

# せいりょう

VOL.69

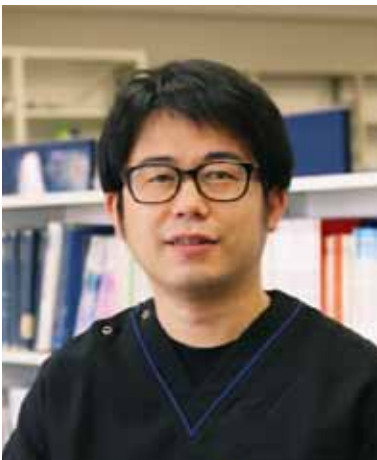
2021.春



成尾整形外科病院  
NARUO ORTHOPEDIC HOSPITAL



## 新任医師紹介



脊椎脊髄外科 医師  
坂本 祐史

令和3年4月1日より成尾整形外科病院で勤務させて頂くことになった坂本祐史と申します。出身は熊本県玉名市です。平成24年に徳島大学医学部を卒業し、福岡県、佐賀県を中心に勤務して参りました。脳神経外科専門医であり、その中でも脊椎疾患を専門と

しております（脊椎脊髄外科専門医、日本脊髄外科学会認定医）。昨年度までの2年半は福岡和白病院という福岡市東区の救急病院で変性疾患から骨粗鬆症性椎体骨折、高エネルギー外傷による脊髄損傷まで幅広く診療させて頂きました。今回、地元である熊本県で働けることを非常にうれしく思っております。

脊椎疾患の手術では神経を愛護的に扱う操作が求め

られますが、自分自身が脳神経外科医であることもあり、私は主に顕微鏡を使用した手術を行っております。固定術や椎体形成術を行う場合は低侵襲手術を行っておりますので、顕微鏡手術と低侵襲手術を組み合わせることで、ご高齢の患者様にもより安全で身体の負担の小さい手術を行うことが可能です。脊椎疾患に悩まれる患者様は非常に多いですが、それに対して専門医は非常に少なく、病気が非常に進行した状態で受診される患者様もおられます。治療の開始はタイミングが早いほど選択肢が多く、手術を行う場合でも低侵襲な治療が可能となります。薬物療法や理学療法も進歩しておりますので、まずはお気軽に受診して下さい。



理事長・院長  
成尾 政一郎

坂本先生をお迎えし更なる脊椎分野の充実とスタッフの体制強化を図りました。

今後ともご指導、ご鞭撻の程、宜しく申し上げます。



### 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

#### 新任医師紹介



- 昇進者ご挨拶
- SDGs 当院の取組み
- withコロナ対策
  - ・健康レシピと運動
  - ・良い睡眠3か条
  - ・笑いのパワーで免疫力をUPしましょう
- バランスの良い食事ってなに？
- シリーズ骨粗鬆症 第7回
- 豆知識
  - 骨を強くする栄養素
- 専門書籍掲載
- 外来診療医一覧表





## 昇進者ご挨拶



### 看護局長兼看護部長 辻口志穂

春風のさわやかな季節を迎え、皆様には健やかに過ごしのことと存じます。

この度、看護局長兼看護部長に就任いたしました。看護部長として4年目となる今年度、更なる大役を仰せつかり、重責で身の引き締まる思いで日々過ごしております。

職員の経験、知識、考え等をできるだけ現場に取り入れ、よりよい看護・医療の提供ができるように私自身もバックアップしていきたいと考えております。

世界的な新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う社会情勢激変と共に、医療業界も大きく変化しています。新たな変化に対応できる医療体制を整え、先人の方々が築いてきた歴史を大切にこの変革をチャンスとして捉え、提供する看護・医療サービスの質の維持・向上に努めていきます。

そのためにも、職員が共に助け合い、共に成長しあえる職場環境を整え、一人ひとりの職員がその役割を認識しプロとして最善を尽くし、いきいきと働ける職場づくりを目指していきます。

また、当院の理念である「患者様の立場に立った医療を提供します」のもと、皆様に安心して納得いく質の高い医療を継続して提供し、地域に根ざした信頼される病院を目指していきたいと思っておりますので、これからも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

