

伊奈病院は

(財) 日本医療機能評価機構の

認定病院です

# ハロー

## 理念

私たちは、安全で質の高い医療を提供し、患者さまに信頼される病院をめざします。

### 理念の実行方法

1. 私たちは、十分な説明と同意に基づいて分かりやすい医療を実践します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、職員が一体となったチーム医療を実践します。
3. 私たちは、患者さまの意思・権利・プライバシーを尊重し、思いやりのある医療を実践します。
4. 私たちは、地域に信頼される病院を目指すとともに、職員としての誇りを持つる職場を作ります。
5. 私たちは、健全で効率的な病院経営基盤を確立し、地域の基幹病院としての使命を遂行します。

## インフルエンザの予防と予防接種のお知らせ

医事課 比留間 英人

インフルエンザの潜伏期間は1〜2日で、発症1日前から発症後5〜7日頃までは周囲の人にうつしてしまう可能性があります。個人差はありますが、熱が下がっても2日間はインフルエンザの感染力は残っており、他の人に感染させる可能性があります。

インフルエンザは、咳・くしゃみ・つばなどのしぶきと共に放出されたウイルスを、鼻腔から吸入することによって感染します。インフルエンザを拡散させないためにも、患者・周囲の人が共にマスクを着用することが効果的です。また、空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下するため、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい冬場の室内では、加湿器などを使用して湿度を50〜60%に保つことも効果的です。

当院では、毎年10月下旬から12月下旬にかけて、予約制にてインフルエンザ予防接種を実施しております。詳細につきましては、院内掲示やホームページ等にてご案内をさせていただきます。なおインフルエンザ予防接種の実施期間や費用については医療機関ごとに異なります。

当院でインフルエンザ予防接種をご希望される方は、事前に受付窓口または、お電話にて予約をお願い致します。

## ～伊奈病院訪問リハビリテーションのご案内～

当事業所の強みは病院での経験豊富な理学療法士・作業療法士がご自宅に伺ってリハビリテーションを提供していることです。利用者様それぞれの生活や身体状況に寄りそったプログラムを実施し、その方らしい時間を過ごせるよう誠意をもってお手伝いさせていただきます！！

### ★具体的なプランの例として★

【短期：1ヶ月】退院直後の自宅生活に慣れるまでのフォロー

- 自宅での動作確認
- 福祉用具の適合確認
- ご家族への介助指導のご提案

【屋内プラン：約3～6カ月】自宅内の移動や動作練習を中心に

- 基本動作（立ち座り等）練習
- 日常生活動作練習
- 趣味活動に向けて

【屋外プラン：3ヶ月】生活範囲を広げたい方を中心に

- 屋外歩行
- 公共機関の利用練習
- 屋外での趣味活動に向けて



伊奈病院 指定訪問リハビリテーション事業所  
電話：048-721-3692【代表】 訪問リハビリ担当 山川 まで

## きのこご飯の作り方

### 【材料】

- ・お米 3合
- ・しめじ 1/2袋
- ・まいたけ 1/2袋
- ・人参 1/2本
- ・油揚げ 1枚
- ・ほんだし 小さじ1
- ・醤油 大さじ4
- ・みりん 大さじ1
- ・料理酒 大さじ2



### 【作り方】

- 1.きのこは石付きを取り小房に分け、人参と油揚げは細切りにします。
- 2.炊飯器に洗ったお米と調味料を全て入れ、ご飯を炊く時と同じ水量まで水を加えます。
- 3.具材を全て入れ炊飯したら完成です。

## 秋の味覚

秋のおススメ料理をご紹介します♪

### ～きのこの調理の基本～

1. 鮮度は「かさ」をチェック
2. きのこは水洗いしなくてOK
3. 加熱はさっと短時間で
4. 油を使う時は少なめが◎

色が濃く、  
ハリがある



平成 28 年 10 月 当院行事食



## その2 “転ばない身体”と“折れない骨”をつくる運動

リハビリテーション科 渡邊 美紀

「骨折しないために運動は大切」とよく耳にしませんか？

ここでは、なぜ運動が骨折予防のために大切か、をご紹介します。

たとえば、足の付け根の骨折（大腿骨近位部骨折といいます）をすると、手術・リハビリが順調に進んでも、受傷前の生活より一段階ほど歩行能力が低下するといわれています（例：杖なし歩行→杖歩行→車椅子→寝たきり）。大腿骨近位部骨折の原因は、大半が“転倒”です。骨折しないで元気に過ごすためには、骨を強くすることと、転ばないことがとても大切です。というわけで運動は、薬を飲むことや栄養をしっかりと摂ることに並んで、骨折予防のための大きな要素です。

年をとると、足腰の筋力、バランスの低下、注意力も低下します。転びやすくなり、骨粗しょう症があると骨が折れやすくなり、転んでもいないのに背骨が骨折する「いつのまにか骨折」を起こす可能性さえあります。「筋力トレーニングやウォーキング」は、筋力を強化するだけではなく骨密度を増加させる効果もあります。さらに、習慣的な運動は認知機能（注意力など）を向上させます。つまり、運動はさまざまな効果で“転ばない身体”と“折れない骨”を作るといわけです。

