

Health and life

2020

健康と生活

536号

12

(私たちの願い)

一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、
保健・医療・介護の事業と運動をとおして、健康で明るい地域をつくることです。

2020年10月末日現在

◆組合員数 44,897人

◇出資金 1,319,368,795円

発行所 徳島健康生活協同組合
徳島市下助任町4丁目9番地
発行責任者 吉野才治 電話088-654-8363
毎月1回1日発行

健康生協ホームページ URL <http://hcoopt.com/>徳島健生病院ホームページ <http://kenkou-seikyou.com/>

徳島健生病院

12月21日 新病院 開院

(12/21、22、23は予約診療のみ)

新病院コンセプト～こんな病院つくります～

健生病院の特色を活かした質の高い、選ばれる医療を追求する病院

誰もが安心して療養できる病院

過ごしやすい、利用しやすい病院

地域に信頼され、開かれた病院

歴史を継承し、発展させる人づくりをすすめる病院

時代の変化に対応できる病院

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

骨粗鬆症の話 10

骨粗鬆症の薬物治療

〈各論③〉

活性化ビタミンD製剤

徳島健生病院 整形外科
科長 峯田 和明

カルシウムは骨の構成成分で骨にとって必要不可欠な栄養素です。カルシウム摂取量が不足すると骨の代謝のバランス(図1)が崩れます。

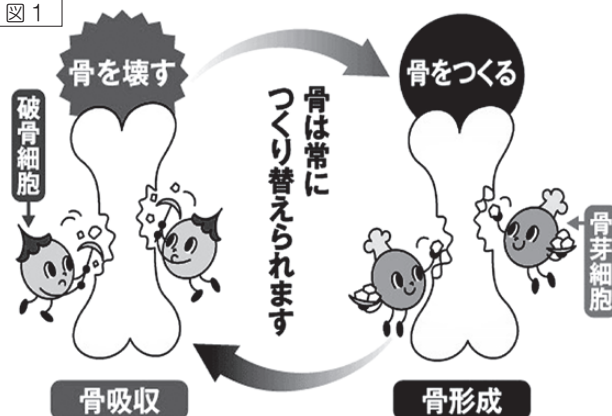
骨粗鬆症とは骨強度が低下し、骨折の危険性が増大した状態です。当院では骨折が原因で健康寿命や生命予後を短縮する患者さんを一人でも多く減らすべく、骨粗鬆症診療に力を入れていきます。今回のコラムでは薬物治療のうち活性化ビタミンD製剤について簡単に紹介したいと思います。



前回のコラムではカルシウム製剤について紹介しましたが、カルシウムを効率よく小腸から体内に取り込むには活性化されたビタミンDの力が必要です。天然型ビタミンDは食事(魚、乳製品、きのこ類など)やサプリメントから摂取できるものであり、また日光浴により皮膚で生成できるものですが、その天然型ビタミンDは体内で腎臓と肝臓で活性化されて初めてその力を発揮します。活性化されたビタミンDは小腸からのカルシウムの吸収を効率的にし、骨の代謝のバランスを整える効果があります。

活性化ビタミンD製剤は体内で腎臓により活性化されなくて

図1



も体内でその効果を発揮してくれる製剤の総称です。活性化ビタミンD製剤は、天然型ビタミンDと比較して骨密度増加効果(腰椎)と骨折抑制効果に優れています。しかしながら、骨粗鬆症治療に単独で使用することは少なく、他剤と併用することが多いというのが私見です。

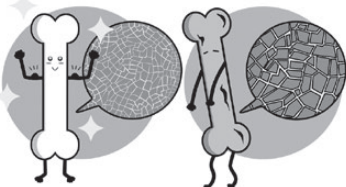
私の場合は骨粗鬆症になる前の骨減少症の方で、腎機能や肝機能が正常でビタミンDを活性化させる力がある方は食事療法の補助として天然型ビタミンDのサプリメントを使用しています。

