

医療法人社団 恵誠会 大西病院 広報誌

ほほえみ

地域に笑顔を いつも心に

vol.4

夏号 2016. 7

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

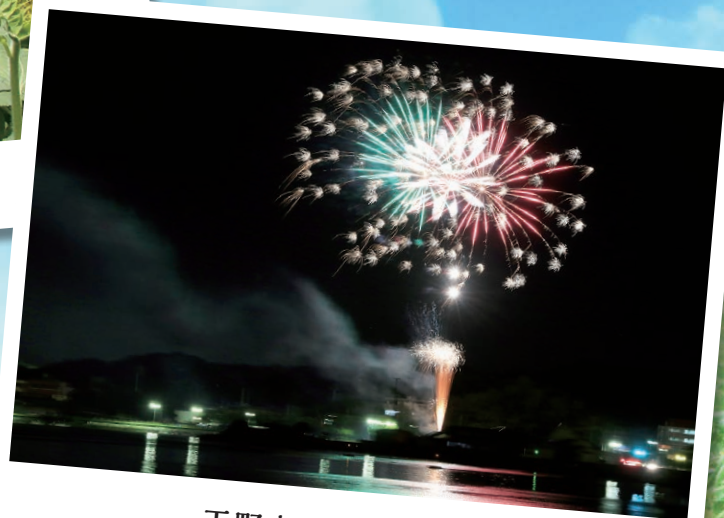


笠岡にて ひまわり

特集

からだのしくみシリーズ④

骨のしくみ



玉野まつりにて 花火

大西病院スタッフの素顔

熱中症 予防 & 対策

食事の部屋『ビビンバ丼』

からだのしくみシリーズ ④

特集

骨のしくみ



この骨芽細胞と破骨細胞が次のページにある『骨の生まれ変わり』に重要な働きをするんだよ。

骨の構造



ビルの鉄筋や傘の骨とは違い、同じ『骨』でもヒトの骨は生きているんですよ。

そうだったんですね。骨ってただ硬いかたまりだと思っていました。



骨にも血液・神経があり、必要な成分（血液）を作ったりカルシウムを貯蔵したりとても大切な働きがあるんだよ。

なるほど、骨は複雑に作られているんですね。



皮質骨（緻密質）

隙間なく硬くぎっしりとした骨



POINT!

固い骨でしっかりガード！

骨膜

骨に栄養を与え、骨が折れたときは骨の修復をコントロールする

海綿骨

スポンジのような構造をしている



POINT!

柔らかい骨で衝撃を吸収！

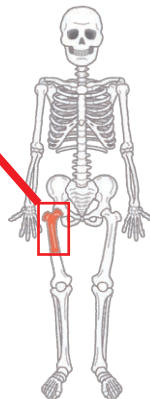
骨髓腔

ここで血液が不足すると血液をつくるようになる



POINT!

血液の製造工場！



緻密質

血管と神経が縦横に走っている

骨膜

海綿骨

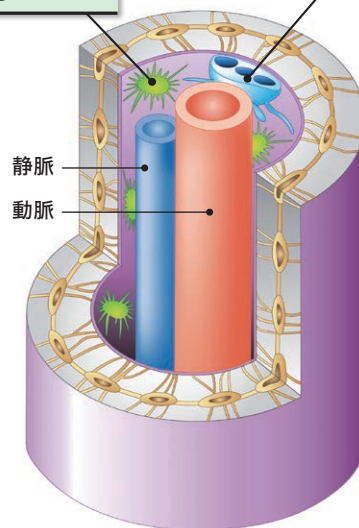
こつが骨芽細胞

骨をつくる働きをしている

はこつ破骨細胞

古い骨を吸収する

静脈
動脈



ワンポイントアドバイス

骨の形はまっすぐな直線ではなく、やや曲がった形状になっています。骨の強度を最も強くするために適した形という理由からそうになっています。この曲線の原理は、鉄橋の建設などにも活かされています。



