真剣にみていました。普段あまり測定しない血管年齢では、実際の年齢との違いにみなさま一喜一憂されていました。

15日はお薬・栄養相談も行い、普段はなかなか専門職の方に聞くことができないお薬や食事の話を真剣に聞かれています。小さいお子さん向けのバルーンアートは花や剣、ウサギが人気で、風船ができる様子を楽しんでいました。

今年度は両日合わせて239人のみなさまにおいでいただきました。「5月の湘南中央病院のフェスティバルと10月のここで、年2回来ている」という方も多くいました。本当にありがとうございます。

このような地域でのイベントの参加を通じて、地域の皆さまの健康管理のお役に立つような活動を今後とも行っていききたいと思います。



血圧測定



スタッフ集合！



薬剤師による健康相談



握力測定

投書箱から

●今回は辻堂駅北口と病院を結ぶシャトルバスについてのご意見です。
「シャトルバスの運行時間設定が受付時間と合っていない」「本数を増やして欲しい」等のご意見です。

ご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、病院と辻堂駅への結ぶ道路は、辻堂駅への送迎の車や、テラスモール湘南に向かう車で渋滞することが多々見られます。特に雨の日や土曜日には大渋滞になり、駅から病院まで30分以上要することもあります。

それらも考慮した時間設定とさせていただきますので、どうかご了承いただければと思います。
今後みなさまが利用しやすい運行方法を検討して参りたいと思います。貴重なご意見ありがとうございました。

事務部長 伊藤 稔

お知らせ

◆ 11月の外来診療担当表 ◆

専門外来

一般外来

2016.11.1 現在

	午前 午後	月	火	水	木	金	土
内分泌 (糖尿病)	午前 午後		酒井 (午前) 予約		酒井 (午前) 予約		酒井 (午前) 予約(第3,4)
胸部 化学療法 外来	午前		長田 予約				
胸外科	午後					長田 予約	
乳腺 甲	午前			○			
皮膚科	午前			露木			
心療 内科	午前		菌部 予約		三吉 予約		
神経 内科	午前 午後					松川 予約	
リウマ チ科	午前						永瀧(泰) 予約
禁煙 外来	午後	小川 予約	小川 予約		小川 予約	小川 予約	小川 予約(応相談) (午前)
緩和 ケア科	午後		片町 予約	片町 予約	片町 予約		

	午前 午後	月	火	水	木	金	土
内科	午前	村川 一般	岡田 一般 循環器	岡田 一般 循環器	岡 一般	村川 一般	新城 第1・3・5 岡 第2・4
		渡戸 一般	渡戸 一般	新城 一般	永瀧 一般	永瀧 一般	永瀧 第1・3・5 岡田 第2・4
				相澤 (予約)	相澤 (予約)	相澤 第2 (予約)	
	午後	岡田 一般 循環器 奥脇(裕) 一般 肝臓	永瀧 一般		新城 一般	永瀧 第1・3・5 岡田 第2・4	
外科	午前	呉	池田(清)	呉	長田	松崎	松崎
	午後	松崎	長田		呉	池田(清)	
整形外科	午前	池田(全)	庭山	額賀	今井	額賀	池田(全)
		今井	額賀	池田(全)	芹ヶ野	芹ヶ野	芹ヶ野
	午後	芹ヶ野	庭山		池田(全)	今井	
			木下				
泌尿 器科	午前	多田	多田	多田	多田	多田	多田 (望月) (井上)
	午後		多田				

(専門外来は予約が必要です。詳しくは総合受付でお尋ね下さい。)

**外来診療
受付時間** 午前 8:30 ~ 11:30
※再診受付 午前 8:00 ~
午後 14:30 ~ 16:30

休診 水曜午後、土曜午後、日曜日・祝日

※医師の都合等により休診・代診となる場合がありますので、事前にお問い合わせ下さい。

お知らせ ◆ インフルエンザワクチンの接種

対象：① 一般の方 中学1年生～
② 藤沢市在住の65歳以上の方
※費用免除対象の方についてはお問い合わせください
費用：上記 ① 3,600円(税込み) ② 1,600円(公費適用・税込み)

お問い合わせは **健康管理センター** まで
☎ 0466-36-8155 (直通)



今号の医学は背椎圧迫骨折の新しい治療法についてでしたが、早期離床につながる新しい治療法があるのはとてもありがたいなと思いました。ただ、骨折にいたらないように、骨粗鬆症への対策を早めに行っていくことも大事なことです。最近気温が低い日も増えてきました。インフルエンザの流行時期も近づき、今後ワクチン接種を行う方も多くいらっしゃると思います。今年のワクチンもA型2種類、B型2種類の計4種類のワクチン株となったようです。今年流行するウィルスに対応しているといえますね。ワクチン以外の感染対策も忘れないうちお願いします。

平成28年最後の『わかば』となります。今後も地域のみなさんに役立つ情報を提供出来るよう心がけていきたいと思っております。

(医師 小川 英幸)

編／集／後／記

湘南中央病院 今月のギャラリー(2016年11～12月)

小峰重次 油絵作品展



時を重ねた、懐かしい趣きのある建物を主に描いています。現場で感じたものを、いかにキャンパスに表現するか、試行錯誤しています。作品をご覧いただいた時に、その場の空気を感じていただけたらと思います。

連絡先：小峰 重次 E-mail :komine-s@t.vodafone.ne.jp