



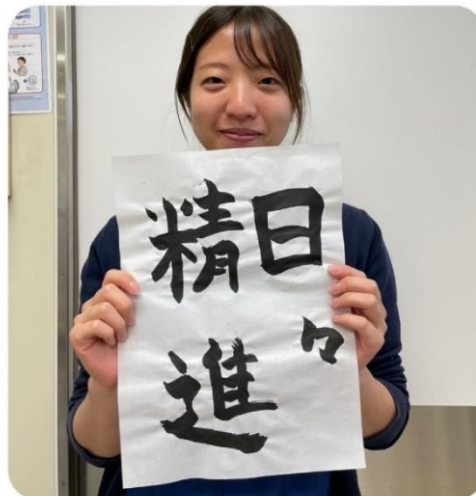
しおん

014

冬号

INDEX

- ◆ 特集 骨粗鬆症について
- ◆ インフォメーション
 - 院長より新年のご挨拶
 - BLSについて
 - 終末期ケア専門士について
 - 部署紹介(ふじいクリニック)
 - 医師の紹介／行事食の紹介



藤井病院院長より新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。

オミクロン株の出現により新型コロナウイルス感染症は広島県でも年明けから急増しています。引き続き感染対策を徹底して皆様に安心していただけるよう努めてまいります。もう一つ皆様にお伝えしたいことがあります。当院は開業から73年経ちますが、建物が老朽化し手狭になったことから2023年秋に水呑町に新築移転を予定しております。鞆の浦周辺の皆様のために現病院は引き続き外来診療し、入院が必要なら水呑町の新病院でみさせていただきます。何卒ご理解のほどよろしく願いいたします。

本年もよろしく申し上げます。

紫苑会 藤井病院
院長 角南 博

BLSについて



はじめまして、藤井病院療養病棟 看護師長 渡邊晋也です。現在、藤井病院では多くの院内研修を行っています。その中の1つにICLSコースがあります。

ICLSコースとは、突然の心肺停止に対して、迅速に蘇生行動をとれることが私たち医療従事者へ求められている中、蘇生の基本的事項が習得できることを目標とした実技演習となっています。そして、ICLSコースの中で基本となるのがBLSです。あ、また横文字かと思いませんか？すみません。

BLSは心肺停止または呼吸停止に対する一次救急処置のことです。専門的な器具や薬品を使う必要がなく、正しい知識と適切な処置を知っていれば誰でも行うことができます。これを読まれている方の中には、消防隊が行っている講習や小学校のプールの監視役のために講習を受けたという方もおられるかもしれません。

このコロナ禍でキャンプやサイクリングといった野外活動が流行している中、もしかしたら参加している誰かが、いきなり意識を失い呼吸もしていないという状況が起こるかもしれません。そのような時にBLSを取得していると命を助けることができます。

現在では、院内での講習のみですが、院外での講習も検討しています。興味がある方は気軽に声をかけてください。

終末期ケア専門士について



一般病棟 看護師
尾崎 朝次

終末期ケア専門士はエビデンスに基づいた臨床ケアができる人材として、業種、地域、立場などの垣根を越えて人生の最期を迎える方に寄り添い、支える役割を担うスペシャリストです。

私は「その人らしく生きてその人らしく最期を迎えるためのお手伝いをするのが私の役割」という思いを持って看護師をしています。そのために知識をつけ自信を持って終末期の方と関わるためにこの資格を取得しました。終末期における患者様にとっては残された時間すべてがかけがえのない時間です。だからこそ患者様、ご家族と話し合い、思いを表出する機会を築き、一人一人に寄り添い最期の時をより豊かに過ごすためのサポートを行っていきたくと思っています。



骨粗鬆症は骨強度の低下により、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。日本の患者数は約1300万人と推測されています。特に高齢者や閉経後の女性に多い疾患です。

(薬の副作用など他の原因があって骨粗鬆症を引き起こすことがあるのですが、今回はそこは置いておきます)

★症状

骨折しやすくなり(特に大腿骨近位部骨折、椎体圧迫骨折)、腰の痛みがでたり、身長が低くなります。椎体圧迫骨折を起こすと変形がおこり、胸郭の圧迫による心肺機能の低下や、消化器疾患、神経の圧迫によって遅れて神経障害(しびれや痛みなど)を引き起こすこともあります。

また大腿骨骨折によってベッド上の生活が続くと、廃用症候群となり致命的となることも多いです。

★検査

骨密度測定(レントゲンや超音波検査で測ることができます)

★予防と治療

運動、食事、生活習慣(適度な日光浴、禁煙など)は骨粗鬆症の治療としてだけでなく発症予防にも効果的です。

・運動

骨量は運動負荷により増加します。老年期の運動は個人の体力に応じた軽い運動(ウォーキングなど)から始めることが望ましいといわれています。さらに、転倒により容易に骨折するため、下肢の筋力やバランスを鍛える運動も必要です。