骨の新陳代謝



Q 骨は古くならないの？

A 健康で強い骨を保つため、骨は常に生まれ変わっているんだよ。



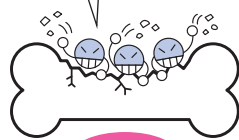
骨がつくられる仕組み

破骨細胞

古い骨を壊すことが仕事です

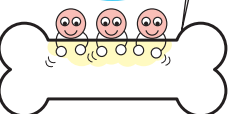
骨芽細胞

新しい骨を造ることが仕事です



骨吸収

骨形成



骨は「吸収」と「形成」とを繰り返し、健康で強い骨を保っています。



ほねの新陳代謝は、一部新しいものに生まれ変わる時間が約4ヵ月。全身に至っては約3年かかると言われています。

骨の新陳代謝のバランスが崩れると…。

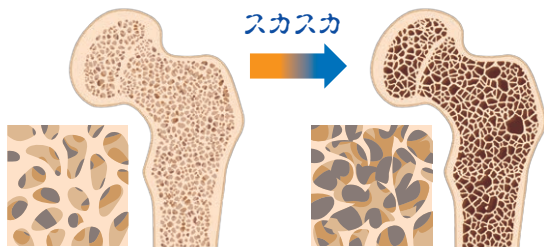
骨粗鬆症になります。

骨粗鬆症



Q 骨粗鬆症ってなんじゃ？

A 下図の様に中身がスカスカになり、骨がもろくなる病気のことでよ。



健康な骨

骨粗鬆症の骨



Q なんで骨がもろくなるの？

A 右上の様な原因によりバランスが崩れるんだね。



骨粗鬆症の原因は？

- 女性ホルモン不足 (閉経後)
- 日光浴不足
- 遺伝・体質
- 生活様式 (運動不足・喫煙・飲酒)
- 病気 (糖尿病など)
- 栄養不足 (カルシウム不足、ビタミンD不足、タンパク質不足)
- 薬の副作用
- 加齢



骨粗鬆症を予防するには？

★バランスの良い食事

カルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとることが大切です。



★日光を浴びる

日光に当たることによって、体内でビタミンDが生成されるため「天気の良い日のウォーキング」がもっとも理想的です。



★喫煙とアルコールに注意

★検査を定期的に受ける

医師に骨の健康状態 (骨密度) を評価してもらうことが必要となります。

★当院でも骨密度を測定する事ができます。



次の症状に思い当たるところはありますか？

背が縮んだように感じる
(実際に身長が縮んだ)



背中や腰が曲がったように感じる



背中や腰の痛みのために動作がぎこちない



腰が痛い、レントゲン検査では椎間板や脊柱管に異常がない



大西病院 スタッフの素顔



事務部
地域医療連携室
江木 堅二さん



仕事内容

主に病院の窓口としての業務を担当しております。『受付』『地域医療連携室』『事務業務』『送迎』『リハビリ』『広報活動』など、幅広く働かせていただいております。

何より患者さんが安心して来院できる病院の窓口を作ることを目指し業務に取り組んでおります。

今、取り組んでいること

この広報誌『ほほえみ』の編集を担当しており、広報誌を通じ『皆様と会話をする』をテーマに紙面を構成しております。まず、皆様に認めてもらえる病院を目標に日々頭の中を更新していきたいと思っております。

趣味は

いわゆる『凝り性』で興味があるものには『ハマリ癖』が発症します。キャンプ・バス釣り・愛犬飼育・スノーボード・ギターなどなど。現在は野球にハマっており仕事以外の日は中学生クラブチームの指導に出掛けております。将来のある選手を精神面・技術面ともにサポートできる人間になれるよう微力ながら努めております。

地域の方へ

熊本の大地震で被害に会われた方に対し医療の現場に限らず献身的に接している方々がおられます。私も生まれ育ったこの地に何か恩返しをしなければと考えさせられ、今自分にできること、それは地域医療に携わる人間として皆様の何かお役にたつこと。そのために日々模索・精進して行きたいと考えております。

医療・介護などについて様々お困りのことがあると思います。気軽に窓口をお訪ねください。



我が家の愛犬
『まーくん』です♪



通所リハビリテーション 夏のお知らせ

手作りおやつ風景
今回は「魅のフレンチトースト」
を作りました。
簡単に作れておいしいよ!



