

## カルシウムたっぷり! 洋風茶わん蒸し

骨粗しょう症の  
予防に



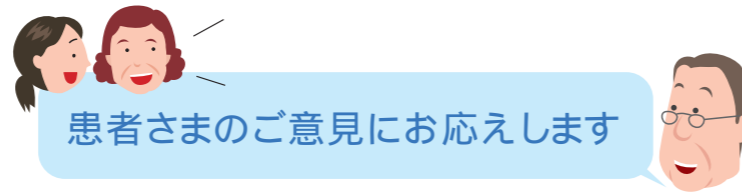
**材料(4人分)**..... 1人分 165kcal 塩分1.1g  
卵 2個、エビ 4尾、絹ごし豆腐 100g、マッシュルーム 4個、  
にんじん 1/4本、ブロッコリー 4房  
牛乳 2カップ、コンソメの素 1個、生クリーム 大さじ1、  
塩 小さじ1/4、こしょう(白)少々

### 作り方

少量の牛乳でコンソメの素を溶かし、を合わせておく。  
ボウルに卵を割りほくし、を加えて混ぜ、一度網こしする。  
エビは背ワタと殻を取り除く。豆腐は1センチ角に切り、  
マッシュルームは4等分に切る。  
にんじんとブロッコリーは小切りにしてさっとゆでて冷ます。  
器に を入れて の卵液を注ぎ、蒸し器で12~15分程蒸す。

卵液が半分ほど固まったところで海老やブロッコリーを  
トッピングすると下に沈みません。

> 6 キロリ線 <



患者さまのご意見にお応えします

**Q** 会計の待ち時間について、目安を教えてください。

**A** その日の患者さまの数によって異なりますが、およそ  
30分を目安にお待ちいただいております。30分以上  
経ってもお名前が呼ばれない場合には、会計にお  
申し出ください。スタッフ一同、待ち時間の短縮に努  
めておりますので、どうかご理解、ご協力のほど何と  
ぞよろしくお願いいたします。

### 救急医療功労賞を受賞

救急医療に関する貢献が認められ、  
9月9日、愛知県知事より表彰を受け  
ました。今後とも、24時間365日体  
制で地域の皆さまの健康をサポート  
させていただきます。



### 今号の表紙

場所:国営木曾三川公園  
(愛知県一宮市)



展望タワー「ツインアーチ138」をシンボルに、10~11  
月にはコスモスの花畑、4,000株のバラが織りなすロー  
ズストリームと、美しい花々に癒されます。植栽迷路や  
樹冠回廊もあり、ゆったりと散策することができます。

撮影:グループ達写 松永誉男

理念 家族を想う気持ちを大切にしたい

### 基本方針

#### 1. 患者さま本位の医療

...患者さまに対して家族や大切な人を想う  
気持ちを持って接するよう心がけます。

#### 2. 地域への貢献

...24時間体制で地域住民に対して  
安心できる医療を提供できるよう努力します。

#### 3. 向上心と信頼関係

...私たち職員は、常に向上心を持ち、お互いに尊敬し、  
信頼できる関係でありたいと思います。

### 診療科目

**一般診療** 整形外科、消化器科、外科、内科、脳神経外科、リウマチ科、  
リハビリテーション科、皮膚泌尿器科、肛門科、放射線科、麻酔科

**特殊診療** CPAP(睡眠時無呼吸症候群治療)、AGA(男性型脱毛症)  
在宅酸素療法、禁煙治療、ED(勃起障害治療)

### 診療日

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00							×
午後 4:00~ 6:00						×	×

休診日/日曜日・祝日・土曜日午後 救急・ケガ等の場合はいつでも診療いたします  
(24時間体制)

## 医療法人 山和会 山口病院

〒457-0836 名古屋市南区加福本通3-28

TEL 052-611-6561(代) FAX 052-613-0333

名鉄:「大江駅」下車、南へ150m

市バス: 新瑞橋13系統(左回り)/新瑞橋14系統「港東通」下車 神宮15系統「大江駅前」下車



日本医療機能評価機構認定病院

当院では、医療の質向上の取り組みとして、財団法人日本医療機能評価機構  
による審査を受け、平成22年4月2日付で認定されました。



携帯サイトもご覧ください



<http://www.yamaguchi-hp.jp>

# やまくち

患者さまと病院をつなぐ広報誌

2011 Autumn



●健康シリーズ  
「骨粗しょう症」

●部門紹介【薬剤科】



# 50歳を過ぎたら 骨の老化に 要注意!

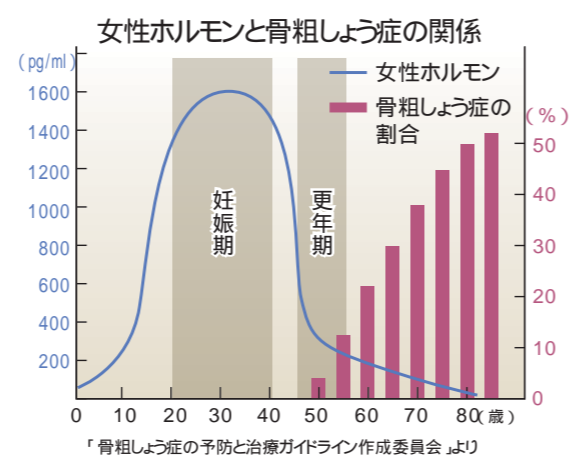
## 骨粗しょう症のサイン

- 姿勢が悪いといわれる
- よくイライラする
- 食事に好き嫌いがある
- こむらえりになりやすい
- 閉経を迎えた
- よく眠れない



## 加齢と共に増える骨粗しょう症

健康な骨は、古い骨をこわしてカルシウムを血液中へ送り出し、新たにカルシウムを沈着させて新しい骨をつくるという「骨代謝」を繰り返しています。骨代謝のコントロールを行っているのが女性ホルモン(エストロゲン)ですが、閉経によって女性ホルモンの分泌量が激減すると、「骨をこわす」スピードはどんどん速まり、「骨をつくる」が追いつかなくなります。骨の量が減少してスカスカにもろくなる「骨粗しょう症」は、女性ホルモンの減少と反比例するように増加の一途をたどります。



