


越谷市立病院は、昭和52年1月にオープンし、33年目を迎えました。ちょうど三分の一世紀が経過したことになります。病院開設当時の越谷市の人口は、19万7千人で医療過疎の状態でありました。平成21年4月現在では32万4千人に人口が増加しました。病院も最初は90床でオープンしましたが、22年後の平成10年4月に病棟を増築し、今までの病棟の改修を終え、皆様のおかげで481床規模の地域の中核病院に成長いたしました。

この度、患者さんにこの病院をさらによく知っていただくために市立病院だより「ほほえみ」を発行することといたしました。この広報紙が患者さんと市立病院とを結ぶ情報交換の場となれば幸いと思っております。内容といたしましては、市立病院からのお知らせをはじめ、病気の豆知識、新入職員の紹介、トピックス、患者さんからのご意見の掲載等、有意義な紙面作


発行によせて

院長  
山本 勉



市立病院だより

# ほほえみ



発行	越谷市立病院
発行人	院長 山本 勉
編集	院内情報誌編纂委員会
連絡先	〒343-8577 越谷市東越谷10-47-1
電話	048-965-2221 (代)
FAX	048-965-3019
発行日	平成21年8月

りに心がけてまいりたいと思えます。さて、当院は現在、主に地域の医療機関からの紹介患者さん及び救急患者さんを対象とする急性期医療を行っており、一日に約1200名の方が外来を利用され、また約340名の方が入院されております。この様に大勢の患者さんがご利用されている一方で、外来での待ち時間が長い、入院する迄の時間が長い、急患をすぐ診てくれない等々の苦情があることを十分承知しております。また至らぬ点、ご不便をおかけしていることなどが多々あるうかとは思いますが、しかし、それらの問題点ひとつひとつの解決に向けて職員が一丸となって努力しております。

越谷市立病院が今後更に皆様に愛され、信頼される病院となることを念じまして、皆様方のご指導、ご鞭撻を宜しくお願い申し上げます。



市立病院運営の理念

病院の理念

私たちは地域の健康を守るため最良の医療を志向し、愛され信頼される医療を行なうにあたり、次のことを実践します。

— smile, safety, satisfaction —

○ 私たちは病院の使命を自覚し、患者様のニーズにこたえる医療を提供します。

○ 私たちは医療の向上に努め、生命の尊厳を重視し安全な医療を提供します。

○ 私たちは患者様の視点に立ち、患者様が満足できる医療を提供します。

骨粗鬆症とは

整形外科部長  
大野 隆一

骨粗鬆症は骨の中がスカスカの状態になり骨がもろくなる病気です。骨は一度できあがってしまうとその後変わらないうように思われがちですが、実は古くなり劣化した骨はメンテナンスされて新しい骨へと生まれ変わっているのです。これが骨の新陳代謝、リモデリングです。骨のリモデリングは、古くなった骨を溶かす破骨細胞と、新しい骨をつくる骨芽細胞の働きによって営まれています。そのバランスがくずれた状態を骨粗鬆症といえます。

骨粗鬆症は、自覚症状の乏しい病気です。もろくなった骨は転倒等で、背中の骨では圧迫骨折、大腿部の骨では頸部骨折が生じます。骨密度は20歳前後でピークに達し、その後40歳代半ばまではほぼ一定ですが、50歳前後から急速に低下していきます。

骨密度を保つためには、カルシウムを十分に摂取するとともに、カルシウムの吸収を促す栄養素を食事に取り入れ、適度な運動をすることが有効です。食事としては骨の材料となるカルシウム、骨代謝を盛んにするビタミンD、骨の形成を促すビタミンKを十分に摂り、また食事全体の栄養バランスにも配慮することです。また、運動不足は骨密度を低下させる原因になります。骨密度低下を防止し増加させる運動は、

ウォーキング、ジョギング等体重をかける運動が有効です。しかし、骨粗鬆症と診断された場合には薬が治療の中心となります。その薬は活性型ビタミンD3製剤、ビスフォスフォネート製剤等があります。なお、骨粗鬆症の治療に関しましては、お近くの整形外科、内科までご相談下さい。

《 カルシウムを摂る習慣を身につけよう 》

骨粗鬆症の人でもそうでない人も、1日に600mgのカルシウムを摂取するのがよいとされています（牛乳1本に200mgのカルシウム）。

— カルシウムの多い食品 —

牛乳、ヨーグルト、スキムミルク、チーズ、しらす干し、シシャモ、木綿豆腐、厚揚げ、納豆、小松菜、大根葉など



ビタミンDと一緒に摂ると吸収がよくなります。

【コラム】 骨粗鬆症と運動

骨粗鬆症とは骨強度が低下して、骨折の危険が増した全身性の骨疾患です。骨粗鬆症のある方は、骨の強度が低下しているためにちよつとした転倒などでも大腿骨の骨折や脊椎の圧迫骨折、手関節の骨折などを起こしてしまいます。骨粗鬆症に対する運動は、これらの骨折の原因となる転倒を予防するために筋力をつける運動とバランスのトレーニングを中心に行ないます。

それでは実際にどんな運動を行なうか、簡単に紹介していききたいと思います。

筋力トレーニングとしては、立位でテーブルなどにつかまり片足立ちで腿（もも）上げ、つま先立ち・つま先上げ、膝の屈伸を各々10回ずつ、バランストレーニンングとして足の指でのタオルつかみ、足を少し開いて立ち左右への体重移動、ステップニング練習として足の踏み出しの練習を前後左右へ十回ずつ行ないます（不安定な場合は必ず動かない物につかまって行ってください）。これらを朝晩2回行っってください。薬や栄養療法とともに、無理をせずに毎日続けることが大切です。今ご紹介したものは、ほんの一例です。その人にあった運動がありますのでご相談ください。

