

東京オリンピック・パラリンピックで盛り上がった夏が終わり、天高く馬肥ゆる秋になりました。

さわやかで過ごしやすい秋は、「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」などと言われるように、猛暑で疲れた体を癒し、体力や教養の充実に適した季節です。

一方、夏の疲れが出易いのも今の時期です。睡眠と栄養をしっかりと取って体調管理に今一度気をつけてください。

さわやかな秋空のもと、充実した秋をお過ごしください。

### 家庭内での新型コロナウイルス感染を防ぎましょう

新型コロナウイルスの流行が始まって1年半以上になります。変異株の流行で、今まで少なかった小児や10~50歳代の感染者が増え、家庭内での感染も増えています。

確実性の高い感染予防策はワクチンを接種することですが、ワクチンを接種した後でも感染する可能性があり、それを「ブレイクスルー感染」と呼びます。

一般に呼吸器感染症を防ぐワクチンの効果は、①重症化を防ぐ、②発病を防ぐ、③感染を防ぐ、の順とされています。

ワクチン接種済みの方も、外出時は不織布マスクを着用し、「密閉」「密集」「密接」を避け、同居者以外との飲食を控える、などの感染対策を続けていきましょう。

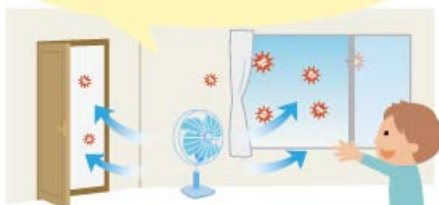
#### 【家庭内での感染対策】



- 外から帰ったら、せっけんと流水で20~30秒間手を洗う
- タオルを共用しない
- 目・鼻・口を手で触らないようにする
- 換気扇やサーキュレーターを使い、窓やドアを開けて換気する
- 食事や会話をするときは向い合せで座らない
- せきやくしゃみがある時は不織布マスクをする



窓やドアを開け  
こまめに換気を!



会話をするときは  
マスクをつけましょう!



## 骨は丈夫にできる！ 骨粗鬆症検診のススメ

骨粗鬆症というと、「高齢の女性になる病気でしょう」と考えられがちですが、40歳代、50歳代で発症する人もいますし、男性もなります。若い時に高い最大骨量を獲得しておくこと、歳をとって骨密度が低下しても骨折閾値への到達を遅らせることが可能である。言い換えると骨粗鬆症の発症を遅らせることができると言われており、骨粗鬆症は老若男女を問わず、誰にでも関わりのある病気です。

骨の健康を守る三つの基本は、適切な栄養摂取と運動、骨検診であり、各世代に共通な課題です。20歳までは骨の量をできるだけ多く貯えておく、「骨貯金」の必要がありますが、骨の成長が終わってからも、引き続き骨に必要な栄養素を摂りながら運動を心がけることが大切です。45歳からはせっかく貯えた骨の量を減らさないようにしましょう。その後は必要に応じて薬剤を使用し、特に65歳からは骨折を防ぎ、75歳からは2か所以上の骨折を防止しなければいけません。85歳からは骨折を来すような転倒を防ぎ、自分の足で歩くことを目指しましょう。



本年4月より当院では『骨粗鬆症リエゾンチーム』を結成し、骨粗鬆症マネージャーの資格を有する3名のスタッフを中心に多職種（看護師、診療放射線技師、臨床検査技師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士）が連携し、食事指導、運動指導、治療薬指導、生活指導などを行っていくサービスを開始しております。転倒・骨折予防、寝たきり予防のお役に立てると思いますので、スタッフに気軽にご相談ください。

骨粗鬆症外来は毎週木曜日午後に整形外科で行っておりますので、まずは骨粗鬆症検診を受けてみませんか。

整形外科部長 田中 隆治



## 4月に骨粗鬆症リエゾンチームが誕生しました

4月に骨粗鬆症リエゾンチームが誕生しました！

こんにちは！骨粗鬆症リエゾンチームです！私たちは、地域の皆様の骨と健康の維持を目的とした多職種連携チームです。メンバーは、整形外科医師、看護師、診療放射線技師、臨床検査技師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士です。互いに持てる知識を集結させ活動を開始しました。主な活動内容は、骨折の1次予防として、週1回の骨粗鬆症外来の運営、2次予防として、背骨の骨折や、足の付け根の骨折で入院された患者さまへのアプローチです。



骨折して初めて骨粗鬆症であることが分かった患者さま、これまで治療していたが、しばらくお休みしていた患者さまに、栄養指導、服薬指導、転倒予防に役立つ運動指導や、注射療法の勧めなどを、行っています。



安芸津病院受診される全ての患者さまが、退院されてからも“生き活きと、自立した生活”が送れるよう支援していきますので、よろしくお願い致します。

4階病棟看護師長 二宮 理英子



## 自己紹介



西本 直樹

外科部長の西本直樹と申します。外科医師として、外科主任部長の高島副院长とともに日常の外科診療並びに外科手術に携わっております。胃や大腸がんなどの消化器がんを中心に、胆石症や虫垂炎、鼠経ヘルニアなどの手術も行っております。また消化器がん治療の一環として、がん化学療法もできるだけ外来でできるよう対応しています。