## 骨粗しょう症の予防は美しい姿勢から

**75歳以上 / 高齢期**  
大腿骨頸部 足のつけ根 骨折のリスクが高くなる

**55歳以上 / 閉経後**  
他の部位に比べて椎体骨折のリスクが高くなる

**50歳 / 閉経期**  
正常な脊柱のシルエットを保ち、骨密度も維持されている

60歳以上の女性 2人に1人は骨粗しょう症の危険

骨粗しょう症の予防は、バランスのよい食事を心がけ、適度な運動によって太りすぎず痩せすぎない身体を維持すること。骨を形成するカルシウムは、塩分を摂りすぎると一緒に対外へ排出されてしまうので、塩分を控えめにすることも大切です。また若いうちから姿勢に気をつけると良いでしょう。背筋がきれいに伸び、S字型のゆるやかなカーブを保っている人は、腹筋や背筋がきちんと備わっており、それだけでも骨を守ることに繋がります。そして50歳を過ぎたら、エックス線写真や骨密度測定で定期的にチェックすることをおすすめします。

## 当院の骨粗しょう症検査



ドクターより  
山口 賢司  
(整形外科担当)

骨粗しょう症による骨折が原因で、介護が必要になったり、寝たきりになる高齢者の方が多くみられるため、早期発見と治療が重要です。当院では手首の骨の骨密度を測定しており、検査時間は約1分で、予約の必要はありません。骨粗しょう症の診断がつけば、運動、食事療法を指導し、患者さまにあった薬を処方しております。患者さまには、ただ長生きするだけでなく、有意義な生活ができるよう、お役に立てればと思います。

骨粗しょう症の検査・治療は整形外科で行っています。

骨量(骨密度)測定：微量のエックス線で前腕骨を測るDXA(デキサ)法

診断：骨量(骨密度)が若年成人(20~40歳)の平均値70%以下であれば骨粗しょう症と診断されます。

その他：「骨のレントゲン撮影」「血液・尿検査」でも骨粗しょう症の進行を検査することができます。

**40歳以上の方(40・45・50・55・60・65・70歳に達する年度の女性)は、骨量(骨密度)測定が、名古屋市の補助で実施できます。**

裏表紙に「骨粗しょう症予防レシピ」を紹介しています。

## 部門紹介 第1回【薬剤科】

**薬剤科の業務**  
主な業務は、外来・入院患者さまの薬の調剤と受け渡し、薬の効果、服用方法、副作用についての説明です。新しい薬が商品化された時には、医師や看護師にその効果効能を伝達することも重要な業務のひとつです。



**新しいスタッフが増えました**  
8月16日より勤務しております。以前は調剤薬局で働いておりました。注射や点滴の取り扱いなど、病院勤務は初めてですが、皆さまの健康をサポートできるよう精一杯努めさせていただきます。何とぞよろしくお願ひいたします。



薬剤師 落合政期

次回は【病棟看護部】を紹介します



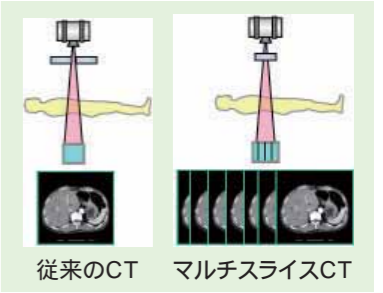
現在、薬剤師3名、調剤補助2名、看護師1名の6名で構成されております。確実にスピーディーに対応することが求められる部門ですので、できる限り患者さまの待ち時間を短縮できるよう、日々、改善を重ねております。当院で処方された薬はもちろん、ご自宅で飲まれている薬についても、疑問がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

## PICK UP! 高精度なCT装置(16列マルチスライスCT)を導入しました

同時に16断面(スライス)が撮影できるマルチスライス技術を搭載しています。



- ・撮影時間が1/3以下に短縮。息止め時間が短くなりました。
- ・0.5mmのデータ収集により、精細な画像の観察が可能になりました。
- ・体格・撮影部位に応じたX線量を最適化。40%程度の被ばく低減効果が得られます。



可能な検査 大動脈、脳、肺、肝臓、腰椎、頸椎など全身の撮影

## スタッフのご紹介



医師 近藤 貴昭  
専門分野  
一般内科・糖尿病・内分泌

この度、山口病院に勤務することになりました近藤です。糖尿病、甲状腺疾患を中心に今まで診療して参りました。地域の皆さまの健康維持に少しでも貢献できれば幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

## もっと知りたい! 山口病院 その1 地域医療の取り組み

患者さまへ最適な医療の提供を考え、大学病院、診療所などと密接に連携しています。



- 連携病院(一例)**
- ・名古屋大学病院
  - ・名古屋市立大学病院
  - ・藤田保健衛生大学病院
  - ・社会保険中京病院
  - ・大同病院
  - ・中部ろうさい病院
  - ・名古屋掖済会病院