

# かしわ



平成29年9月

＜第21号＞

柏市立柏病院

【住所】柏市布施 1-3

【電話】04-7134-2000

## ニューフェイス

7月、外来に電子掲示板を設置しました。

入口に1カ所とロビーに3カ所設置し、外来が少し明るくなったかと思えます。

待っている時間が、お役に立つ情報を得られる時間になれば幸いです。

平成21年に“みなさまの声”の掲示を、平成23年に広報誌“かしわ”の発行を始め、

みなさまから意見を頂戴しながら、さまざまな情報を発信してまいりました。

電子掲示板ではどんな情報がよいか、“みなさまの声”に御意見をお寄せください。



病院長 野坂 俊壽

## 病院で働く人々

### 第1回 研修医編

福島 亮 先生、佐藤 文哉 先生

病院では様々な職種の人達が働いています。その人達がどのように働いているのか？その職種について素朴な疑問などを実際に働いている方々に聞いてみました。今回は研修医です。

#### 研修医1日のタイムスケジュール

- 5:30 起床
- 6:30 出勤→採血や病棟訪室
- 8:40 病棟回診
- 9:30 手術見学
- 12:00 昼食
- 13:00 手術見学
- 18:00 研修会、勉強会
- 19:00 帰宅

#### 〈当院での研修内容〉

- 内科系：呼吸器内科や  
消化器内科、  
循環器内科などローテーション
- 外科系：外科や麻酔科などで手術見学
- 救急：外部機関にて  
救急医療研修



ご協力いただいた先生方です。  
左から福島 亮、佐藤 文哉

## ～ 先生へのQ&A ～

Q1. 研修期間は何年あるのですか？また、専門の科を決めるのはいつですか？

A. 大学卒業後国家試験に合格し臨床研修を行う2年間で初期研修医としています。その後、専門科に進み何年かの研修実績を積んで専門医試験を受けます。これを後期研修医としています。どの専門科に進むかは、初期研修2年目の夏頃までに決めておく必要があります。

Q2. 人気がある科などはありますか？

A. 平成28年度臨床修了者アンケート結果によれば内科系34%、外科系10%、小児科10%…など、となっています。内科系が人気ですね。

Q3. 医師になろうと思ってから1番辛かったこと、また楽しかったことは何ですか？

A. 福島先生

辛かったこと：どれだけ頑張っても成績がふるわない時期があったこと。

楽しかったこと：同じ目標を持った仲間とお互いに励まし合い、切磋琢磨して学んだこと。

A. 佐藤先生

辛かったこと：国家試験前は私事も重なり負担があった。

楽しかったこと：もともと研究者志望だった為、基礎研究を行っているときは色々な喜びがありました。

# 『骨粗鬆症による 脊椎圧迫骨折』

<整形外科>



ご協力いただいた先生方です。  
左から池川 直志、池田 修、森永 達夫  
南 徳彦、向畑 智仁



50歳以上の女性3人に1人が骨粗鬆症にかかっていると言われています。  
そこで今回は身近な病気である『骨粗鬆症による脊椎圧迫骨折』に対する最新の治療法について  
森永達夫医師に話を伺いました！

## <脊椎圧迫骨折とは>

高齢者の女性に多い骨粗鬆症では、尻もちのような軽い外傷でも脊椎の圧迫骨折を起こすことがあります。  
治療は基本的に2週間程度の安静、その後コルセットをつけてリハビリをしていくうちに痛みが取れて歩けるようになるのですが、中には1か月以上たってもなかなか痛みが取れず、いわゆる偽関節（骨がつかない）状態になってしまったり、ひどく背中が曲がってしまう方がいます。



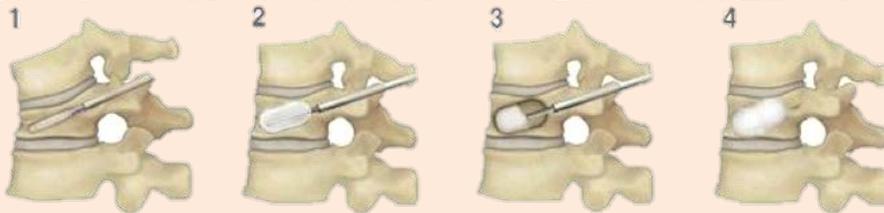
転倒や重い物を持ち上げるなど、様々な  
ことが要因となり、圧迫骨折になります。