家族皆が健康でありますように
相賀 正照さん



健康で暮らせますように
磯野 ヨシエさん



健康でよく歩けますように
金崎 セツ子さん

作品 展



睡蓮



目が不自由ですが、
綿棒を使って頑張って
描きあげました。
名畑 實さん



紫陽花



ご自分で花の色を決めて、
スタッフと一緒に
頑張りました。Sさん



お花紙アート



ペットのフレンチ
ブルドッグをモデルにして
お花紙アートにしました。
Yさん

ご案内

大西病院 通所リハビリテーションは、自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。



／ 知っておきたい ／

熱中症 予防 & 対策



熱中症とは？

人間の体は普段は体温が上がっても、汗や皮膚温度が上昇することで、体温が外に逃げる仕組みとなっています。

しかし、気温が高い・湿度が高い・激しい運動・屋外での労働・高齢者・小児など暑い環境に体が十分に対応できないと熱中症を引き起こす可能性があります。

熱中症が起こるのは、炎天下での運動や作業中だけではなく、

室内で発生する熱中症も近年増加しています。

リスクが高い人

- ・高齢者 ・乳幼児
- ・糖尿病などの病気の既往がある人

通常の体温調節



熱 中 症

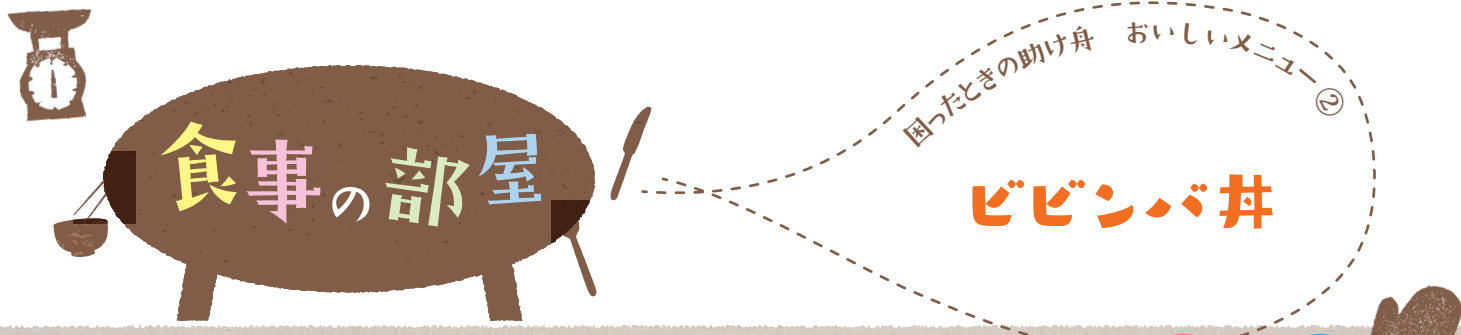


◎熱中症かも？

症状チェック

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| ☐ めまい | ☐ 倦怠感 |
| ☐ 頭痛 | ☐ 嘔気・嘔吐 |
| ☐ 筋肉の硬直・痛み | ☐ 高体温 |
| ☐ 失神 | ☐ けいれん |





お家で簡単に本格ビビンバ丼はどうですか？
旨くて甘辛くてご飯がすすむメニューですよ！
脂分を控えた鶏挽肉のヘルシービビンバ丼。
最高の一品です。

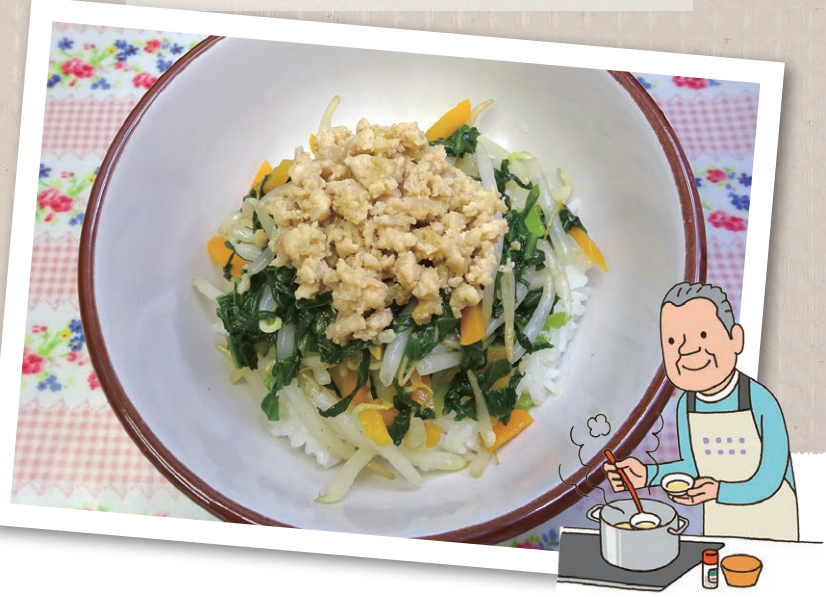
- 1 熱したフライパンにごま油をひき、鶏ひき肉を入れてほぐしながら炒める。
- 2 ④をよく混ぜ合わせる。
- 3 ①に②を入れて味をつけながら炒める。
- 4 別の熱したフライパンにごま油をひき、にんじん、もやし、小松菜を入れて炒める。
- 5 丼ぶりにごはんを入れ、④をのせ、その上に③をのせる。

