

かけはし

2022年12月 第42号
編集・発行 県立南会津病院
☎ 0241-62-7111 (総務)
0241-62-7113 (医事)



今回のかけはしは、骨粗鬆症の予防と医療人材の研修・実習を紹介します。引き続き、基本的な感染対策を徹底し、楽しい年末年始をお迎えください。

院長 佐竹 賢仰

骨粗鬆症を予防するために ～整形外科より～

これから寒くなり、骨折される方が増える季節となってきました。

昨年度当院での骨折に対しての手術は7割弱が11月～3月の5か月間に行われたものでした。手術しない方も含めると、冬期間に骨折が多いことは明確です。

誰しも骨折して入院・手術といった加療を進んで受けたらいいという方はいないと思います。

今回は骨折を避けるために、骨を強くしよう！…つまり【骨粗鬆症を予防するために】をテーマにお送りいたします。



○ 若年者の骨粗鬆症予防

将来骨折しないために、若年期から骨量を上げておくことは重要です。骨密度は1～4歳と、12～17歳の2つの時期に上昇し、特に思春期に急激に上昇します。よって、思春期に十分な栄養素、特にカルシウムをしっかり摂取し、ビタミンDを活性化するべく日光に当たることが重要です。

また、身体活動では荷重運動が良いとされています。ウォーキングやランニングなど、自分の体重がかかる運動をすることが勧められます。



○ 中高年者の骨粗鬆症予防

女性は閉経後、エストロゲンというホルモンが低下すると一気に骨密度が低下します。さらに、体重管理は重要であり、低体重は骨粗鬆症のリスクが急増します。過度な肥満は推奨されませんが、やせは肥満よりも骨粗鬆症のリスクが高まりますのでご注意ください。

また、若年者同様、十分な栄養と運動は重要です。



○ 他に気をつけること

ビタミン不足、運動不足、日照不足、喫煙、過度の飲酒、多量のカフェイン摂取の方は骨粗鬆症のリスクが高いです。

股関節の骨折を起こすと、100万円以上の医療費がかかります（自己負担額とは異なります）。骨粗鬆症を早期から診断し、（骨だけに）コツコツと治療を行うことは自身の健康のためにも、医療費の観点からも非常に重要です。

骨粗鬆症検査は随時行っておりますので、いつでもご相談ください。

(参考文献)

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版。骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会 2015。
大腿骨頸部/転子部骨折診療ガイドライン2021。日本整形外科学会・日本骨折治療学会 2021。

🌸 NHKのど自慢で当院職員がチャンピオンになりました！ 🌸

9月4日に行われましたNHKのど自慢には、当院から予選に院長含む3人、本選に看護師1人出場しました。

本選では7人が合格し、今週のチャンピオンに当院の看護師が見事選ばれました！おめでとうございます！

2日後に院内報告会が行われ、トロフィーとチャンピオンの生歌が披露されました。

例年3月に行われるチャンピオン大会出場の際には、皆さん応援してください。



院内報告会での熱唱とチャンピオントロフィー

□ ようこそ！未来の医療従事者！（当院で行われています研修・実習を一部紹介します）

地域医療研修 （研修医）

当院は平成16年に協
力型臨床研修病院に指
定され、臨床研修のプ
ログラムにある約1ヶ
月の「地域医療」研修を担い、年間約15～20人
の研修医を受入れています。
この地域医療研修では訪問診療・在宅医療、
地域の保健活動等について学ぶこととされ、地
域の実情を知るとともに、将来、研修医が勤務
する医療機関としても期待されて
います。



電子カルテに入力する研修医



講師の話真剣に聞く医学部生

学生研修 （医学部生）

8月19日に「医学部生
のための地域医療体験研
修」が行われ、福島県立
医科大学医学部3年生15人が参加しました。
地域医療の現状と医師の役割等について研修が
行われ、当院医師が講師を務めました。
新型コロナウイルスの影響より院内見学はでき
ませんでしたが、これを機に南会津の地域医療に
ついて関心を高めていただければ
嬉しいです。

医療人材の 研修・実習

病院実習（医学部生）

8月22日から2週間「地域医療臨床実習」が
行われ、自治医科大学医学部5年生2人が当院
にて実習を行いました。
この実習では地域医療を第一線の現場で体験
する、地域医療に対する動機を明確にする、地
域医療人としての将来
設計を行います。

今回は、なかやクリニ
ックと南会津消防でも実
習が行われ、南会津地域
における幅広い経験を得
ることができました。



指導医（中央）と一緒に

病院実習（薬学部生）

8月22日から約2ヶ月間「薬学部学生の病院
実習」が行われ、薬学部5年生1人が当院で実
習を行いました。
この実習では病院薬剤師の業務と責任を理解
し、チーム医療に参画できる等の薬剤師業務を
修得します。

実習を通じ病院経験を
得るとともに、当院や本
県の薬務業務に関心を持
つことにも期待したいで
す。



調剤業務を学ぶ薬学部生

当院では、今回紹介した研修や実習以外にも、管理栄養士の病院実習、地元高校生や中学生の職場体験等を積極的に受入れています。地元出身の学生・生徒さんが医療の仕事に興味を持っていただければ嬉しいです。

当院受診の際に、研修医または学生等を見かけた際には、将来の南会津地域の医療従事者と思い、温かく見守るとともに、エールを送ってください。

□ 皆さん、こんにちは！

この記事は、当院の各部署をリレー形式で紹介するコーナーです。
今回は、医療安全管理と感染対策の部門からです。

地域のみなさん、こんにちは！医療安全管理室と感染対策室を紹介します。
医療安全管理室は、患者さんが安心して医療を受けることが出来るよう、医療の質向上のため、日々患者さんに寄り添い活動をしている部署です。
感染対策室は、新型コロナ対策を始め医療に関連する感染症から患者さんや病院職員を守るために活動をしている部署です。

今回は、同時流行の可能性のあるインフルエンザと新型コロナウイルスのワクチンについてご紹介いたします。インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは同時に接種することが可能です。同じ日に各ワクチンを単独で接種した場合と同時に接種した場合は、有効性と安全性の劣りがないことが分かっています。

第8波の前に、インフルエンザのワクチン接種も行い、冬期間に向けて備え
ましよう！
～次回は、訪問看護部門を紹介します～



打合せをする感染対策担当者



真剣な眼差しの医療安全担当者

～編集後記～

「全国1,198ヶ所、福島県36ヶ所、南会津郡5ヶ所*」この数に心当たりはありますか？
答えは、『道の駅』の数です。この夏までに郡内と昭和村の道の駅を制覇しました。
道の駅は地域の特産物やお酒、食事処、イベントなど、寄って・買って・食してと、
いつも楽しんでいます。 *2022年8月現在



「道の駅しもごう」からの朝霧

（事務次長）