## <脊椎圧迫骨折に対する従来の治療法>

以前は、背中を切開してねじで固定する手術をするか、そのまま痛みを我慢していくしか方法はありませんでしたが、1980年代より背中から骨折した骨内に骨セメントを注入する方法がヨーロッパで開発されました。しかし、注入した骨セメントが周囲に漏れて血管に入り、血管が詰まって死亡する事故が発生したため日本では一般には広まりませんでした。そのため、日本では以前からの手術方法が一般的でした。

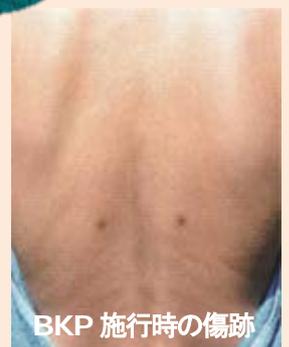
## <脊椎圧迫骨折に対する最新の治療法>

アメリカで1990年代に椎体内に丈夫な風船（バルーン）を膨らませてつぶれた骨を矯正し、そこに骨セメント（充填剤）を充てんするバルーンカイフォプラスティ(BKP)という術式が開発されました。これは空気に骨セメントを置いてくるので周囲への骨セメントの漏れはなく、安全に行うことができるもので、2011年から日本でも保険医療で施行することができるようになりました。手術は30分ほどで、5mm程度の小さな穴から骨の中に骨セメントを入れるので術後縫合することもなく、翌日には歩けるようになり、数日で退院も可能です。ただし、骨セメントが漏れないようにするために、全身麻酔で行う必要があるため、全身麻酔がかけられることが条件です。また、すべての圧迫骨折に対して行えるわけではありませんので、適応については担当の医師にご相談ください。



風船のついた器具を椎体内に入れ、その風船を徐々に膨らませることによりつぶれた骨を持ち上げて、できるだけ骨折前の形に戻します。風船を抜くと椎体内に空間ができ、その空間を満たすように骨セメントを充填します。

ただし、この術式は専門のトレーニングを受けた医師しか施術できません。当院にはこの資格を持った医師がおりますので、ご相談ください。



BKP 施行時の傷跡

# 当院の取り組み



## ～市民講座のご紹介～

糖尿病センターでは毎年2回、地域の方を対象に市民講座を開催しています。

今年度第1回目の市民講座を、2017年7月8日、当院にて開催しました。テーマを“健康寿命”とし、看護師による個別の健康相談や身体組成チェックなど体験できるコーナーを設け、その他、歯周病などの生活習慣に関するポイントや日常生活で行える運動方法の紹介をしました。お暑い中、多数の方にご参加頂きありがとうございました。

### 「健康寿命をのばす秘訣～今日からあなたが出来ること～」

2017年7月8日(土) 当院待合ロビーにて開催

「健康寿命を延ばすために」 内分泌・代謝内科 糖尿病センター長 稲澤 健志

「身体組成チェック」 理学療法士 藤浪 毅

「塩分と血圧」 管理栄養師 中島 瑞穂

「歯周病予防」 糖尿病看護認定看護師 山村 和江



次回の市民講座は **11月13日(月)** に **アミュゼ柏**にて開催する予定です。多数の方のご参加をお待ちしています。詳細は院内掲示板やホームページに掲載しておりますので是非ご参加ください。

## 糖尿病を知り隊!

### 第4回(秋号) ～シックデイルール～

#### シックデイとは?

糖尿病患者さんが、感染症などによる発熱・下痢・吐き気や食欲不振のために食事を摂れない状態を『シックデイ』と言います。



#### 体調が悪いときの対処法

- シックデイのときは、食事を摂れなくても血糖値が上がりやすくなり、より重い症状につながるため注意が必要です。脱水予防のため、十分に水分を摂取し、お粥や麺類、果汁など食べやすいもので糖분을摂取し、エネルギー補給をしましょう。
- 薬やインスリンは自己判断で中止しないでください!  
当院で教育入院をした事がある患者さんは『**退院時の注意点**』にシックデイルールが記載されています。

