

# せいりょう

VOL.66

2020.夏



成尾整形外科病院  
NARUO ORTHOPEDIC HOSPITAL



## ドーム設置・検温継続中

新型コロナウイルスの終息が見えない中、皆様も不安な日々をお過ごしのことと思います。経済への影響も大きく、以前のように活発な経済活動が戻るまでは時間がかかりそうです。感染者の対応をする医療機関の皆様には大変なご苦勞のことと拝察致します。

また、当院のような整形外科病院も役割を貫徹するための様々な対策を行っております。入院・外来の患者様の診療を安全に行うために、特に感染症対策には細心の注意を払い、他医療機関と情報交換をしながら、感染拡大防止対策に取り組んでいます。

3月より館内入口を一ヶ所（西口）に制限し、患者様や業者様、来院される全ての皆様に検温と体調チェックを実施しております。また、入院患者様のご協力を頂き移動範囲の制限、面会制限により外部との接触を最少限にしております。皆様のご協力のお陰様で、当院では患者様・職員・職員家族に感染者はなく、現在まで継続した医療の提供を行っております。

今後も感染症対策に留意し、皆様に安心して来院して頂ける環境を守り続けて参ります。

先が見えない厳しい状況の中、新しい生活スタイルに合った対策を模索し職員一同、皆様と共に「with コロナ時代」を乗り越えて参ります。



## Facebook

Facebook アカウントを作成しました。ご家庭で出来るストレッチ等、ご紹介しています。自粛中のすき間時間にお試し下さい。



## 理 念

私たちは患者様の立場に立った医療を提供します。

## 基本方針

- 脊椎外科・関節外科を主体とした整形外科専門病院として信頼できる医療を提供します。
- 地域社会に開かれた病院をめざします。
- 患者様の権利を尊重した医療をめざします。
- 誠実さと思いやりの心を持った診療をします。
- 専門知識、技術の研鑽と共に人格の形成に努めます。

## CONTENTS

### ドーム設置・検温継続中

- Facebook
- なるおmovie
- 感謝ばかりです
- NEW施設認定
- 新入職員紹介
- 熱中症対策の基礎知識 (withコロナ)
- 感染症と闘う食事
- お薬手帳を活用しよう
- シリーズ骨粗鬆症 第4回
- 医業経営コンサル 熊本県支部副支部長就任
- 外来診療医一覧表
- 栄養科「季節のMENU」



## なるお movie



こんにちは。理学療法士のヨシイです。

成尾整形外科病院では現状に満足することなく、また地域の皆様に愛される病院を作ることを目標に掲げて、色んな形で寄り添えるようアイデアを練っております。

今回は、新企画として動画を作成し YouTube に「なるお Movie」として投稿いたしました。今後も継続して健康に役立つ情報を配信していきたいと思いますので、是非一度 YouTube にて「なるお Movie」で検索されてください。

※この度公式 LINE アカウントも作成しました。登録して頂くと随時当院に関する情報をお知らせしています。まだ登録されていない方は是非登録してください。



## 感謝ばかりです

「お花で笑顔に！」医療機関で働く皆さんにありがとうをお花で伝えるプロジェクトを熊本県内の若手花農家さんが立ち上げました。KKT「Dr.テレビたん」さまよりご案内をいただき、この度当院にもお花が届きました。ありがとうございます。



宮川洋蘭さま、村上パラ園さま、中島農園さまにお越しいただきました。

「花でも愛でて元気出してはいよ」のメッセージとお花が届きました。

3月のコロナ自粛が始まる頃の(有)グリーンウェイの吉田社長様からのご厚意を大変嬉しく思いました。



### NEW施設認定

- 脊椎脊髄外科専門医  
基幹研修施設認定  
(2020.4.1)
- 椎間板酵素注入療法  
実施可能施設認定  
(2020.4.1)

### 新入職員紹介

新入職員です。宜しくお願いします。  
①所属 ②趣味・特技 ③ご挨拶

ほんむら みき  
本村 美喜

①手術室  
②旅行、写真、  
野球観戦  
③4月から手術室  
で勤務しています。  
手術室の中に  
いることがほとんどなので、なか  
なか皆様とお会いする機会は少な  
いですが、宜しくお願いします。



えぐち めぐみ  
江口 恵

①2病棟  
②食べること、カフェ  
巡り、ショッピング  
③約2年ぶりの職場  
のため、ご迷惑を  
おかけすると思いますが、精一杯  
頑張りますので、よろしく願い  
致します。笑顔で頑張ります!!