ビビンバは牛肉を使うことが多いですが、エネルギーを抑えるために鶏ひき肉にしました。また、小松菜は油と合わせて調理するとカロテン（体内でビタミンAに変わる）の吸収がよくなります。



★材料 [1人前]

ごはん		150g
鶏ひき肉		40g
こいくちしょうゆ		6g (小さじ1)
砂糖		3g (小さじ1)
④ みりん		1g (小さじ1/6)
料理酒		3g (小さじ1/2強)
おろしにんにく		1g (小さじ1/5)
ごま油		3g (小さじ1弱)
にんじん		15g
もやし		45g
小松菜		40g
ごま油		3g



Topics & Information

Topic.1

大西病院パンフレット完成

大西病院のすべてを掲載したパンフレットです。
受付にて配布いたしますのでお声かけください。



Topic.2

第2回 防災訓練

防火防災委員会により、災害時 迅速に対応できるよう避難ルート、消化器の位置、使い方、火災通報装置について再確認し、防災についての意識を高めると同時に再度徹底をしました。



Topic.3

手指衛生実習

『手』に付着している微生物は非常に多く感染の原因の代表格です。医療の現場にいるからこそ徹底したいと思います。



Topic.4

病院周辺の清掃活動

病院まわり・側溝・駐車場などボランティアで清掃しました。



健康教室



無理なくできる減塩テクニック ～美味しい試食付き～

講師 管理栄養士 松下 早希さん

参加無料 定員30名

と き：平成28年10月8日(土) 13:30～14:30
と ころ：大西病院リハビリ室

私達は日頃、必要以上にたくさん『塩分』を摂取しています。塩分の摂りすぎが原因で高血圧になり、脳卒中や心筋梗塞また狭心症などの重篤な病気に繋がります。また腎臓に過度の負担がかかることにより、機能低下となり腎臓病になる可能性も…。さらに『食塩摂取の多い人は、少ない人と比較して胃ガン発生リスクが約2倍高まる』とまで言われています。この機会に管理栄養士による専門的な“減塩アドバイス”を受けてみてはいかがでしょうか。
(問合せ：☎0863-33-9333)

あとがき〈編集部より〉

長かった梅雨もようやく明け、夏空がまぶしく感じられるところとなりました。夏といえば『盆踊り』ですが、『盆』と『踊り』なぜこの組み合わせなのでしょう？
ある僧侶が先祖の供養の為に念仏を庶民に広めたいと願い『節に合わせ踊りながら念仏を唱えたらどうだろうか？』と盆に行う踊りを考え、今の夏(盆)の風物詩となっているのだそうです。先祖の方々を大切にしたい気持ちを込めて今年も精一杯歌って踊ってみてはいかがでしょうか。
(広報委員会 江木 堅二)

外来担当医表

診察室		1 診	3 診 (整形外科)
月	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
火	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
水	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
木	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後	豊岡 伸一	
金	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
土	午前	▲	安田 金蔵
	午後		

※上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。

事前にお電話にてご確認ください。

※外科は大西正高医師が随時診療を行っています。

※▲は、大西敦之医師もしくは大西正高医師が担当します。

※**木曜日午後豊岡医師休診**のときは**大西正高医師**が担当します。

※上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。

※撮影した CT 画像は、岡山画像診断センターの医師が遠隔診断を行っています。

外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (16:00~18:00)	○	○	○	○	○	—

■休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

※時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診察が可能かどうかの判断がされます。

事前にお電話にて診察が可能かどうかお尋ねください。

当院へのアクセス



電車をご利用の場合

JR宇野線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。
※詳細は下記をご覧ください(玉野市内のみの運行です)
<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、
岡山市街地からは、約40分~50分。
倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、
国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11

TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

☐ 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
☐ 大西病院居宅介護支援事業所
☐ 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
☐ ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>

<https://www.facebook.com/onishihp>