### 《転ばない身体と折れない骨をつくるためのウォーキング》

意識してお腹とお尻をしめて、胸を張ってスタスタと歩きましょう。1日20～30分を目安にしてください。歩くのが大変な方は、テーブルに掴まって立ち、その場で足踏みをしましょう。

※万が一運動をすることで痛みが出ることなどがあれば、無理をしないでください。

運動をして骨折しない、元気な身体を作りましょう。

次号は栄養のお話です。

## 《地域医療連携にご協力頂いている先生方をご紹介します》

### 【世沢整形外科】

院長 世沢 崇維



1949年生まれの丑年、がむしゃらに生きてきました。自分がなぜ医師になったかもはっきり分かっていませんでした。ただ、成るからには親しまれる医者になろうと決めて今日に至ります。岐阜大学卒業後ひたすら臨床の経験を積み、2000年に地域医療をいたしたく伊奈町に来ました。得意なものはないが、整形外科全般にわたり、頸椎以外は全て経験してまいりました。開業してから手術はしませんが、患者に良いアドバイスが出来ればと毎日診療に勤めています。伊奈病院が病診連携の役割を担い、患者には喜ばれ、入院や手術の必要な患者を快く受入れてくださるので感謝しています。これからもご指導、ご鞭撻を宜しくお願い致します。

土曜、日曜の午前診療は開院当時から行っています。多くの患者に喜んで頂き励みになっています。体力がある限り続けるつもりであります。どうぞ宜しくお願い致します。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	●	●	—	●	●	●	●
15:00~18:30	●	●	—	●	●	—	—

《診療科目》 整形外科・内科・リハビリテーション科

《住所》 埼玉県北足立郡伊奈町小室2216-1

《電話》 048-723-9191

## 放射線の窓 No.9

放射線科 岩切 翔次郎

今回は、骨密度の検査についてお話ししたいと思います。

骨密度の検査(DEXA)とは、骨を構成しているカルシウムなどの量を測り、骨の強度を調べる検査です。当院は、DEXA (DXA) 法による最新の骨密度測定装置を設置しています。DEXA (DXA) 法とは“Dual Energy X-ray Absorptiometry”の略で、2種類のエネルギーのX線を使い透過率の差を利用して骨密度を測定します。検査部位は主に、腰椎と股関節で行います。検査はベッドに寝ていただいて、約10分ほどで終わります。

被ばく線量は、腰椎と股関節ともに約0.000037mGyです。この被ばく線量の値は、胸のX線検査の値(0.06mGy)や世界の平均自然放射線(2.4mGy)と比較しても、きわめて低い値です。

骨密度は思春期から20歳にかけて最大となり、40歳頃までその値が保たれ、その後減少していきます。骨粗鬆症の診断基準では、若年成人(20~44歳)の骨密度の平均値を100%で表し、80%以上を「正常」、70~80%を「骨量減少」、70%未満を「骨粗鬆症」と診断します。

骨粗鬆症になると、普通では考えられないような軽い衝撃で骨折してしまいます。骨折のため歩けなくなると、筋力が低下し、寝たきりの原因や慢性腰痛などQOL(生活の質)の低下につながります。

運動不足や飲酒・喫煙、病気でステロイドを使った方などは、骨粗鬆症のリスクが高くなります。また、女性は男性と比較して骨量が少ない上に、閉経後にはホルモンバランスが崩れ骨密度が低下するので、積極的に検査を受けることをお勧めします。

### フラットパネルディテクターのご紹介 (放射線科)

このたび当院では一般撮影装置にフラットパネルディテクター(FPD)を導入致しました。

FPDとは人体を透過したX線を受け取り、デジタル信号に変換することで画像を得る装置です。従来の装置に比べ高画質の画像を短時間で撮影することができるようになりました。

#### <特徴>

##### ■被ばくの低減

FPDでは従来の装置(CRシステム)に比べX線への感度が高く、少ないX線量での撮影が可能となりました。当院でも55%程度被ばくを低減\*することができました。\*富士フィルムメーカー調べ

##### ■待ち時間の短縮

FPDでは従来の装置以上に、画像を瞬時に処理できるため、スムーズな撮影が可能となり、患者さまの待ち時間の短縮につながります。

##### ■高画質で診断しやすい画像の提供

最新の画像処理技術により、従来の装置と比べノイズの少ない高画質の画像が得られるようになり、正確な診断に必要な画像を提供することができます。

ご不明な点などございましたら、放射線科までお声がけください。



医療法人社団愛友会 伊奈病院

〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室 9419

TEL : 048-721-3692(代)

ホームページ :

<http://www.inahp.saitama.jp>

公式 facebook ページ : <http://www.facebook.com/inahospital>



伊奈病院  
ホームページ

右記のQRコードより  
アクセスしてください



<http://inahp.saitama.jp/>