# 熱中症対策の基礎知識 (with コロナ)

熱中症の季節は5月頃から始まっています。新型コロナウイルスの感染予防対策によりマスクの着用時はマスク内が高温多湿となる為マスクによる熱中症に注意しましょう。

外出自粛により家の中で過ごす事が多くなる今年の夏は熱中症により注意して過ごしましょう。

## ★要注意★ 室内編

### 室内でも熱気、湿気がこもりやすい場所

- お風呂場・洗面所・洗濯機・乾燥機の熱がこもりやすく湿気もあります。
- 家の二階（最上階）は熱がこもります。窓を開ける、冷房をつけるなどして環境を整えましょう。



### \*\*\* 気付かない脱水 \*\*\*

- 入浴により水分が失われ、熱中症を引き起こす危険がありますので、入浴直前直後に水分補給をしましょう。
- 発汗以外にも皮膚から水分を失っています。汗をかいていなくても水分補給をしましょう。
- 室内では喉の渇きを感じにくくなっています。喉の渇きがなくてもこまめな水分補給をしましょう。
- 高齢者はトイレの回数を気にし、水分摂取を控えてしまいがちですが、積極的な水分補給をしましょう。
- 寝ている間にも汗をかいており、体から水分は失われています。



### \*\*\* 気をつけること \*\*\*

- 睡眠不足は熱中症のリスクになります。
- お茶、ビールは利尿作用があり、水分を外に出してしまうため水分補給になりません。
- 水だけ補給しても熱中症の予防にはなりません。0.1%～0.2%の食塩水やイオン飲料、経口補水液を取りましょう。



## ★要注意★ 屋外作業

- 心拍数が(180-年齢) / 分を超えて数分持続する場合
- 休憩中の体温が作業開始前に戻らない場合
- 急に激しい疲労感、悪心、めまい、意識喪失などがあらわれた場合



### (対策)

- 高温多湿の作業場での連続作業時間を短くします。(1時間に1回の休憩)
- 高温多湿の作業場の近くに冷房を備えた涼しい休憩所を設けましょう。
- 休憩所には氷と冷やした飲料、梅干などを置いてこまめに水分と塩分の補給ができるようにします。
- 冷たいおしぼりで適度に冷やすことも有効です。
- 作業の前後、作業中の手危機的な水分、塩分補給が必要です。
- 透湿性、通気性の良い服装を心がけましょう。
- 帽子、クールヘルメットなどの着用、保冷剤の活用が有効です。



## ★要注意★ スポーツ編

暑い中ではトレーニングの効果が上がり、体力も消耗します。熱中症事故防止とともに効果的なトレーニングという観点で水分補給や運動スケジュールを考えましょう。

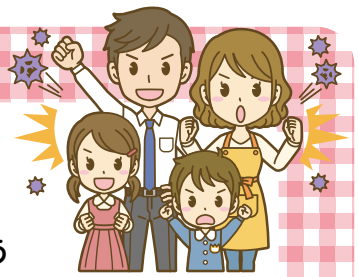


- 運動はなるべく涼しい時間を選んで実施しましょう。
- 長時間運動を続けることは避け、こまめに休憩を取りましょう。(30分に1回)
- 汗をたくさんかいたときは失われた水分とともに塩分を補給しましょう。
- 吸湿性のある素材や通気性の良い衣服を着用し、炎天下では帽子をかぶり直射日光を避けましょう。
- 暑さに弱い人は特に熱中症を引き起こしやすいため、いきなり無理な運動をしないようにしましょう。
- 具合が悪くなったら自分の状態を周囲に伝え、運動を中止しましょう。

