



医師会病院だより



理念

安心して暮らせる地域造りを目的とし、益田地域のニーズにあった保健・医療・福祉の提供を行います。

基本方針

1. 公正で安全な医療を提供し人材育成と研修の場を提供します。
2. 患者さま・ご家族さまの人権と意志を尊重した、納得と同意に基づいた医療を提供します。
3. かかりつけ医の支援病院としてきめこまやかな病診連携を行います。
4. 在宅を目指した保健予防・リハビリテーション・緩和ケアの充実を図ります。
5. 公益社団法人として益田地域全体にわたる保健・医療・福祉のセーフティネットを構築し、公益の増進に寄与します。

第200号

◆赴任医師歓迎事業を行いました

◆二次性骨折

赴任医師歓迎事業を行いました

市内3病院(当院、益田赤十字病院、松ヶ丘病院)にて、新たに市内の病院に赴任した医師に歓迎の意を伝える「赴任医師歓迎事業」が行われました。



当院においては4月16日に、山本市長、益田の医療を守る市民の会役員、市議会議員、益田保健所所長をお招きして、令和6年3月1日付けで赴任されました山川翔先生に歓迎の気持ちを伝え、地元特産品や施設利用券などの歓迎の贈り物が渡されました。



山川先生に赴任いただき、職員一同嬉しく思っております。これから一緒に益田の医療を支えてをいきましょう。また、益田の暮らしを楽しんでいただければと思います。



益田地域医療センター医師会病院の骨折リエゾンチームについて紹介します。



専任医師 笈川哲也
(整形外科)

高齢化が進み、特に大腿骨近位部骨折と脊椎骨折の患者が増加しています。いずれの骨折ともに軽微な外力（立った姿勢からの転倒かそれ以下の外力）で発生することが多い骨折であり、骨強度の低下と関連していることから脆弱性骨折とも呼ばれています。

転んで手をついた、重いものを持ち上げた、尻もちをついた、など健康な方では折れないような外力による骨折です。

大腿骨近位部骨折を起こすと1年後に永続的機能障害を残すものが30%、歩行不能となるものが40%、日常生活動作の1つでも自立不能となるものは60%と報告されています。

生命予後も不良で1年後の死亡率は本邦では約10%といわれています。さらに5年生存率は63.7%であり、全癌の5年生存率64%にほぼ匹敵します。

これら高齢者の脆弱性骨折は単なる「骨折」ではなく、患者本人の機能予後、生命予後に大きく影響を及ぼす重篤な「骨折」と考えなければいけません。

また、一度脆弱性骨折を起こした患者さんのさらなる骨折（二次性骨折）のリスクは極めて高くなり、二次性骨折を機に寝たきりになる方も少なくありません。二次性骨折を未然に防ぐことは、患者さんご本人のみならず、介護する家族、地域社会、医療経済の面からも極めて重要です。

しかし社会全体で高齢者骨折の予防の重要性が共有されているとは思われません。

骨粗鬆症治療の課題は、治療率が低い、薬物治療の継続率が低い、二次性骨折予防が不十分である点です。このような課題を解決する目的で進められているのが骨折リエゾンサービス（fracture liaison service；FLS）です。

リエゾンとは、「連絡係」「連絡窓口」「つなぎ」を意味するフランス語です。

当院では大腿骨近位部骨折患者の二次性骨折予防を目的に、多職種(医師、看護師、薬剤師、リハビリ、放射線技師、栄養士、医療ソーシャルワーカー)による二次性骨折リエゾンチームを立ち上げました。多職種の協働により、骨粗鬆症治療開始率と治療継続率の向上とともに、リハビリテーションの視点から転倒予防を行う活動です。この活動により、二次性骨折を予防し、骨折の連鎖を断つことを目指しています。

皆様も、骨粗鬆症を含めた二次性骨折予防の重要性をご認識、ご理解いただければと思います。何卒宜しくお願い致します。

骨折リエゾンサービス研修会



令和6年6月19日二次性骨折研修会を行いました。
今回のテーマは
「骨粗鬆症リエゾンサービス」
「骨粗鬆症の治療薬」



益田圏域での取り組み、治療薬の投薬方法など専門的な内容を盛り込んだ内容を学ぶことができました。

転倒や骨折を予防するための運動

転倒・骨折を予防するためには、足腰の筋力をつけて、おとろえさせないことが重要です。

おすすめの運動をいくつかご紹介しますので、ぜひご自分でも実践してみましょう。

歩行可能な方

①姿勢良くスタスタ歩く 約20~40分 無理のない程度で調整しましょう



お腹を締めて、胸を張って、スタスタと元気に歩いてください。

- ・ゆっくりのんびり歩いても、筋力や骨は強くなりません。
- ・自分のペースより、少し早めに歩くと効果があがります。
- ・ひざが痛い人は、あまり無理をしないでください。歩いた翌日まで痛みが残るようだと、少し無理をしすぎです。

②片足立ち 片足10秒 10~15回



身体が傾かない範囲で片足を上げます。足を高く上げすぎると危険です。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