へりハビリテーション科

鶴見 良久





「利用者の声」から

院内には外来と病棟に「利用者の声」BOXが設置されています。さまざまなお意見やご要望、励ましの言葉など、病院運営にとって貴重な内容が寄せられておりますので、その一部を紹介いたします。

なお、ご署名のあるご意見に対しては、個別に対応させていただいております。今後とも、皆様のご意見をお待ちしております。

— 利用者の声より —

**Q** 手術をしていただき、皆さんに大変優しく・親切にしてください感謝しておりますが、傷の痛みよりベットのマットレスが硬くつらかったです。何とかならないのですか？（男性より）

**A** 手術後、長時間の安静時の際にはマットレスが硬く大変つらい思いをされ、苦痛な療養であったとのこと深くお詫びを申し上げます。

当院の多くのマットレスについては、ご指摘のようにやや硬めとなっております。しかし、近年は患者さんの身体の状態や好みの硬さに対応でき、床ずれ防止のマットレスが開発されました。

当院でも褥瘡（じよくそう）認定看護師やリスクマネジメント看護部会、感染予防看護部会等で検討し、昨年度より3年計画で「ウレタンフォームマット」を全病棟へ入れ替え中です。現状では動く

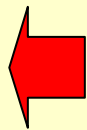
ことの出来ない患者さんからご使用いただいております。  
ご指摘いただきました件を真摯に受け止め、質の高い看護の提供に努めてまいりますので、ご理解を賜りたいと思います。

●8月から高額医療・高額介護合算療養費制度が始まりました。

これは、医療費が高額になった世帯に、介護保険の受給者がいる場合、医療保険と介護保険の両方の自己負担額を合算し、決められた限度額を超えた分が支給される制度です。

（例）ともに75歳以上の夫婦世帯で、市町村民税非課税のとき

8月から翌年7月の一年間に二人の医療費が30万円かかり、妻の介護保険料を30万円支払ったとき（世帯で年60万円負担）



申請をすると、基準額（31万円）を超えた金額（29万円）が戻ってきます。

対象となるのは、毎年8月から7月までの1年分です。

※なお、詳しくは加入されている医療保険又は介護保険の窓口にご相談ください。

新採用医師の紹介

- 7月1日付け
  - ・島田 佳明 （神経内科）
  - ・永山 正隆 （整形外科）
  - ・二村 謙太郎 （整形外科）
  - ・宮国 泰香 （婦人科）
  - ・松尾 一可 （循環器科）
- 8月1日付け
  - ・平野 洋平 （循環器科）

編集後記

市立病院だより「ほほえみ」創刊号をお届けします。

院内情報誌編纂委員は14名で、看護部・薬剤科・放射線科・臨床検査科・リハビリテーション科・栄養科・庶務課・医事課で構成されております。

本紙は出来るだけ一方通行にならないように皆様の貴重なご意見を取り入れて編集していきたいと思いますので、本紙に取り上げて欲しいご希望の記事がございましたらご連絡ください。

院内情報誌編纂委員長 泉名 節子

## 外 来 担 当 医 表

平成21年8月1日現在

	月	火	水	木	金
眼 科	尾羽澤 高桑	交替制	尾羽澤 高桑	尾羽澤 高桑	交替制
耳 鼻 科	奈良林 松岡	奈良林 松岡	交替制	奈良林 松岡	交替制
泌尿器科	石井	交替制	田中	石井	岩佐
小 児 科	大日方 新妻 齋藤	木下 遠藤 玉一	新妻 齋藤 李	大日方 遠藤 鈴木	木下 李 玉一
内 科	蒔田 中嶋 (PM)福田	東名 滝 (PM)交替制	中嶋 渡邊 (PM)交替制	中嶋 (PM)交替制	蒔田 東名
皮 膚 科	上郎 中村	上郎 中村	上郎 中村	上郎 中村	上郎 中村 池谷
脳 外 科	丸木	角田	阿部	大野	丸木
神経内科	中村	島田 河尻	中村	☆(PM)予約制 森(第1) 島田(第2,4,5)	中村
整形外科	大野 二村 向井原	永山 岸	二村 岸	交替制 (初診)	大野 永山 向井原
循環器科	木村 市川	西野 福島	比企	☆予約制 木村 古村	交替制
呼吸器科	家永	田島	☆予約制 家永	家永	菅野
婦 人 科 産 科	[婦人科] 山本 糸賀 稲垣	[婦人科] 西岡 平井	[婦人科] 糸賀 (AM)熊切	[婦人科] 小堀 渡り	[婦人科] 宮国 (AM)糸賀
	[産科] 助産師外来	[産科] (AM)渡り (PM)稲垣	[産科] (AM)平井 (PM)上里	[産科] 宮国(第1,3,5) 西岡(第2,4)	[産科] 稲垣
内視鏡	佐々木 (PM)外科Dr	{ 柏倉 AM(第1,3) 1日(第2,4,5) 鈴木 PM(第1,3) 外科Dr PM(第2,4,5) }	(AM)外科Dr (AM)原田 (PM)家永	(AM)中庭	川久保
消化器科	川久保 村上	中庭 原田	中庭 川久保	佐々木 原田	佐々木 村上
外 科	松本	武井	行方	三上	橋本

※ 変更となる場合もあることをご了承ください。