### \*\*\* 救急措置 \*\*\*

熱中症の症状が現れた場合は、まず涼しい場所に移動させること、衣服を脱がし、体を冷やすことが大切です。自力で水分を摂れない場合は直ちに医療機関に搬送します。熱中症の重症化を防ぐためには早期発見、早期対応が非常に重要です。





# 感染症と闘う食事

2つの栄養NEWSをもとに、感染症に強いカラダを作しましょう

# 栄養バランス # 免疫力UP

## 栄養NEWS ① 栄養バランス

まずは

3品



良ければ

2品



質問者

管理栄養士

バランスの良い食事を教えてください。写真のように5品準備すればいいですか？

分かりました。朝はいつもパンです。肉魚料理は大変なので卵料理にします。野菜は、洗ったり、切ったり面倒です。どうしたらよいでしょうか？

まずは青色で示す3品を準備しましょう。あとは盛り付けの量で調整します。例えば、ご飯、肉、野菜を選んだとして、1つの丼ぶりにするのもお手軽ですよ。

野菜の代わりなら、野菜ジュースや果物がおすすです。3品ができたなら次に、赤色で示す2品を追加して、より健康的な体を目指しましょう。

## 栄養NEWS ② 免疫力UP

免疫力UPに欠かせない成分として、整腸作用と抗酸化作用があります。免疫を高める食材(※表1参照)を積極的に摂ることで、病気からカラダを守りましょう。

またレシピの提案もいたします。日頃の献立に取り入れてみてください。

# おすすめ食材 # パプリカ # おから # ゴボウ

表1

免疫を高める働き	効果を期待する栄養素	おすすめ食材
● 整腸作用	● 乳酸菌 ● 食物繊維 ● オリゴ糖	● ヨーグルト ● バナナ ● おから ● こんにゃく ● ごぼう
● 抗酸化作用	● ビタミンA ● ビタミンC ● ビタミンE	● 納豆 ● ゴマ ● プロックリー ● ほうれん草 ● 南瓜 ● パプリカ

### レシピ1 卵の花(副菜)

材料(2人分)



おから …… 100g  
生椎茸 …… 2枚  
油揚げ …… 1枚  
ニンジン …… 3cm  
コンニャク 1/8枚  
青ネギ …… 適量

水 …… 100ml  
砂糖 …… 大さじ1  
みりん 小さじ2  
うすくち大さじ1  
塩 …… 小さじ1/2  
サラダ油 20g

①椎茸は軸とかさに分け、薄切り。油揚げは油抜きして、せん切り。人参はせん切り。コンニャクは細切り。ネギは細かく刻む。②鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。③Aを加え、かき混ぜながら炒り煮する。④仕上げに青ネギを加えてから火からおろす。

#### 【おから】

整腸作用がある食物繊維を多く含むことから免疫力UPには欠かせません。また大豆成分が凝縮されており、豊富な蛋白質源となり、新陳代謝も促進します。

### レシピ2 サバの南蛮酢かけ(主菜)

材料(2人分)



サバ …… 2切れ  
玉ねぎ …… 1/2個  
赤パプリカ 1/2個  
黄パプリカ 1/2個  
にんにくすりおろし …… 1片  
こいくち …… 1片  
こいくち …… 大さじ3  
ピーマン …… 1個

A { 砂糖 …… 大さじ3  
こいくち大さじ3  
酢 …… 大さじ3  
片栗粉 …… 大さじ2  
サラダ油 …… 大さじ2

①サバにAで下味をつける。②玉ねぎは薄切り、ピーマン、パプリカは細切りにする。③ボールに調味料Bを混ぜ合わせ、野菜を入れラップをしてレンジで1分加熱する。④サバに片栗粉をまぶしてフライパンにサラダ油を熱し、サバを揚げ焼きします。⑤揚げ焼きしたサバを③のボールに加えて、ざっくり混ぜる。⑥味を染み込ませたら出来上がり。