③かかと上げ 10回×2セット



かかとを上げて背伸びをして、ゆっくりかかとを下ろします。

何かつかまれる場所の近くで行いましょう。

④スクワット 10回×2セット



立った姿勢から、しゃがんで立って、を繰り返す動作です。

- ・まず、両足を肩幅より広げて立ち、足先を30度程度外側に向けます。
- ・腰をうしろに引くようにして、ひざを曲げてしゃがんでいきます。5秒で下がって、5秒で上がるペースです。
- ・ひざがつま先よりも前に出ないようにしましょう。難しい場合は机など手をつけて行ってください。

歩行が不安定な方

①座ってかかと上げ 10回×2セット



背筋を伸ばした良い姿勢で、ゆっくりとかかとを上げ下げしましょう。

②座って足踏み 10回×2セット



背筋を伸ばした良い姿勢で、体が後ろに倒れない程度に膝を持ち上げましょう。

③腕を上げる 10回×2セット



両手を上げて背筋を伸ばすようにしながら腕を上げましょう。

④立ち上がり 10回×2セット



椅子などに掴まって、前かがみになりながら立ち上がりましょう。座るときはゆっくり座ってください。5秒かけて立って、5秒かけて座ります。立って座って、で1回とします。

益田地域医療センター医師会病院 外来診療担当医一覧表

令和6年4月1日より

科別	診療	月	火	水	木	金	
内科	午前	やまかわ しょう 山川 翔	まつもと ゆたか 松本 祐昂	おかざき こういち 岡崎 浩一	やまかわ しょう 山川 翔	まつもと ゆたか 松本 祐昂	
循環器内科			おかざき こういち 岡崎 浩一				
腎臓内科		かんだ たけし 神田 武志 (島大腎臓内科教授)					第1・3・5月曜日(10:00~15:00) 第2・4月曜日(10:00~12:00)
呼吸器内科				おかもと たみお 沖本 民生 (島大呼吸器・化学療法内科)			毎週水曜日(9:00~14:00)
外科	午前	休診	いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦	乳腺外科・肛門外科含む
形成外科	午前				やまかわ しょう 山川 翔		完全予約制
整形外科	午前	あいはら てつや 茨川 哲也	休診 (手帳日のため)	せと たかゆき 瀬戸 隆之	あいはら てつや 茨川 哲也	せと たかゆき 瀬戸 隆之	
麻酔科	午前		さいとう ようじ 齋藤 洋司				毎週火曜日(バインクリニック)
リハビリテーション科	午前	にいがき みさ 新垣 美佐	にいがき みさ 新垣 美佐	にいがき みさ 新垣 美佐	なかしま 暁美 中島 暁美	にいがき みさ 新垣 美佐	
リウマチ科		すまた よしこ 角田 佳子 (9:00~15:00)					膠原病専門外来(隔週月曜日)
循環器外科	午前					すひろふ しょういち 未廣 章一 (島大心臓血管外科)	第1金曜日
呼吸器外科						やまね まさおみ 山根 正修 (島大呼吸器外科教授)	第1・3・5金曜日(11:00~14:00)
婦人科	午後		きょう さとる 京 哲 (島大産科婦人科教授)		きょう さとる 京 哲 (島大産科婦人科教授)		※婦人科のご予約は13:30以降に承ります。
放射線治療	午前				たまき ゆきひさ 玉置 幸久 (島大放射線治療科)		第1・3・5木曜日
緩和ケア外来	午前				いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦		
無呼吸外来	午後	さいとう 誠一郎 齋藤 誠一郎	さいとう 誠一郎 齋藤 誠一郎	さいとう 誠一郎 齋藤 誠一郎	さいとう 誠一郎 齋藤 誠一郎	さいとう 誠一郎 齋藤 誠一郎	月~金の午後に随時

○原則全科完全予約制となっております。

- ・ご予約がない場合、来院日に診療が受けられない場合もございますのでご了承ください。
- ・外来診療受付時間 初診 午前8:30~11:00 再診 午前8:30~11:30
※但し、急患の場合はこの限りではありません。
- ※外来診療が変更・休診になる場合がございます。詳しくは病院HP・外来診療変更のお知らせをご覧ください。

～新型コロナウイルス感染症対策情報～

<面会制限の緩和について>

2024年7月1日より、下記の通り病棟での面会制限を緩和させていただきます。

【対象】**面会者に制限なし** ※連絡先に記載のない方(親族以外の方も)面会可。

【日時】**14時~17時**(土日、祝日問わず)

【注意点】

- ・1回当たり15分以内でお願いします。
- ・入室人数は3名までです。
- ・12歳以下の方は基本不可とさせていただきます。
- ・**面会から3日以内に陽性となった場合は、
当院までご連絡ください。**

その他詳細については病棟へお問い合わせいただくか、医師会病院HPをご覧ください。

リモート面会サービス

申し込み方法等、
詳細は右記QRより
病院HPを参照下さい



発行：益田地域医療センター 広報委員会

〒699-3676 島根県益田市遠田町1917-2

TEL: 0856-22-3611(代表) FAX: 0856-22-0407

E-mail: info@masumi.shimane.med.or.jp

★益田医師会病院: <https://www.masuda-med.or.jp/ishikai/>

☞病院だより: <https://www.masuda-med.or.jp/ishikai/info/234/>

★益田市医師会Facebook: <https://www.facebook.com/masudaishikai/>

★看護ブログ: <http://masudaishikaikango.blog130.fc2.com/>

～QRコード～



益田医師会病院



病院だより



ブログ



Facebook



Instagram