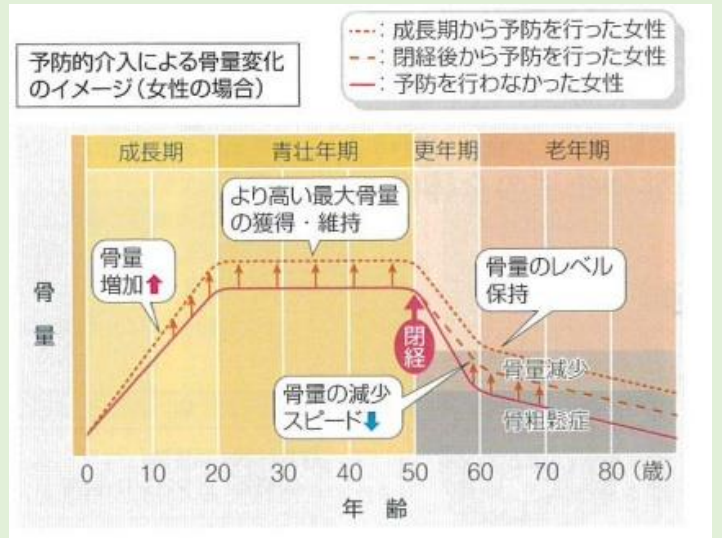
・食事

カルシウムやビタミンD、ビタミンKを多く含む食品を摂取する。例えば、牛乳や乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、きくらげ、納豆、ブロッコリーなどを摂取しましょう。

・薬
ビタミンD3製剤、ビスホスホネート、選択的エストロゲン受容体調節薬など注射や内服薬などいろいろなものがあります。治療法は主治医と相談してください。

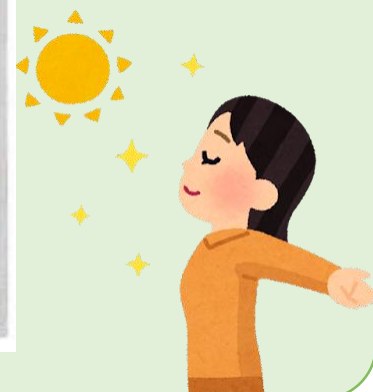
※腎臓が悪い方は薬やサプリメントを飲むときは副作用が出やすいので、かかりつけ医と相談してください。

最後に生活の中での工夫としては、つまずき、転倒の予防目的に生活環境の整備も大切です。



時期ごとの適切な運動例

	成長期	青年期・更年期	老年期
目的	<ul style="list-style-type: none"> より高い最大骨量の獲得 	<ul style="list-style-type: none"> 骨量の維持 	<ul style="list-style-type: none"> 転倒予防
推奨される主な運動	<ul style="list-style-type: none"> ウエイトトレーニング テニス バスケットボール 	<ul style="list-style-type: none"> ウォーキング エアロビクス 	<ul style="list-style-type: none"> バランス訓練 筋力増強訓練



部署紹介（ふじいクリニック）



皆さん、こんにちは。皆さんはふじいクリニックの場所をご存じですか？エクセル福山の1階に位置しています。ハローズの買い物の時、ちょっと見てください。スタッフは表院長を始めとし、病院の応援を受けながら写真のメンバーで頑張っています。“笑顔で挨拶”を心掛けながら患者様に対応しています。診療科は去年の10月から皮膚科が半日増え、小さな子どもさんから高齢の方まで幅広い層で利用して頂いています。

また、内視鏡検査は経鼻スコープを使用し、苦痛の軽減に努めながら行っています。皮膚科も内視鏡検査も少しずつですが患者様は増加しています。

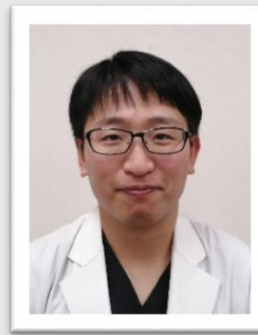
皆さん、一度ふじいクリニックへおいでください。スタッフ一同お待ちしております。

短期研修で当院へ来てくださっている先生



いしはら ともりのり
石原 朋典

兵庫県出身で2年程前から福山市で働いております。藤井病院では2ヶ月間という非常に短い期間ですが、鞆の浦の医療に微力ながら貢献できればと思います。どうぞよろしくお願ひします。



やまだ たかあき
山田 隆明

福山市民病院より1ヶ月間の地域研修で参りました、山田隆明です。毎朝、鞆の浦の潮風を浴びて一日をスタートすると清々しい気持ちになれます。1ヶ月の短い期間ではありますが、鞆の浦の医療に貢献できるように一生懸命頑張ります！

行事食の紹介

「元旦の膳」



～おしながき～

- ・赤飯
- ・季節の天ぷら
- 盛り合わせ
- ・紅白なます
- ・黒豆
- ・ゆり根のお吸い物
- ・栗きんとん

広報部より

当院の広報誌「しおん」の表紙を随時募集しております！写真や、書、絵などあなたの素敵な作品を送っていただけると嬉しいです。

たくさんのご応募お待ちしております♪

連絡はこちらから→
(もしくは病院受付まで)



おまちしています

医療法人 紫苑会 藤井病院
〒720-0201 広島県福山市鞆町鞆323番地
TEL：084-982-2431 FAX：084-982-0781
<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/>



<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/blog>



☆ 職員募集：看護師、准看護師、看護補助者、医療事務 随時募集中（詳しくは病院までお電話下さい） ☆