活性化ビタミンD製剤はカルシウムの吸収を良くして骨の代謝のバランスを整え、骨密度を上昇させ骨折の予防効果を発揮する以外にも、転倒予防効果が報告されています。転倒予防効果は活性化ビタミンD製剤の方が天然型ビタミンDよりも高いと報告されています。よって、転倒リスクのある骨減少症の患者さんの骨粗鬆症予防には天然型ビタミンDのサプリメントよりは活性化ビタミンD製剤を使用した方がよい場合もあります。

副作用としては、カルシウムの吸収が良くなるため、血中にカルシウムが増えすぎてしまう高カルシウム血症に注意が必要です。よって、活性化ビタミンD製剤を投与中の患者さんには定期的に採血を行って血清カルシウム値をチェックしています。



ご存知ですか?!
徳島健生病院で
こんな検査ができるんです!!

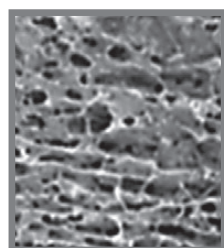
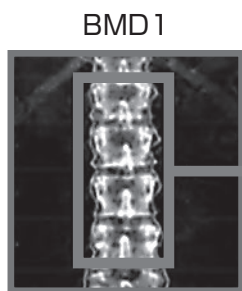


骨密度装置に 骨質を測定するシステムを 新規に追加導入!!

当院では、骨密度測定装置に TBS（骨質）を測定するシステムを今年 8 月に新規に追加導入しました。骨粗鬆症においてはまず、ご自身の骨の状態・骨の強さを知ることが大切です。骨の強さは「骨強度」という言葉であらわされ、骨強度は骨の量（骨量、密度）と骨の質（骨質）で決まります。

骨強度 = 骨の量(骨密度) と 骨の質(骨質)

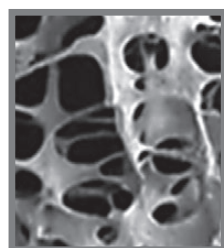
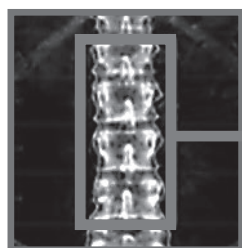
健康な患者：
構造の整った骨梁



TBS1=1,473

2人の患者のBMD値は同じ。
BMD1=BMD2

骨粗鬆症患者：
構造化された骨梁
の劣化



TBS2=0,954

緻密な海面骨構造

粗になっている海面骨構造

2人の患者は異なる
TBS 値なので、異
なる治療方法が決断
される。

従来の検査では骨密度のみの測定で、骨密度が高い方に起きる脆弱性骨折の評価は難しいものでした。

今後は TBS を組み合わせることで骨密度 (BMD) と骨質 (TBS) の両方から評価することが可能となり、より正確な骨粗鬆症診断を提供します。骨折リスクを事前に回避するためにも、検査をお勧めします。



骨の丈夫さを知るために、骨密度+骨質の検査を

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

**12月21日
新病院開院**

新しい徳島健生病院をご紹介!!

～安全・安心で信頼される医療をみなさまに～

《 外 来 》

5診療科(手前から整形外科、外科、脳神経外科、内科・総合診療科、眼科)が1階に配置されています。待合室は空間が広くなり、窓からの光を取り入れ全体的に明るくなっています。従来の外来機能に加え、糖尿病外来(糖尿病教育)・骨粗しょう症外来・便秘外来・発熱外来などの専門外来にも力を入れています。



《 健 診 》

特定健診や自治体検診から各種ドックまで幅広い健診に対応しています。医師、保健師など専門のスタッフが健康診断や健診後の精密検査の相談、健診結果をふまえた生活指導や保健指導、健康づくりのアドバイスなども行っています。

画像診断機器が一新したことで、より安全でストレスを軽減した検診、ドックなどが受けられるようになります。



《 入院・手術 》

新病棟では広く快適になった病床で、急性期から回復期までさまざまな病状に対応した入院加療を行います。また、長期療養が必要な方のために別館(現東館)に医療療養型病棟を新設します。個人の状態に合わせた療養をしながら、在宅や施設へつなげていきます。

