

なじょだね



当院マスコット
キャラクター



骨粗しょう症のお話

内科医師 水澤健

暑い夏も終わり、あっという間に肌寒くなってきましたが、体調を崩したりはしていませんか？

今回は、骨粗しょう症についてのお話をさせていただきます。

骨粗しょう症とは、骨がスカスカの状態になり、もろくなる病気です。骨がスカスカになると、ちょっとしたことで骨折をおこしやすくなります。骨粗しょう症は、がんや脳卒中、心筋梗塞のようにそれ自体が生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折により、その後の生活に大きな影響をきたしてしまいます。

骨粗しょう症は、女性に多く、60代の3人に1人、70代の2人に1人が、骨粗しょう症であると言われていています。しかし、自覚症状の乏しい病気であるため、なかなか病気であることに気づくことができません。そのため、気づいたときには、かなり進行してしまっていることもあります。

次のような症状がある場合は要注意です。

- ① 背が縮んだように感じる。
- ② 背中や腰が曲がったように感じる。
- ③ 背中や腰の痛みのために動作がぎこちなくなる。

これらの場合、骨粗しょう症の可能性があるので、思い当たる点がある方はご相談ください。骨粗しょう症であるかどうかは、骨密度をはかる検査で調べることができます。

現在、骨粗しょう症のお薬には、たくさん種類があり、お薬によって治療することができます。しかし、ご高齢の方にとっては、お薬で治療するだけでなく、転ばないように気をつけることもとても大事です。おうちの中では、余計なものは床に置かない、家具などの配置を考えるなどのちょっとした工夫で、転ばない環境を整えることができるかもしれません。

また、これから冬に入り、雪が積もったり、道が凍ったりするかと思いますが、外を歩くときも転ばないように十分注意することが大切です。

健康な体で生活していくために、皆さんでできることをやっていきましょう。



水澤医師



研修医紹介

当院では年間5人程度の研修医（医大卒業免許取得後の医師）を受け入れています。期間は研修プログラムにより長短がありますが、長いと3ヶ月在任する研修医もいます。今回は、若松研修医を紹介します。



研修医の若松拓也と申します。10月9日から1月4日までの3か月間、松代病院で地域医療の研修をさせていただきます。松代病院を選んだ理由は、医学生時代に青森県のある診療所で実習した時の思い出です。医療スタッフや地域住民の方々と楽しそうに話していた指導医の姿を思い出し、同じように人との距離が近い病院で研修したいと思いました。

生まれは群馬県前橋市であり、松代で暮らすのは初めてです。爽やかな山の風景と芸術作品の醸し出す独特な雰囲気を感じました。

秋から冬へと移っていく時季を楽しんでいきたいと思えます。

これから皆様に少しでも良い医療を提供できるよう、努力していきたいと思えます。どうぞよろしくお願い申し上げます。



お知らせ

みなさまに気を付けていただきたいことや今後当院で開催予定のイベントをお知らせします！

①今年も健康教室を始めました！



今年も「なじょだね健康教室」ははじめました。8月10日に行った第1回のテーマは「認知症予防」ということもあって45名の参加があり、外来待合室が一杯になるほどの盛況ぶりでした。

次回は11月に「インフルエンザについて」を予定しています。この時期になると、インフルエンザに注意が必要となってきますので、感染をしない広げないための知識を学びましょう。



第3回目は2月頃に「心不全について」を予定し

ています。

参加費無料！自由参加です。時間は1時間程度です。詳細は院内のポスターと有線放送でご案内いたします。都合のつく方、皆さまお誘い合わせのうえお気軽においで下さい。



②『地域医療を考えるシンポジウム』を開催します

日時：平成24年11月17日（土） 13:30~16:00

場所：まつだいふるさと会館 2階多目的ホール

参加料：無料



県全体の医療再編という動きの中で、限りあるこの地域の医療資源を守り、継続していくためには、当病院が地域の皆さまに信頼される病院づくりを一層推進するとともに、地域の皆さま及び行政等と一緒に、医療スタッフが定着する魅力ある地域になることが大切です。

今回も、地域の各方面でご活躍の方々から地域医療継続のための地域の力・住民活動の必要性などについて語っていただき、地域と病院を結ぶ交流の機会としたいと思います。また、県立小出病院院長の布施先生から、建設の始まった「魚沼基幹病院」やこれからの魚沼、松代地域の医療についてご講演いただくことしております。

皆さまの参加をお待ち
しています。

とびっくす

当院で開催したイベントや、病院のとりくみを紹介します！

職員対象の糖尿病研修を実施しています。



『だいぶ得する糖尿病教室』

当院看護部、中堅研修糖尿病班では、職員対象の糖尿病研修を実施しています。年間6回の予定で糖尿病の基本的な知識から指導の実際を学習しています。それと同時に、希望職員34名に3カ月の『ためしてダイエット！』に挑戦してもらっています。3人一組で、糖質制限を主とするグループとはかるだけダイエットのグループに分かれています。実施して1ヵ月後の体重を測りました。「お盆やお祭りで、たべてしまった」「暑くて運動しなかった」と言い訳しますが、最高のグループは4.2kgの体重減でした。はかるだけダイエットチームでも全体に体重減少が見られました。研修に参加することで、勉強になる、健康になる、美しくなる、賞品がもらえる。まさに1石4鳥です。患者さんや地域の皆さんの相談役、指導役、支援役である私たち。身を持って体験したことは、説得力を伴うはずですが、制限することの多い糖尿病指導ですが、楽しく自己管理できることも、患者さんに伝えていけたらいいです。



看護部 山本厚子

整形外科外来の診察について

11月より、毎週木曜日に診察を行います

十日町病院からの助勤医師により、第2、第4木曜日の午後
新潟大学からの大森医師により、第1、第3、第5木曜日の午前



アサガオの成長記録

6月号で紹介したグリーンカーテン(アサガオ)の成長記録です。

6月



7月



8月



病室からもあざやかな花
を見ることが出来ました。



健康教育DVD放映について

当院では、待ち時間対策や健康教育・在宅療養推進のため、
DVD放映を外来待合いホールで開始しました。

健康生活・在宅での自己管理のポイントをわかりやすく
説明してくれるよ。



まだ本数は少ない
ですが是非みてね。

