

2020  
Winter

Vol.20

北星病院 つなぐ 架け橋

# いちばんぼし



## INDEX

フォーカス

病気のおはなし -骨粗しょう症-

健康コラム

骨骨ダンスで骨を丈夫に！

お料理ページ

骨粗しょう症に良いしらす料理

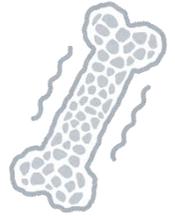
冬のいちばんぼし

北星館 織田CW、川下CW

インフォメーション

新任職員紹介

# - 病気のお話 - 骨粗しょう症

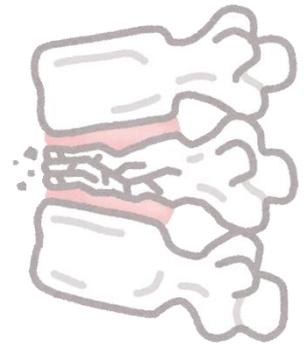


骨粗しょう症という病気をご存じですか？  
今ではよく知られた病気のひとつですが、自覚症状がほとんどないため骨折などで病院を受診し初めて自分が骨粗しょう症だったと気づく方も多いこの病気。今回は整形外科 井嶋先生に骨粗しょう症についてお話を伺いました。

## ☆どんな病気？

人間の骨は生まれたときの骨がそのまま大きくなっているのではなく、絶えず古い骨は吸収され新しい骨に置きかわっていきます。骨を壊す細胞（破骨細胞）が骨を吸収し、骨を作る細胞（骨芽細胞）が骨を形成する。これを「骨リモデリング」といいます。この骨リモデリングのバランスが崩れ、骨吸収が骨形成より強くなっている状態が「骨粗しょう症」なのです。

骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまふことがあります。



骨粗しょう症による  
脊椎圧迫骨折

## ☆原因

骨粗しょう症は特に女性に多い病気です。これは女性ホルモンが大きく関係しているからです。女性ホルモンの一種であるエストロゲンには骨形成を促進し骨吸収を抑制する働きがあります。そのため閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が低下すると急激に骨密度が低くなります。

## ☆検査と診断

骨粗しょう症かどうかを調べるために行われる検査には、X線検査、骨密度（骨量）を測る検査、血液・尿検査などがあります。骨粗しょう症は主に骨密度と骨折の有無によって診断されます。骨折は本人が自覚していない骨折の場合もあり、診断のためにはX線検査が必要になります。骨密度検査で若年者の平均の70%以下だと骨粗しょう症の診断となります。

## ☆治療

骨粗しょう症の治療の目的は、骨密度の低下を抑えて骨折を防ぐことにあります。治療の中心は薬物治療になりますが、骨粗しょう症の発病には食事や運動など長年の習慣も深く関わっています。薬物治療とともに食事や運動も並行し骨を強くしていくことが大切です。

### 《薬》

骨粗しょう症の薬は、骨吸収を抑制するもの、骨形成を促進するもの、その他があります。骨粗しょうの薬物治療は息の長い治療で効果があらわれます。自己判断で中断せず、根気よく治療を続けましょう。

### 《食事》

- ①カルシウム（乳製品、大豆製品、魚介や海藻類など）
- ②ビタミンD（鮭、うなぎ、きくらげ、きのこ類など）
- ③ビタミンK（納豆、ホウレンソウ、ブロッコリーなど）

上記の栄養素を積極的に摂りましょう。ビタミンDは腸からのカルシウム吸収を促進し骨芽細胞の働きを促進する効果があります。ビタミンKは骨へのカルシウム沈着に大事なものです。



### 《運動》

骨は負荷がかかるほど強くなる性質があります。体の状態に合わせて無理なく続けられる運動を習慣にできるといいですね。ウォーキングでもいいですし、かかと落とし(かかとを上げてストンとかかとを落とす)でもいいです。ホネだけにコツコツ毎日行うようにしましょう。