手術室も一新され、外科(3D腹腔鏡による手術など)、整形外科(脊椎手術や骨折手術など)、眼科(白内障など)の手術を引き続き行っています。



《 リ ハ ビ リ 》

理学療法・作業療法・言語聴覚療法があり、急性期から回復期、生活期まで幅広く対応しています。患者さんの残された能力を最大限に引きだし、その人らしい生活が送れるよう質の高いリハビリテーションの提供を目標としています。新病院では3療法が同フロアになることで、より連携のとれたチームアプローチが可能になると考えています。



《 デ イ ケ ア 》

通所リハビリテーションは、要支援・要介護の認定を受けた方に提供されるサービスです。その利用者が可能な限り居宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるように、理学療法、作業療法、その他必要なリハビリテーションを行うことにより、利用者の心身機能の維持回復を図ります。

当通所リハビリテーションでは、病院ならではの専門職の連携により、質の高いサービスの提供を目指しています。



《 放 射 線 》

CT・MRI・マンモグラフィーなど画像診断機器も一新し、最先端の画像を提供していきます。大腸CT検査も精度の高い検査を中四国で最も多く行っています。



《 検 査 》

検査科では臨床検査技師(国家資格)が、さまざまな検査を行っています。検査には患者さんから採取された体液(血液や尿など)を分析する検体検査と、直接患者さんを検査する生理検査があり、いずれも正確で迅速な検査結果を提供することで、病気の診断や治療に役立っています。新病院では心電図、エコーのベッドが新しく昇降ベッドになるので患者さんのベッドへの移乗の負担が少なくなります。

**組合員のみなさま、地域住民のみなさまの【いのち】と【健康】を守り、
【切れ目のない医療・介護の提供】ができる姿を目指します。**

**また、地域の急性期多機能病院として
「24時間365日」診療を行います。**

つばきコーナー

突然の訪問。退院直後で薬害被害のことを聞き、ネットで調べて認定。健生の方が再度訪問。班会に誘われ早八年。

(ペンネーム 心はこ女)

私のひとこと

学術会議会員任命拒否問題の

先にあるもの



就任早々の菅首相が日本学術会議の会員6名の任命を拒否したことが大問題になってい

の趣旨も日本学術会議法の存在も無視した独裁者の言葉です。

ます。学術会議は、先の戦争で学者が戦争協力したことへの反省から、戦後、日本の平和的復興と人類社会の福祉に寄与する目的をもって設立された独立的な公的研究機関です。優れた研究・業績のある科学者から構成され、広く政府や社会に提言を行う活動を続けてきました。

首相は国会答弁で「内閣法制局」の確認を得ていると強調しました。内閣法制局は7年前、長官人事に手をつたまれ、独立性を失い、政府の言うがままに憲法や法律をねじ曲げて解釈する御用機関になってしまいました。集団的自衛権しかり、黒川検事長の定年延長問題しかり、そして今度は学術会議です。学術会議が会員人事への介入を許せば、内閣法制局のように政府の御用機関になってしまいます。「軍事研究OK」、「原発新設OK」、「公文書不保存OK」等々。独裁への道まっしぐらです。

徳島革新懇代表世話人
渭北支部 横山 良

私のひとことを募集!!

身の回りのこと、最近思っていること、なんでも構いません(7000字程度)。お手紙、FAX、メールにてお寄せください。(宛先は7面の健康クイズと同様)

「コロナウイルスの影響で、うがいが必要になっていきます。正しいうがいでの感染の予防をしましょう。」
うがい薬の使い過ぎにより、正常な粘膜まで洗い流してしまったり、喉を痛めることもあります。普段は水うがいをし、風邪など感染が明らかになった時にうがい薬を用いるなど使い分けをすることも大事です。