### 看護部2病棟師長 宮守小百合

この度、2病棟看護師長を拝命しました宮守と申します。地域包括ケア病棟として患者様へより良い看護の提供と退院後支援の充実に努めて参ります。

また、職場環境作りを目指しております。

### 院内感染対策室室長 藤木麻里

4月より院内感染対策室室長を拝命しました藤木と申します。室長・感染管理認定看護師として、この新型コロナの時代、職員が安心して働ける環境づくりに尽力していきたいと思っております。何卒よろしくお願い致します。

### 看護部1病棟主任 平嶋末香

一般病棟として周術期から退院に向けての関わりを患者様に寄り添いながら行えたらと思っています。また、後輩看護師の育成にも力を入れて、より良い看護の提供ができるようつとめてまいります。

### 看護部2病棟副主任 永野真広

2021年4月よりお世話になります。これまで培った看護観を信じて、これからは患者さんの安全安楽を第一に考えていきたいと思っております。宜しくお願いします。

### 看護部1病棟副主任 金澤真介

この度、病棟副主任を務めさせて頂く事となりました。患者様・ご家族の方によりよい看護を提供できるようスタッフと協力しながら日々精進していきたいと思っております。



## 当院の取り組み

世間でも「SDGs(エス・ディー・ジーズ)」という言葉を目にするようになりました。世界中でたくさんの企業・団体がそれぞれで出来ることを取り組んでいるようです。

当院でも昨年よりSDGsに取り組んでおり、2030年までの目標に向けて我々ができることから実施しています。

### ◆開発途上国の学校給食支援

世界規模で起きている食の不均衡を解消し、開発途上国と先進国双方の人々の健康を同時に改善することをミッションとしている「TABLE FOR TWO」の活動に賛同し寄付を行っております。

当院の職員食1食あたり、途上国の0.5～1食の給食分を寄付しています。



### ◆ECO キャップ運動

院内でペットボトルのキャップを回収し、ECOキャップ運動を行っています。

キャップをリサイクルすることでCO2削減、選別作業のための障害者雇用促進、ワクチンなどの医療・生活支援に貢献できればと考えています。

今後も活動範囲を広げ取り組んで参ります。



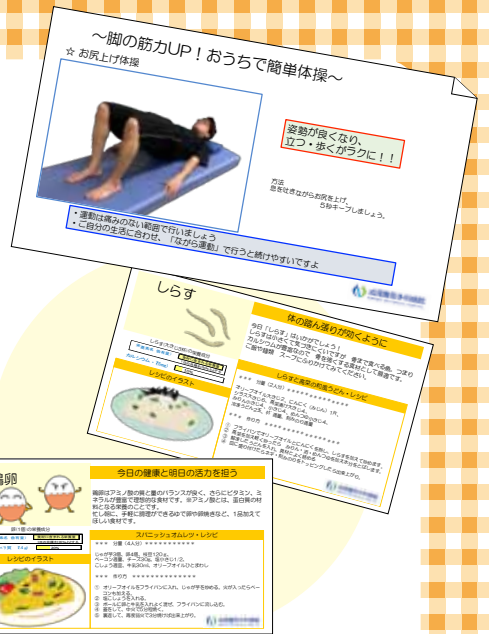
# withコロナ 対策

## 健康レシピと運動

新型コロナウイルスの流行による自粛生活も一年になりました。「あまり出歩かなくなった」、「家でじっとしている事が多い」など運動不足、体力の低下を懸念する地域住民の方々の声も多く聞かれます。

この度当院ではリハビリテーション科と栄養科がタッグを組み、テーマごとに分かりやすく「お料理レシピ」と「運動メニュー」をまとめたチラシを作成致しました。大江校区の大型ショッピングモールにあるチラシをお手に取り、お試しください、健康増進のお手伝いになれば幸いです。

そこで、手洗い、咳エチケット、3つの「密」を避けることに加え、**運動不足の解消、バランスに配慮した食事、十分な睡眠**、そして**笑顔**を心がけましょう。



## 良い睡眠3か条

「寝つきがよい」「ぐっすり眠る」「寝起きすっきり」。睡眠の質は体温調節ホルモン分泌と相関関係があります。これらは体内の代謝活動促進・自律神経のバランスを整える要素となります。睡眠の質を向上させるほどに疲労から心身を回復させる効果があります。肉体疲労はもちろん、脳のように目に見えない部分に蓄積した疲労を取り除くことは睡眠の大きな効果です。



