

たつの市民病院機構 広報誌

笑顔通信

2023.2
VOL.02



“こころある医療・介護”を
通して地域に貢献する



特集

～寒い季節に、気になる病気～

- ・在宅支援事業所の紹介
- ・たつこの名産 大根を使用したレシピ

Take
Free

～寒い季節に、気になる病気～



たつの市病院院長
三村 令児

長引く咳にご用心

～咳だけが続く喘息がふえています～

風邪は治ったはずなのに **咳** が、ちっとも治まらない…

2週も3週も続いたら、それは **咳喘息** かもしれません。

風邪 をきっかけに起きることが多く、やや **女性** に多く、**再発** を繰り返します。

その特徴は、

- 本物の気管支喘息のような「ぜ～ぜ～」[ひゅ～ひゅ～]の音はしない
- 出ないときは出ないが、出だすと連続する
- 1か月以上、ひどいと1年以上続くことがある
- 熱もないのに変な咳がいつまでも続く
- 夜間就寝前から深夜にかけて、咳がひどくなりやすい
- 夜中や早朝に咳で目が覚めることがある
- 電話や人との会話で誘発されやすい
- 痰はほとんどないか少しである
- 咳をしすぎて嘔吐を誘発することがある
- 咳を我慢しようとする余計に出そうになる
- 昼と夜の寒暖差でも夜になると咳が出そうになる



こんなことはありませんか??

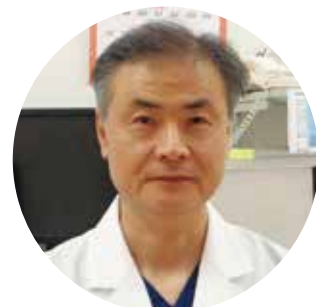


咳喘息は、気管支喘息の前段階ともいわれ、咳喘息の20～30%はやがて、本物の気管支喘息に移行するといわれていますので、なるべく放置せず専門医に診てもらうことが大切です。長引く咳が気になったら、当院の『呼吸器内科』へお越しください。

7月新任医師紹介

専門診療科 膠原病・リウマチ内科

専門医・国家資格 日本内科学会総合内科専門医
日本リウマチ学会専門医・指導医
日本アレルギー学会専門医
第1種放射線取扱主任者



内科医
膠原病・リウマチ内科
永村 徳浩

メッセージ

去年7月より内科で勤務しております。これまで香川県の大学病院、香川労災病院、公立三豊総合病院の各基幹病院勤務を経て2007年から15年間、島根県立中央病院で膠原病・リウマチ内科で診療を継続してきました。具体的には全身性エリテマトーデス・多発筋炎・皮膚筋炎・全身性強皮症・血管炎・関節リウマチなど多岐にわたります。免疫の異常から肺・腎臓・神経などを主に、全身の臓器が障害され様々な病態を呈しながら重篤化する疾患群です。患者さんは若い方も多く治療困難な場合もありますが、最近では新規の治療薬が効果を上げており予後の改善が認められる領域です。

常勤医師一覧

院長

呼吸器内科・総合診療
三村 令児

副院長

形成外科
大井 克之

部長

内科一般・消化器
桐谷 景一

部長

内科一般・総合診療
北村 宅矢

部長

膠原病リウマチ内科・総合診療
永村 徳浩

部長

整形外科
井上 裕文

医長

整形外科
辻 翔太郎

医長

整形外科
山田 淳平

「骨粗鬆症って?」

骨粗鬆症ってなに?

骨粗鬆症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約1,000万人の患者がいると言われており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。

なぜ加齢に伴って骨粗鬆症がおきるのか?

からだの骨は同じように見えて「壊す」「造る」を繰り返しています。



骨粗鬆症の治療

検査の結果、骨粗鬆症と診断されれば、骨折のリスクが非常に高まった状態ですので、治療が必要です。骨粗鬆症の治療は適切な薬剤を使用し、骨に必要な栄養素を十分に摂取して、骨に適度な負荷をかける運動をすることを習慣づけることが重要です。

骨粗鬆症の治療には様々な検査により患者一人ひとりに適した治療が必要です。



たつの市民病院
骨粗鬆症外来

医師の診察



・問診
・骨密度検査

骨粗鬆症と診断

薬物療法

薬物療法は、「骨吸収抑制剤」「骨形成促進剤」「その他の薬剤」を単独または組み合わせて投与します。投与方法も様々ですので、医師から現在の状態やライフスタイルに合わせて最も適した治療方法を提案させて頂き、一人ひとりに薬剤師や看護師から丁寧に説明と指導を行います。

栄養療法

食事療法は「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」「タンパク質」など骨密度を増加させる栄養素を積極的かつバランスよく摂ることが重要です。しかし患者一人ひとりにあった食事療法が必要であります。それらを管理栄養士が丁寧に指導を行います。