うがい薬と効果的なうがいの仕方

薬の話

のぞみ薬局 桑原 由紀

うがいの仕方は、まずうがいの前に手を洗いましょう。うがい薬を使う場合、説明書通りに水で薄めましょう。初めに、口に水(うがい液)を含み、約15秒ブクブクうがいをし、吐き出します。再び水を口に含み、上を向いて約15秒喉の奥でガラガラとして吐き出します。さらに、もう一度ガラガラうがいをしましょう。

歯と健康



オーラルフレイル

健生歯科 歯科医師 池田 将英

こんにちは。みなさんは「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことはありますか？

「オーラルフレイル」とは、簡単にいうと「お口の機能の衰え」です。

オーラルフレイルの始まりは、唾液が出にくく口の中が【乾燥】したり、食べている最中の【食べこぼし】【むせる】【噛めない食べ物が増える】など、ちょっとした

症状が出ます。

今回はオーラルフレイルを予防、改善するためのお口の体操を紹介します。ぜひ一度やってみて下さい！

- ① 口をすぼめる。
- ② ほおをへこませる。
- ③ 舌を持ち上げる。
- ④ 舌を回す。

1日に数回行ってオーラルフレイルを予防、改善しましょう。この体操に合わせて定期的に歯科検診を行い、メンテナンスをすることが大切です。気になることがあればいつでもご相談ください！

理事会だより

理事会は10月24日に開催されました。

【主な議決事項及び重要な報告事項】

1、職員給与規程の改定について、全員一致で承認議決しました。
2、徳島健生病院・簡易陰圧装置購入について、全員一致で承認議決しました。

3、徳島健生病院・陰圧式テント購入について、全員一致で承認議決しました。

4、徳島健生病院・クリーンパーテーション購入について、全員一致で承認議決しました。

5、徳島健生病院 新病院・滅菌機器一式購入について、全員一致で承認議決しました。

6、徳島健生病院 新病院・中材用 減圧沸騰式洗浄器一式購入について、全員一致で承認議決しました。

7、徳島健生病院 新病院・手術用照明器、洗浄装置一式購入について、全員一致で承認議決しました。

8、徳島健生病院 新病院・透析室機器移設工事一式・検査機器・除細動器・生体情報モニタアンテナ工事について、全員一致で承認議決しました。

承認議決しました。

9、東館改修における「指名競争入札」の結果と施工業者の決定について、全員一致で承認議決しました。

10、2020年秋闘要求書に対する回答 常務理事会及び常勤理事会への文書作成委任の件について、全員一致で承認議決しました。

【9月の経営状況】

9月の経常剰余は1063万円
の大幅な赤字、予算目標を1984万円下回りました。

事業収益は3億2993万円
で予算目標を2646万円下回りました。

事業費用は3億3980万円
で予算目標を649万円下回りました。

【9月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	9月	84人
・年度累計	9月	484人
・出資金増資	9月	1601万円
・年度累計	9月	7094万円
・班づくり	9月	1班
・年度累計	9月	2班
・班会開催状況	9月	62回
・年度累計	9月	295回

職員募集

2020年度中途採用 及び 2021年3月卒業予定者の 職員採用のお知らせ

◎募集職種

医師、看護師、准看護師、理学療法士、作業療法士（既卒）、言語聴覚士、介護福祉士、社会福祉士

◎募集要項

徳島健康生活協同組合ホームページ
(hcoopt.com) 職員採用に掲載。
採用日程が決まり次第随時更新しています。

◆応募書類・オンライン
(WEB)説明会など、詳しくはホームページで
ご確認ください。



*** お問い合わせ先 ***

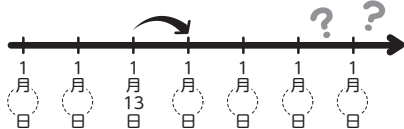
徳島健康生活協同組合 人事教育部
電話 (088)622-3303 平日8:30~17:30
メール jinji@kenkou-seikyou.com

第416回

健康クイズ

〈例題〉今日は 8月8日(月)です。
「あしたのおとといは何月何日何曜日ですか？」
答え:8月7日(日)