### 寝つきをよくする

- リラックスできる時間を確保（リラックスできる音楽を聴く、ぬるい湯でリラックスする、ノンカフェインの温かい飲み物で眠気を促す）
- 日中に適度な運動を行うと自然な眠気から睡眠に繋げる事が期待され、途中覚醒が少なくなり熟睡することが多くなるといわれます。

### ぐっすり眠る

就寝中の発汗、温度変化に対応できるよう吸湿性、放湿性の良い体型にあった寝具、また体のS字カーブ（後頭部～肩・胸、胸～腰）がバランスよく支えられるものが快眠につながるといわれています。

### 寝起きすっきり

室温、湿度の調節と毎日の生活サイクルを整え、就寝時には暗く朝は明るいコントラストがあるほど覚醒しやすいといわれます。また、夕食にたんぱく質を摂り朝食をしっかり食べることで体を目覚めさせ、日中活動のエネルギーとなります。

## 笑いのパワーで免疫力をUPしましょう

あまり知られていませんが、健康な人の体にも1日3000～5000個ものがん細胞が生まれています。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー（NK）細胞です。諸説ありますが、人間の体内のNK細胞は50億個といわれ、その働きが活発であれば感染症にかかりにくいと言われていています。私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の善玉ペプチドが大量に分泌されます。この善玉ペプチドが血液やリンパ液に乗って全身に運ばれ、NK細胞の表面に付着し、活性化するといわれています。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃し、免疫力が高まります。逆に、悲しみやストレスなどマイナスの情報を受け取ると、NK細胞の働きは鈍くなり免疫力もパワーダウンしてしまいます。

笑いは免疫力の向上のほかにも脳の働きを活性化し記憶力がアップします。また、血行促進や自律神経のバランスを整え、笑ったときの呼吸が内臓の体操を促し、大笑いすると腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。



# バランスの良い食事ってなに？



「バランス良い食事を心がけてください」と言われたことありませんか？でもどうすればよいのでしょうか？分かりにくいですよ…こんな疑問をすっきり解決します。食事に詳しい管理栄養士に紹介してもらいますので、今日から実践してみてください。

バランスの良い食事とは



3つの献立をそろえること



品数が4～5品になったとしても、この3品がそろっているかをまず確認しましょう。

**さて！** さらに学びたい方のためにバランス春期講習を開講します。ぜひチャレンジしてみてください。

## STEP 1 糖質を味方に！

**バランス  
80点！**

ご飯やパンは大切なエネルギー源です。多過ぎず、少な過ぎず、あなたに合った量にして糖質を味方にしましょう。ご飯の量は体重を参考にします。

◎ご飯の量の求め方 <ご飯g→体重kg×3>

※この量で1日3食必要です。

※体重33kg以下の方は100gとしましょう。

※体重73kg以上の方は220gとしましょう。

○確認テスト

空欄に入る数字を書きなさい。

あなたの体重

kg

ご飯の量

g

## STEP 2 まごわ やさしいよ☆

**100点  
満点！**

健康に役立つ食材の頭文字を並べた言葉です。ぜひ、覚えてみましょう。

下のイラストの食材を献立に加えて、バランスを満点にしましょう。



○確認テスト

空欄に入る食材を書きなさい。

あさごはんには納豆をとる。

ご飯にフリカケとしてかける。

味噌汁にもサラダにも加える。

ソテーにしてメインに添える。

おやつに食べる。

ま	
ご	
わ	
し	
よ	

## STEP 番外編 コンビニでもバランスアップ！

食事をコンビニで済ませる方も工夫次第でバランスの良い食事になります。ポイントは、商品の買い足しで不足を補うことです。下の表のとおり、主食は手軽に摂れますが、副菜（野菜）の不足が目立ちます。おすすめの買い足し商品を参考にしてください。