#### 【パプリカ】

抗酸化作用を持つビタミンCとEが多く含まれており、免疫力UPはもちろん、その他のビタミンの効果で疲労回復、肌や粘膜の保護も期待できます。

### レシピ3 ゴボウサラダ(副菜)

材料(2人分)



ゴボウ …… 1/2本  
人参 …… 1/2本  
きゅうり …… 1/4本  
チーズ …… 適量

ゴマドレッシング …… 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ1  
白ごま …… 大さじ1

①ゴボウ、人参、キュウリをせん切りにし、水にさらす。②少量のゴマ油で、水気が無くなるまで炒める。③粗熱がとれたらゴマドレッシング、マヨネーズ、白ごま、チーズを混ぜる。

#### 【ゴボウ】

食物繊維が豊富なことはよく知られています。整腸作用による免疫力UPを期待できます。そのほかにも美肌や、血流促進の効能を持つポリフェノールを含んでいます。



# お薬手帳を有効的に活用しよう



●お薬手帳には、過去にかかった病気や服用した薬、アレルギー歴、副作用の記録など、大切な情報が記入できます。薬の飲み合わせのリスクや副作用などは、一般の人にはなかなか判断がしづらいものです。お薬手帳に服用歴をきちんと記録しておけば、医師や薬剤師もより適切な判断ができます。

- 飲み合わせやお薬の重複をチェックし、副作用や飲み合わせのリスクを減らします。
- 医療費が安くなるというメリットがあります。(詳細は右記をご参照ください)
- 服用している本人でなくてもお薬の管理が可能です。介護を受ける人、介護をする人のどちらにも便利です。病院別など使い分けずに1冊にまとめておくことで管理がしやすいでしょう。
- 緊急時、災害時に薬の正しい情報を伝えるのに役立ちます。常に持ち歩きましょう。
- 病院で受けた血液検査の結果を貼っておくことで飲まない方がいい薬についても判断ができます。

- 身長体重などの記録をすることで肥満など体調管理にも役立ちます。
- 副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気などの情報を伝える事ができます。

## ◎医療費が安くなる??

薬局で薬を調剤してもらう際には「薬剤服用歴管理指導料」が発生します。

お薬手帳を持参すると管理手数料は43点(430円)で、持参しなかった場合は57点(570円)かかります。

差額は14点(140円)となり、医療費の自己負担が1割の人は10~20円、3割の人は40~50円の差額が生じる計算になります。

## ◎医療費が安くない場合

お薬手帳を持参して医療費が値下がるのは「3ヶ月以内に同じ薬局で薬を処方してもらったとき」のみです。3ヶ月以上薬局に行かなかったとき、別の薬局で処方してもらった場合は安くなりません。

シリーズ

第4回

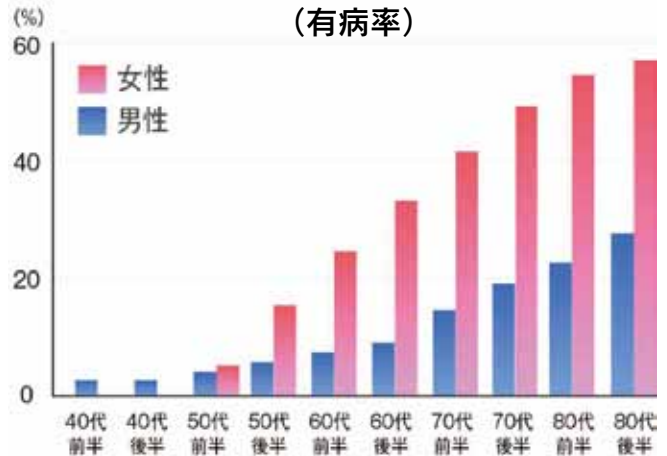
## 骨粗鬆症

## 骨粗鬆症の患者数・治療率について

骨粗鬆症は閉経後のホルモンバランスの変化が影響する為、女性に多くみられます。50代から徐々に増えて、70代女性では2人に1人は骨粗鬆症になっています。ただ自覚症状が乏しく、実際に治療しているのは、15%と推計されています。大腿骨骨折の手術後でさえも、骨粗鬆症の治療率は18%程度です。

そして、1年でだいたい半分の方(56.8%)が治療をやめているという事も問題視されています。骨粗鬆症に自覚症状がない事がこのような状況を生んでいると言えます。

皆様も、少しでも気になる事があれば、一度検査を受けられませんか?