### ▼日光浴でビタミンD

ビタミンDは紫外線を浴びることで体内でも作られます。日本人のほとんどがビタミンD不足と言われていています。一日中、屋内にいる人はさらにビタミンD欠乏のリスクがあります。毎日、15～30分は日光に当たるよう心がけましょう。外に出なくても家の窓際でもよいそうです。（ただし当たりすぎは皮膚に良くないとされています）。

#### 井嶋先生のおススメポイント

井嶋先生のお話によると、ビタミンDは免疫系にも作用しており、冬にインフルエンザが流行するのは血中ビタミンD濃度が低下することも一因とされているとのことです。インフルエンザの流行するこの季節。冬は日光が弱いので夏より長めに太陽を浴びてインフルエンザの予防につなげましょう。



健康コラムはダンスで骨粗しょう症対策！  
井嶋からのイメージ DO DANCE!!

井嶋 健一  
整形外科 医長  
日本整形外科学会 日本リウマチ学会  
日本リハビリテーション医学会

健 康

コ ラ ム

テーマ

～コツコツやろう～

# 骨骨ダンス

## 骨粗しょう症と診断された… どうしよう…

まさか、私が骨粗しょう症だったなんて…  
骨粗しょう症は、症状がなく、骨折などで病院を受診した時に初めて診断されたという方も多いのではないのでしょうか。

骨がもろくなったから薬や注射などの治療を続けなければならなくなった、転んだら骨が折れる、どこにも出かけられないのではないかと、いったいどうしたらいいんだろう…  
初めてのことで、いろいろと考えてしまいますよね。



医事課  
岩間 恵理香さん

## 実は骨は強くできるんです！

治療の中心は薬物療法となりますが、食事と運動を並行することで、骨が強くなることがわかっています。実は骨は、負荷がかかるほど強くなる性質があり、体の状態に合わせて運動を行うことが大切になるのです。

今号では、骨を強くできる運動をご紹介します。医事課の岩間恵理香さんは、事務の仕事のかたわら、ダンス歴15年のベテラダンサーなのです。音楽に合わせて、簡単に踊れるダンスを考えましたので、是非一緒にやってみましょう！

## ☆コツコツやろう！ 骨骨ダンス☆

### ①かかとを床につけましょう



骨だけに  
コツっとね！



軽くしゃがんでから、左右交互に踵を床につけます。リズムよく行いましょう。

## ②足を後ろから交差して床につけましょう



軽く外へステップし、足を後ろから交差させて足を床につけます。左右交互に行います。

## ③足を前から交差して床につけましょう



軽く外へステップし、足を前から交差させて足を床につけます。左右交互に行います。

骨骨ダンスは動画もありますので、  
YOUTUBEで視聴してみてください！  
音楽に合わせてダンスをしたい方は次のQRコードを開いてください。



ホクマンチャンネル  
よろしく！



ワンポイント  
アドバイス

鏡を見ながら、少し大きめにやりましょう！  
これであなたも骨骨ダンスマスターです！

文責：有澤

# 保育士募集

病院、老健施設に併設された  
保育園で、職員のお子様を保  
育していただきます。

お子様は1日当たり5～6人  
(未就学児童)と少人数です。  
火曜日と金曜日は夜間開園の  
ため、夜勤できる方は歓迎し  
ます。

待遇・勤務時間等は当院HPか  
採用担当までご連絡ください。

お問い合わせ先：道下 貴裕  
(みちした たかひろ)

電話；0123-24-1121



まつむら、動きます。

まつむら つよし  
×  
WORKMAN



防風防寒ジャンパー ¥2,900  
母の手製マフラー ¥priceless



つま先芯入りセーフティスニーカー ¥990



防風防寒ジャンパー (カラーバリエーション)

## 卵かけご飯～とろろしらす乗せ～



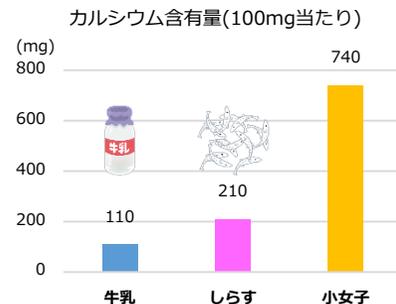
しらすは、一般的にはイワシの稚魚、小女子はイカナゴの稚魚のことを指すんだって～。