商品	主食	主菜	副菜	買い足し商品
おにぎり	○	×	×	
弁当	○	○	×	

骨粗鬆症 骨粗鬆症の薬物治療法 

骨粗鬆症に対する薬物治療には、●骨を壊す働きを抑える薬 ●骨の作り替えのバランスを整える薬 ●骨を作る働きを促す薬があります。

## 古い骨を壊す働きを抑える薬

**ビスホスホネート** もっとも多く使われている骨吸収を抑える薬です。この働きにより骨密度を上げ骨折率を下げる効果があります。

**SERM (サーム)** 女性ホルモンのエストロゲンと似た薬ですが乳房、子宮などに作用せず骨だけに効く薬です。

**女性ホルモン** 低下した女性ホルモンを補います。更年期の症状も改善します。

**抗RAKL(ランクル)抗体** 古い骨を壊す働きを抑えて骨の量を増やします。骨折の発生を抑えます。6 か月に 1 回注射する、続けやすい薬です。

## 骨の作り替えのバランスを整える薬

## ビタミンD3 薬

- 破骨細胞の働きを抑えて骨を壊す作用を抑制する。
- 小腸からのカルシウム吸収を促し、骨を作る働きも促進する。

## カルシウム製剤

- 食事からカルシウムが十分に摂れないときに補います。

## 新しい骨をつくるのを促す薬

## 副甲状腺ホルモン (PTH)

- 早期に骨密度を改善する必要がある、骨折の危険性が高い方に効果があります。注射剤のため内服できない人にも使えます。

## 【1 週間 1 回タイプ】

来院いただいて毎週皮下注射します。**2 年間継続**します。

## 【1 週間 2 回タイプ】

1 週間に 2 回ご自宅でご本人かご家族の方が皮下注射します。**2 年間継続**します。

## 【毎日 1 回タイプ】

毎日ご自宅でご本人かご家族の方が皮下注射します。28 日分の注射薬が入ったペン型の自己注射器を使い **2 年間継続**します。

豆知識 骨を強くする栄養素 ~ビタミンD~ 

## ビタミン D

正常値：30ng/mL 以上

低値：くる病、骨軟化症、骨粗鬆症

高値：ビタミン D 過剰症

骨を強くする栄養素として私たちはまずカルシウムを思い浮かべますが、実はビタミンDも重要な働きをしています。

例えば…

\*カルシウムの吸収を助ける。

\*カルシウムが不足しているときに、尿からカルシウムを再吸収する。

\*骨にカルシウムを沈着させて骨を強くする。

このようにビタミンDとカルシウムは密接に関係しているため、ビタミンDが不足すると骨粗鬆症に繋がります。

当院の骨粗鬆症治療でもビタミンDを補うために「エディロール」や「ワンアルファ」といったお薬が処方されています。

しかし、日本人の多くはビタミンDが不足していると言われています。ビタミンDはサケなどの魚類、シイタケなどのキノコ類に多く含まれています。

また、別名「サンシャインビタミン」とも呼ばれており、紫外線を浴びることで体内で作ることができます。冬は30分～1時間程度のお散歩、夏は木陰で30分程度過ごすだけで十分な量のビタミンDが作られます。

適度に日光を浴びながら身体を動かして、心と体をリフレッシュ!そして骨も強くしていきましょう!!

次回は無機リンについてお話しします。お楽しみに!



 専門書籍掲載 

協力 リハビリテーション科 城内若菜

タイトル	出版社	内容	発行年月
胸郭統合アプローチ	医歯薬出版株式会社	翻訳 (2 章)	2020 年 12 月
運動器障害理学療法	メジカルビュー	症例集	2020 年 12 月

# 外来診察医一覧表

2021年4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							
	知花尚徳		知花尚徳				知花尚徳		知花尚徳	当日 担当医	
		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		
	田畑聖吾	田畑聖吾		田畑聖吾							
		坂本祐史		坂本祐史	坂本祐史	坂本祐史		坂本祐史			
	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	知花尚徳	知花尚徳	林田 実	知花尚徳	山城和馬	休診	午前		午後		
	友田邦彦				友田邦彦		受付時間 ※新患	8:30～12:00	1:30～5:00	8:30～11:00	1:30～5:00
	田中佳代 (禁煙外来)						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。

## クレド

- クレドⅠ 職員に向けて**
  - ありがとうございますの心を力にします
- クレドⅡ 患者様に向けて**
  - お一人お一人に寄り添った、安心できる医療を提供します
- クレドⅢ 地域の皆様に向けて**
  - 地域の皆様に愛される病院をつくります
- クレドⅣ お取引業者様に向けて**
  - 信頼関係を築き、感謝の気持ちを伝えます

## 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)までお寄せ下さい。次号発行は2021年夏号予定です。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