## 医業経営コンサル熊本県支部副支部長就任 (2020.6.29)



この度、令和2年6月29日付で、公益社団法人日本医業経営コンサルタント協会 熊本県支部 副支部長に任命されました。

熊本県支部長をはじめ、支部役員の皆様、支部会員の皆様と力を合わせ、医業経営コンサルタントとしての高い倫理観と使命感のもと、医業経営を支援し、健康で豊かな社会の実現を目指して努力精進致します。今後ともよろしくお願い致します。



# 外来診察医一覧表

2020年7月1日～

	月	火	水	木	金	土				
						1週	2週	3週	4週	5週
午前	成尾政一郎		成尾政一郎		成尾政一郎					
		浦門 操	浦門 操	浦門 操						
	知花尚徳		知花尚徳		知花尚徳		知花尚徳		知花尚徳	
		林田 実		林田 実	林田 実	林田 実		林田 実		
	山城和馬		山城和馬		山城和馬		山城和馬		山城和馬	当日 担当医
	田畑聖吾	田畑聖吾		田畑聖吾		田畑聖吾		田畑聖吾		
	友田邦彦			友田邦彦	友田邦彦					
		上蘭幸作 (内科)								
					野上俊光 (漢方内科)		野上俊光 (漢方内科)	野上俊光 (漢方内科)		

午後	月	火	水	木	金	土			
							午前	午後	
	林田 実	知花尚徳	知花尚徳	知花尚徳	山城和馬	休診	受付時間 ※新患	8:30～12:00 8:30～11:00	1:30～5:00 1:30～5:00
	友田邦彦			田中佳代 (禁煙外来)	友田邦彦		診療時間	9:00～12:30	2:00～5:30

## 患者様の権利

- 個人の尊厳**
  - 病を克服する主体として、人格を尊重された医療を受けることができます。
- 平等で良質な医療を受ける権利**
  - 平等で現在の医療水準に基づいた安全な医療を受けられます。
- 情報を得る権利**
  - 自らの状況を知るために必要な情報を得ることができます。
- 選択の自由と自己決定の権利**
  - 提供された情報を基に、自己の自由な意思で医療行為を受けたり、あるいは拒否することができます。
  - 医療のどの段階においても他の医師の意見（セカンドオピニオン）を求めることができます。
- プライバシーの権利**
  - 診療の過程で得られた個人情報は厳正に守られます。

## 栄養科の季節Menu

5月の新緑が深まる季節をピクニック弁当で表現しました。

入院中であり、世間は感染症対策で外出自粛の中、少しでもピクニック気分になっていただければと考えました。

患者様の感想は「普段の食事と違って良かった」「気分転換になりました」と大変好評でした。



## 成尾整形外科病院



〒862-0958 熊本市中央区岡田町12-24  
 TEL.096-371-1188 FAX.096-366-9923  
 HP <http://naruoseikei.com/> E-mail [madoguchi@naruoseikei.com](mailto:madoguchi@naruoseikei.com)

「せいりょう」では身近な情報を掲載しています。記事に関するご要望などございましたら広報担当(渡邊)までお問合せください。次号発行は2020年秋号予定です。お楽しみに!!

広報担当 澤村拓朗・川中洋平・渡邊江身子



## 敷地内全面禁煙 ～禁煙のお願い～

当院は「病院敷地内を含め全面禁煙」として  
います。皆様のご理解とご協力のほど宜しく  
お願い申し上げます。

## ※一方通行にご注意下さい 白山通りからの通行は 8:30～19:00進入禁止です