〈問題〉今日は 1月13日(木)です。
「あしたのあさってのしあさっては何月何日何曜日ですか？」



★414回の正解と当選者（5名）（応募者34名 正解34名）

〈正解〉果

〈当選者〉敬称略

川本 加代子（徳島市） 橋本 幸子（阿南市）
十川 節子（徳島市） 板東 章子（藍住町）
正部 繁子（小松島市）

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。

○当選者発表の際に匿名希望の方はペンネームをそえてお送りください。

★応募要項

- ハガキもしくは電子メールに①クイズの答え②住所③氏名④組合員番号⑤機関紙に対するご意見や近況を書いて送ってください。
読者だよりに掲載させていただくことがあります。（ペンネームも可）
- 締めきり 2020年12月31日
- あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9 徳島健康生協本部
メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

つばきコーナー

「7つの習慣」の講演会のメモをもつ一度見直して、実行していきたい。コロナ禍に負けない為に。

（田宮春日支部 鹿山さん）

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

組合員5156名

歯医者、病院に行くたびに持ち帰りゆっくり夕食後に読んでいます。うん！なるほど！確かに…為になること満載！

新病院待ち遠しいです。ワクワクしています。

応神支部 澤野 サヨ子さん

ウォーキングの途中、足もとにクルクルと…ふとみると赤トンボでした。羽根はすきとおっていて体はルビーのようにとてもきれいな赤色でした。夕焼け小焼けの赤トンボでしょうか…何かうれしくなっていることありそうな気がします。

ペンネーム 桜草さん

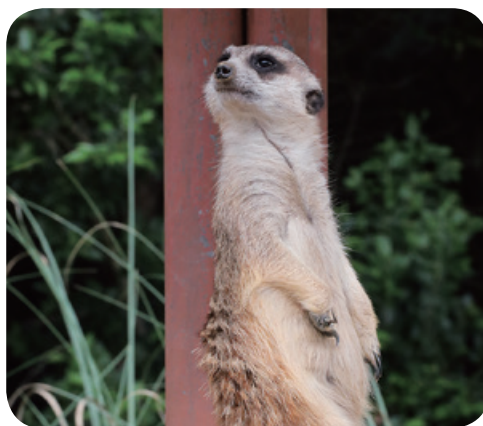
健生病院（阿南診療所も含む）での胃カメラ検診、大腸がん検診は他の医療機関と比べて嘘みたい

ペンネーム 遠藤 剛さん



うちんくごはんのコーナーの「きゅりの佃煮」が美味しそうですねので、きゅりが残ってしまったときに作りたいと思います。安く買ったたり、もらったりした時に余って、傷んでしまったりするので、そんなときにちょうど良いと思います。

佐古支部 加藤 雅之さん



徳島動物園のミーアキャットちゃんを撮影しました。現四国放送の裏に動物園があった時から変わらず、愛らしい姿を見せてくれました。

虎やライオンは寝っぱなしでしたが、この子はしっかりポーズも決めて仕事してました（笑）。

ペンネーム 阿波の大傾奇さん

民医連・退職者の皆さん 健生病院新築開業記念品 贈呈のための募金にご協力をお願いします！

オープンの後になりますが、記念品を送ります。一口5千円で一口以上の応募をもよりの院所・本部・民医連までお願いします。

うちんくごはん レンジで簡単！ キーマカレー

【材料】（2人分）

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2個
お好みの野菜やキノコ	
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ2
すりおろしニンニク	小さじ1
すりおろし生姜	小さじ1

【つくり方】

①玉ねぎとにんじんをみじん切りにします。お好みの野菜やきのこも細かく切ります。

②大きめの耐熱ボウルに豚ひき肉と①を入れたら④を加えてラップし、600Wのレンジで5分加熱します。

③一度かき混ぜてラップをし、豚ひき肉に火が通るまでもう一度600Wのレンジで5分加熱します。※完全に火が通るまで、必要に応じて加熱時間を調整してください。

④お皿にごはんを盛り③をかけ、お好みで、ゆで卵や温泉卵などをのせて完成です。



ペンネーム みと

カレー	50g
塩	少々
水	200ml
ごはん	400g