外科診療以外には感染対策チーム（ICT）の委員長として院内のさまざまな感染対策にかかわる仕事を行っております。毎年春秋の年 2 回は院内講習会を計画しており、今はコロナの影響で遠慮して頂いておりますが院外の方々も交えて研修を行っています。また年 4 回以上の他施設合同のカンファレンスにも

参加し、地域の感染状況の把握や感染対策の方法、新しい知見などを得ています。

今年度より、従来の緩和ケア外来を緩和ケア外科外来として引き継がせて頂きました。手術や化学療法などの外科がん治療を行うのみならず、がん治療経過中の痛みや呼吸困難など、様々な苦痛症状の緩和に努めて参ります。外科領域以外のがん末期患者様でもできるだけ自宅で過ごすことができるよう、訪問看護を含めた連携により症状緩和のサポートを試みています。また院内では緩和ケアチームの委員長として、毎週院内カンファレンスを開催し、入院中のがん患者様の苦痛を除くための方法について意見を出し合う場にしております。

今後ご相談いただければ幸いです。

緩和ケア外科主任部長（兼）外科部長 西本 直樹



波平 辰法

令和 3 年 4 月から県立安芸津病院放射線科に着任させていただきました診療放射線技師の波平と申します。前の職場では地下 1 階で働いていましたので、外の景色を眺めながら仕事ができる県立安芸津病院放射科の環境は心を癒してくれます。着任して半年が過ぎようとしていますが、自宅と病院の往復のみで安芸津町のどこにも行ったことがありません。当面の目標はジャガイモを買いに行くことです。慣れない通勤と勤務に疲れる毎日ですが、休日は山登りをしてリフレッシュしています。

当院の放射線科には、一般撮影装置、乳房撮影装置、エックス線 CT、骨密度測定装置、透視装置があります。放射線科の技師はこれらの装置を用いて、精密検査、救急医療、検診を行い、診断や治療に役立つ画像作成を心がけています。

乳房撮影は、検診マンモグラフィ撮影認定技師が撮影を行います。

放射線科の技師は 4 人ですが、各人それぞれ得意分野が異なり、総合的にバランスの良いチームと自負しています。

放射線科の検査に関して、疑問があれば遠慮なくお尋ねください。当院に導入されていない MRI 検査や放射線治療の質問にも対応します。

微力ですが、常に医療水準の向上、安全で良質な医療が提供できるよう努めてまいりますので、何卒よろしくお願い致します。

放射線科技師長 波平 辰法



## お薬と病気のなるほどライブ러리

### 正しい服用していますか？～お薬ガイド～

#### 薬の服用について

- 薬を服用した後は、自分の体をチェックしましょう  
 自覚症状は服用した本人にしかわからない大切なことです。

皮膚	● かぶれ ● 内出血（アザ） ● かゆみ ● 発疹
目・鼻	● 見えにくい ● 目がチカチカ ● 目がかわく ● 鼻づまり
心臓	● 動悸
尿	● 夜中に何度もトイレに行く ● 尿の出が悪い
便	● 便秘 ● 下痢 ● 出血 ● 便の色が黒っぽい



精神神経系	● 眠気 ● 気分が沈む ● 不眠 ● イライラ
口	● 口内炎 ● 歯ぐきのはれ ● 声がれ ● 歯ぐきからの出血 ● 口がかわく など
胃	● 胃の痛み ● 吐き気
全身	● だるさ ● 立ちくらみ ● むくみ ● 筋肉痛 など

服用前にはなかった症状が服用後に現れた場合には、薬のせいかわからなくてもすぐに医師や薬剤師に相談しましょう。また、服用後しばらくした後に現れる副作用もあるので気をつけましょう。

このような副作用は、薬を服用したら必ず出るというものではありませんし、誰にでも出るというものではなく、その人の体質や服用したときの体調によっても異なります。

薬剤科 井上 千鶴

### 編集後記

残暑も日ごとに和らぎ、流れる雲に秋の訪れを感じられるようになりました。秋と言えばスポーツの秋とも言われますが、コロナ禍においては、運動不足になることもあると思います。これからの季節、散歩をするだけでも心身ともにリフレッシュできるのではないのでしょうか。今回、東京オリンピック開会式で話題を呼んだ「ピクトグラム」ですが、絵ことは、絵文字と訳され、絵を見ると何を表しているか一目瞭然！万人のコミュニケーションツールとされています。散歩の道中、ピクトグラムを探してみるのも楽しいかもしれませんね。

これからは、季節性インフルエンザの流行も考えられますので、一人ひとりが感染対策を継続し、体調管理に努めていただければと思います。

副院長（兼）看護部長 岡 賢美