**風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行する冬が来る前に  
主治医の先生に体調が悪い時の対処法を確認しておきましょう**

#### 自分で対処しきれなときは早目に病院を受診しましょう

すぐに病院受診が必要な場合



- ※発熱・下痢や吐き気の強いとき
- ※24時間にわたって食事を摂れないとき
- ※血糖値 350mg/dl 以上の状態が続くとき
- ※意識状態の悪化がみられるとき



## ボランティア活動日誌

病院内の活動は、午前化学療法室から依頼があった日に、午後は病棟で毎週火曜日に行います。アロマオイルを用いて手足のトリートメントをしながら真摯に患者さんのお話を聞かせて頂く事で「患者さんや御家族の心と身体の痛みの緩和、気持ちの切り替え等の一助になれば」と、大切なお時間を共有させて頂いています。

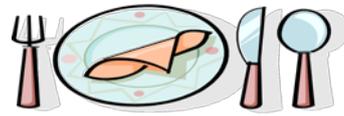
この度、講座と実習を終えた新会員が加わり、メンバーも充実しました。

引き続き、一同真心込めて活動させて頂きます。今後とも宜しくお願い致します。

患者を支える会(アロマボランティア) 竹内 二葉



# かし和食卓日記 ⑩



今回は『きのこソテー』です。きのこに豊富に含まれる食物繊維は便秘予防や動脈硬化の予防にも有効です。血圧の降下に作用するカリウムも豊富に含まれています。また、干しいたけには、骨の健康や免疫力アップに効果的なビタミンDや旨味成分のグルタミン酸やグアニル酸などが多く含まれています。しいたけ以外のきのこでも天日干にすることで同じ効果が出てきますので、ぜひ試してみてください！



## 【きのこソテー】

(1人当たり) エネルギー：28kcal タンパク質：1.7g  
脂質：1.8g 塩分：0.5g



### <材料> 3人分

しいたけ 30g (2個)  
えのき 100g (1袋)  
しめじ 100g (1袋)  
マーガリン 6g (大さじ1/2)  
塩 1.5g (小さじ1/4)

### <作り方>

- ① しいたけを千切りにします。
- ② しめじとえのきは軸をとり、えのきは二等分にします。
- ③ 熱したフライパンにマーガリンを入れ、①②のきのこを炒めます。
- ④ 塩を入れて味を調えたら完成です。

### <広報委員の試食感想>

3種類のキノコそれぞれの食感や味がマーガリンの風味と共に味わい深く感じられ、おいしかったです。食欲の秋にご飯のお供にしたいと思いました。

## NEWS



70歳以上の皆様へ

平成29年8月から

## 高額療養費の上限額が変わりました

全ての方が安心して医療を受けられる社会を維持するために、高齢者と若者の間での世代間の公平が図られるよう、負担能力に応じてご負担していただく必要があります。

そのため、平成29年8月から70歳以上の皆さまの高額療養費の上限額が変わりました。皆さまのご理解をお願いいたします。

### 高額療養費制度とは

ひと月に支払った医療費が高額になり、決められた上限額を超えた場合に、上限額を超えてお支払いいただいた分を払い戻す制度です。

上限額は、個人もしくは世帯の所得に応じて決まっています。

### 70歳以上の方の上限額(月ごと)

どの適用区分に該当するかは、被保険者証、高齢受給者証または限度額認定証でご確認いただけます。

適用区分	平成29年7月まで		平成29年8月から	
	外來 (個人ごと)	外來 + 入院 (世帯ごと)	外來 (個人ごと)	外來 + 入院 (世帯ごと)
現役並み 課税所得 145万円以上の方	44,400円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (多数回44,400円 ※2)	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (多数回44,400円 ※2)
一般 課税所得 145万円未満の方 ※1	12,000円	44,400円	14,000円 年間上限 14万4千円	57,600円 (多数回44,400円 ※2)
住民税非課税世帯	II 住民税非課税世帯	24,600円	8,000円	24,600円
	I 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)	15,000円		15,000円



※1 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や、「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。

※2 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

## 編集後記

当院の市民講座が今年も7月に開催されました。生活習慣の乱れから起こる疾患は予防が大切と常々感じています。私はスポーツの秋が好きですが、観戦専門のため、なまった身体を動かそうとこの季節に散歩から始めてみたいと思っています。みなさんはどんな秋が好きでしょうか。

リハビリ科 源 和哉