運動療法

骨は適度な圧力を加えることで強くなります。それには適度な運動と一人一人にあった運動の選択が必要です。また高齢になるにつれ転倒による骨折のリスクも高くなってきます。こけない身体づくりも必要です。理学療法士による運動の指導等を一人ひとりに行います。

50歳を超えたら骨密度検査をお勧めします。ご希望の方は、当院の『骨粗鬆症専門外来』へお越しください。

在宅支援事業所の紹介

当法人の在宅支援事業所は、居宅介護支援事業と訪問看護ステーションれんげとを有しています。

法人の“こころある医療・介護を通して地域に貢献する”という理念のもと、居宅介護支援事業所では、2名の主任介護支援専門員が、お一人おひとりの利用者さまの「その人らしさ」を最優先に考え、「こんな風に暮らしたい」「こんな人生を送りたい」というご希望を丁寧に受け止め、在宅生活の継続をお手伝いしています。

また、訪問看護ステーションれんげでは、6人の訪問看護師が、小さなお子様からご高齢の方まで、その方の生活の場へ訪問し、住み慣れた場所で安心して、その方らしい生活が送れるように“思いやり”のあるあたたかい“こころ”で看護ケアを提供し、生活を支援させていただきます。

かかりつけ医や多職種と連携し、24時間365日の対応が可能です。

サービスを提供することで、みなさまの笑顔が見られることを楽しみにしています。

在宅療養、介護のことでお困りのことはありませんか？
どうぞ、お気軽にご相談下さい。



地方独立行政法人たつの市民病院機構 在宅支援事業所

〒679-4167 兵庫県たつの市龍野町富永1005-1 たつの消防署3階
たつの市居宅介護支援事業所 Tel 0791-63-2066
訪問看護ステーションれんげ Tel 0791-63-2065

訪問看護サービスの流れ



相 談

かかりつけ医やケアマネージャー、または各市町村の福祉窓口にて訪問看護についてご相談下さい。

契 約

訪問看護師がご自宅にお伺いし、サービスの説明をさせて頂き、契約します。

開 始

同意を頂いた訪問看護計画書により訪問を開始します。



たつのの名産 大根を使用したレシピの紹介

御津大根は干拓地特有の砂地で育った大根はきめが細かく、肉質が柔らかいのが特徴。特に冬場は甘味が増します。



大根とかいわれ大根の和風サラダ

大根は先端のほうや青い部分は辛いので、サラダには白くて柔らかい部分を使用してください。

大根の栄養素

大根にはイソチアネートの消化酵素を含み、その他ビタミンCやカリウムなど様々な栄養が含まれています。

寒くて体調の崩しやすい季節でも大根を食べて乗り切りましょう!!

作り方

- ① 大根の皮をむいて千切りにする。
- ② かいわれ大根の根を切り取り、2等分にする。
- ③ ボウルにA調味料を混ぜ合わせ、①と②とかつお節を入れたボウルに加え、全体によくあえる。
- ④ お皿に盛ったら、のりをちぎってふりかけて完成

栄養課の
紹介動画はこちら



材料

- 大根 …………… 1/4本
- かいわれ大根 …………… 1パック
- かつお節 …………… 5g
- のり…………… 1枚
- A調味料
- ごま油…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々

外来診療のご案内

【総合診療】特定の臓器、疾患を限定せず広い視野で診療を行います。内科の初診は総合診療から始まります。

	受付時間	診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	8:30 ~ 11:30	8:45 ~	永村	原田	平川	濱	高見
午後	11:30 ~ 16:00	13:30 ~	永村	原田	平川	濱	高見

【一般外来】・内科 ・一般外科 ・脳神経外科 ・整形外科 ・形成外科 ・眼科 ・泌尿器科 ・皮膚科

【専門外来】・循環器内科 ・消化器内科 ・呼吸器内科 ・膠原病・リウマチ科 ・糖尿病内科 ・腎臓内科
・乳腺科 ・頭痛・物忘れ ・紹介科

編集 後記

広報誌委員会では年間2回の広報誌を作成しております。広報誌の役割は皆様にたつの市民病院を知って頂くことにあります。有志で立ち上がった委員会ですが皆様のご協力により、この度、第2号を発行することとなりました。まだまだ新型コロナウイルス流行により大変な世の中ではありますが、こころある医療で地域の皆様を支えていきたいと思っております。

編集責任者:理学療法士 境 崇志



TATSUNO CITY HOSPITAL ORGANIZATION
地方独立行政法人たつの市民病院機構

<https://www.tatsuno-shiminbyoin.com/>

〒671-1311 兵庫県たつの市御津町中島1666番地1
TEL:079-322-1121(代表) FAX:079-322-3177



外来受付・診療時間
はこちら



たつの市民病院
ホームページはこちら