

# 芦屋セントマリアだより

平成27年  
初夏号

## ご存じですか？ 転ばぬ先の骨づくり

骨がスカスカになってしまう骨粗鬆症になると、背骨が曲がる、背が縮む、腰痛など様々な症状を引き起こします。さらに転倒すると骨折する危険性も高く、運動機能が衰えたり、健康寿命が短縮したり、寝たきりや要介護状態の要因となります。最近では「いつの間にか骨折」などと、テレビのCMなどにも取り上げられたりするようになりました。

日頃から、骨を丈夫にする為に、食事を気を付けたり、運動をしている方も多いと思います。しかし骨密度を上げるまでにはなかなか至りません。

**重症の骨粗鬆症には治療が必要**です。

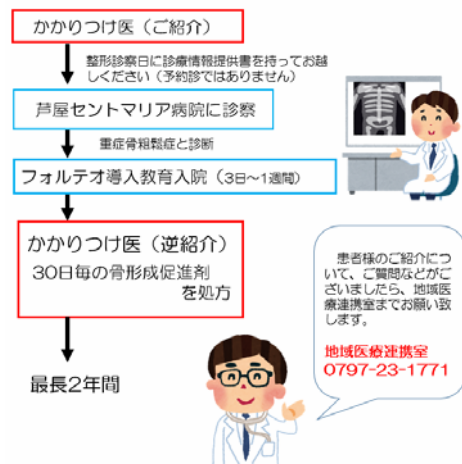
最近では、骨形成促進剤という注射をする治療が出来ました。当院でも導入・指導を行っています。しかし注射を毎日される経験がない方がほとんどです。指導を受けても家で実際に行う時には、方法がわからなくなり、自信がないまま不安を抱えて打たれている方もいるようです。そんな患者様に当院では、1週間ほど入院していただき、骨粗鬆症の**診断・治療**から**栄養指導・運動療法**を行っています。

クリニックにご通院されている方でも、導入をご希望される場合は、紹介状をお持ちの上、診察を受けて頂けたら、入院していただけます。指導後は退院、かかりつけの先生に骨形成促進剤を処方を出していただき、経過を診ていただくようにしております。

健康寿命を伸ばし楽しい毎日を送っていただけるよう、早期発見と早期治療をおすすめします。



骨形成促進剤での治療を希望する場合～



## スタッフインタビュー ～看護部編～



六甲山の麓にあり、西に芦屋川を望み、北には閑静な住宅街がある芦屋市。緑が豊かで、綺麗に整備された街の中心にあるのが、芦屋セントマリア病院です。

地域医療を担う病院として、急性期医療から慢性期にいたるまで、さまざまな状況に対応し、知識、技術を提供することを大切にしています。救急搬送要請は芦屋市の全体の35%を受けており、さらに神戸市や西宮市など他市からの要請も受けています。

看護部は、すべての人々に確かな知識・技術に基づく看護実践を行うことで、安全と安心の医療を受けて頂けると考えています。

看護師は患者さんの一番近くにいる存在であり、すべての方々の傍らに立ち、しっかりと思いを受け止めるように努めています。一人ひとりの考えや生き方を尊重し、さまざまな状況の各々が望まれる生活に戻れるように、心からの支援を行いたいと考えています。

スタッフ一人ひとりが笑顔で元気な病院です。元気になって退院される日に「おめでとうございます」と明るくお送りできる時、そして、笑顔で応えていただける時が一番うれしい時です。



看護部 藤長 敬子

# いよいよ夏がやってくる夏バテ解消法！！（基本編）

毎年梅雨から夏にかけて、体調を崩される方を病院では多くお見かけします。ちょっとしたポイントを押さえておくことで、実は夏に強い体にすることができます。お子さんと高齢者の方は注意していると思いますが、毎日お仕事で冷房の部屋で過ごすということも体には大きく影響します。元気な体作りは毎日の食事が重要です。

## 緑黄色野菜を摂ろう

夏の緑黄色野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。特にピーマンに多く、夏の暑い時期にも取り入れやすい野菜の一つです。ピーマンに合う夏のイチオシ料理・・・実は豚肉の野菜炒めなのです。豚肉には消化を助けるビタミンB1が豊富に含まれており、さらにピーマンに含まれているカロテンは、油と一緒に摂取すると吸収率をアップします。相乗効果が暑い時期のピーマンはとってもよい効果をもたらしてくれます。

## 水分・ミネラル不足に注意

汗をかくと水分だけではなく、ナトリウム・カリウム・カルシウムなどの体に必要なミネラルも一緒に失われます。熱中症にならないためにも、こまめに水分補給が重要です。夏といえば、冷たい飲み物を飲んでしまいがちですが、カリウムは果物にも豊富に含まれ、バナナやキュウイが多く朝食やおやつに食べることをお勧めします。冷たい飲み物は胃腸を冷やし消化不良を起こすので、時には温かい飲み物にするのもよいでしょう。おさ湯を朝・寝る前に飲むと良いと言われています。皆さんぜひ試してみてくださいね。

## 規則正しい生活を

食事のバランスやミネラル不足を注意することも重要ですが、やはり最後は規則正しい生活が健康を左右する大きなポイントとなります。イベントの多い夏、飲み会が多くなる夏、夏にはたくさん楽しいことも待っていますが、不規則な生活リズムは不調の原因となります。1日3回お食事・十分な睡眠、適度な運動を心掛けましょう。



## 公開講座のご案内

テーマ:本当は怖い?!  
ロコモティブシンドローム

平成27年7月25日(土) 午後13:30～リハビリ室

最近よくテレビなどで聞く、「ロコモティブシンドローム」横文字が並んでよくわかりませんよね。ロコモの事を日本語では運動器症候群と呼ばれています。ロコモは生活習慣病と同じく国民病とも言われています。どうすれば元気に過ごしていけるかを講演と実践を踏まえて体験して頂きたいと思っています。



今回の講師  
理学療法士 野口



以前行われた公開講座の様子です。ご興味がございましたら、リハビリテーション科までご連絡ください。

## 新入職員のお知らせ



診療技術部 臨床工学技士  
栄 剛志



6月より透析室で勤務することになりました栄です。知識や技術の向上を常に心がけています。患者さまに安心していただける良質な医療を提供できるよう日々精進したいと思っています。宜しくお願い致します。

### 【休診のお知らせ】

7/18(土)整形外科庄司は休診となります。  
ご迷惑をおかけ致します、何卒宜しくお願い致します。