骨粗鬆症予防には、カルシウム！

しらすや小女子（こうなご）には、カルシウムがたっぷり含まれており、さらに他の食材上手にと組み合わせることで、効果的に栄養をとることができます。

しらすに含まれるカルシウムを効率よく吸収するためには、ビタミンDやビタミンKが大切なんです。

今回は、カルシウムとビタミンDが摂れるレシピをご紹介します！



## 作り方

溶き卵に醤油を足し、白いご飯と混ぜる。  
オクラやとろろを乗せ、その上にしらすまたは小女子をたっぷり乗せて完成！オクラやとろろは、ビタミンAとビタミンDが摂れます★  
大根の葉もオススメです★



編集長特別レシピ！  
山盛りしらす～一味マヨ～

マヨネーズにちょっと一味を振って、しらすをつけて食べるのが一番簡単よ☆  
ビールが進んじゃうのよ～☆  
たかこ♡

## 第4回ちとせ介護グランプリに出場 心温まる手厚いケアを披露



令和元年11月9日(土)第4回ちとせの介護グランプリが開催され、当施設からは織田さん、川下さんの2名が出場しました。

第4回目となるこの大会は介護職員のチーム力、指導力、技術の向上や未来の介護職員に向けたPR及び千歳の介護ブランドの創設を目的に行われており、回数を重ねる毎に盛り上がりを見せています。今回は出場者に大会の様子を写真で振り返りつつ、普段の業務で心がけている事や今後の展望について話を伺いました。

### 利用者様との関わりで心がけていることは？

介護老人保健施設は自宅に帰られる方や他の施設が空くのをお待ちしている方がいます。自宅に帰られる方については今後の在宅生活に向けて利用者様ご本人・ご家族から話を聞きながら生活に必要な動作の改善・獲得を目標に他の専門職と連携し、ケアに当たらせていただいています。家に帰ったときに何に困るのか考え援助することを常に心がけています。施設待機の方へは安心した施設生活を送っていただけるよう、居心地のよい環境作りや大切なご家族との時間を有意義に過ごして頂けるよう配慮させていただいています。また、ご家族に対しては利用者様の普段の様子などできるだけわかりやすく、丁寧にお伝えすることも私たちの大切な仕事だと考えています。

織田  
紀彦

通所リハビリテーション科主任

介護福祉士



川下  
真由美

介護科介護主任

介護福祉士

### 今後の展望や目標は？

介護支援専門員等の資格取得によるスキルアップも大切だと思っていますが、今は介護職という仕事を通して、色々な方々との繋がりを持ったり、利用者様との触れ合いが何よりも楽しく、やりがいになっているので、このまま定年までこの仕事を続けていきたいと思っています。第1回、第2回と優勝しているので、王座奪還を目標に練習してきましたが、ルール改正についていけず本番を終えた今、反省する点も多くあります。次回も是非法人として参加させていただき王座奪還を果たしたいと思います。応援して下さいました皆様ありがとうございました。

### ちとせ介護グランプリとは？

年に1度、ちとせの介護医療連携の会が介護の仕事魅力アップ推進事業の一環として開催している企画。千歳市内だけでなく、市外の介護事業所も競技に参加。介護の対利用者ロールプレイによる介護技術コンテスト、プレゼンテーション(弁論)、介護クイズの3部門を実施し日頃の業務で培った技術や知識を披露し優勝を争う。

← 制限時間5分  
一発勝負の介護技術部門



連続正解で大逆転の可能性  
白熱早押しクイズの様子 →

新入職員紹介

新しい仲間が加わりました！ みなさんよろしくお願ひ致します。



＝看護部＝

看護師 千葉 寿美 (2階病棟)

介護職員 川上 めぐみ (4階病棟)

介護職員 大塩 さゆり (4階病棟)

介護職員 齋藤 恵美子 (4階病棟)

＝事務部＝

ソーシャルワーカー 佐藤 知三 (地域連携室)

求人情報 ～わたしたちと一緒に働きませんか？～

医療法人社団いずみ会では、わたしたちと一緒に働いてくれる方を募集しています！  
求人情報は、当法人ホームページでご案内しております。  
ご興味のある方は、ぜひお気軽にご連絡下さい。  
お待ちしております！！



北星病院ホームページで  
随時求人情報配信中！



北星病院



①富士山の色が遠く、②白い雲の位置が遠く、③松のイラストの大きさが遠く、④桜の花の図案が遠く、⑤桜の花の図案が遠く、⑥熊の体の色が遠く、⑦熊の体の色が遠く、⑧熊の体の色が遠く、⑨熊の体の色が遠く、⑩熊の体の色が遠く



医療から介護、  
未来までつなぐリハビリ

医療法人社団 いずみ会

**北星病院**

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

TEL 0123-24-1121 (代表)

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

ホームページも  
見てね～★

北星病院 非公認キャラクター  
ホクマンくん



診療科目	整形外科 内科 リウマチ科 リハビリテーション科 麻酔科	診療時間	午 前 9:00～12:00 午 後 13:00～17:00
入院医療	急性期一般病棟 (40床) 回復期リハビリ病棟 (50床) 医療療養病棟 (50床)	通いの サービス	通所リハビリテーション ※ご自宅まで送迎します
訪問の サービス	訪問診療 訪問リハビリ 訪問看護 訪問栄養食事指導 訪問薬剤管理指導 ※通院にお困りの方はご相談ください		
健康診断	就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、がん検診や特定健診や人間ドックもおこなっています。メニューや人数によってはバス健診も対応可能です。(※予約制となっておりますので、お問い合わせください)		



編集長  
たかの  
たかこの

時がたつのが早すぎ！って、毎年しつこいくらい思って書いている気がします。

昨年秋の(と言ってもつい3ヵ月ほど前の事)紅葉・黄葉はきれいでした。わざわざ遠出をしなくても市内の街路樹で十分に満喫できました。その前の年は色づく前に台風の強風で葉が散ってしまい、その直後震災被害もあったのでなおさらなのかもしれません。私の車での行動範囲内での感想で申し訳ないのですが…「千歳市民病院前のイチヨウ並木の黄葉」「高台方面の紅葉」は素晴らしかった。落ち葉も多かったですね。

落ち葉を踏むたびにカサカサと、秋ならではの音がして、あえて落ち葉の積もっている場所を探して歩いていました。



この写真は30年前のわが子の写真(お気に入り♥)落ち葉の中からモミジのような足☺が出ていて超かわいい!!こんな頃もあったんですよ。久しぶりに思い出しました。

街路樹の紅葉・黄葉を見ていると同じ場所の木なのに色の変化が1つひとつ違うのです。陽のあたり方や土壌などの環境なのでしょう。なぜかスマップの歌を思い出しました。♪Only one～♪

話は変わりますが、昨年のラグビーワールドカップも盛り上がりましたね。日本チームのOne Team! オンリーワンがワンチームとなり大活躍。一人ひとりの個性や役割を最大限生かす組織づくりを模索し、また新たな1年が始まります。2020年はオリンピックイヤー。マラソン、競歩が札幌開催となり、ますます盛り上がる事でしょう。2020年、よい一年になりますように…今年度も「いちばんぼし」ご支援宜しく申し上げます。

★発行  
医療法人社団いずみ会 北星病院

★写真  
Kanae Taniuchi

★いちばんぼし編集部  
中岡 多佳子(編集長) 河端 新(チーフ)  
水梨 いくみ 大場 由紀 谷内 佳苗 棟方 詩織  
千葉 まりえ 内堀 幸乃 有澤 沙織 向出 泰平  
横田 雄斗 道下 貴裕



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ [msh-mizunashi@hokusei.or.jp](mailto:msh-mizunashi@hokusei.or.jp)