

人間ドックが伊奈町ふるさと納税の返礼品に加わりました



伊奈町のふるさと納税を行った方への返礼品として、伊奈病院の人間ドックを受診できるようになりました。

コース内容

 **ふるさとチョイス** よりお申込みできます。

寄付金額

- 日帰り人間ドック受診チケット（基本コース／1名分）・・・・・・・・ 170,000 円
- 日帰り人間ドック＆脳ドック受診チケット（基本コース／1名分）・・・・ 350,000 円

人間ドック受診チケット利用方法

寄付で入金確認後、1ヶ月以内を目安に、利用チケットを配送します。チケット内容に従い、ご希望の日程に必ずご予約ください。ご質問や追加オプションの対応可否につきましては、お電話にてお尋ねいただきますようお願いいたします。

お問い合わせ（健康管理センター）

048-723-6071

ふるさとチョイスは
こちらから！



※当院ホームページにある予約ページはふるさと納税ではご利用いただけませんのでご注意ください。

伊奈病院 交通アクセス



【けんちゃんバス（丸建つばさ交通）】

JR高崎線「上尾駅」東口（バスターミナル5番のりば）
「蓮田駅西口」行き（約10分）→「伊奈病院前」下車

JR宇都宮線「蓮田駅」西口停留所
「上尾駅東口」行き（約14分）→「伊奈病院前」下車

【伊奈町循環バス「いなまる」】

「北循環／南循環」→「伊奈病院」下車



【埼玉新都市交通ニューシャトル】

「志久駅」または「伊奈中央駅」下車 徒歩（約10分）



■お車でのお越しの場合

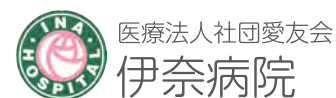
東北自動車道「蓮田スマートIC」より約15分



■受付・診察時間

	受付時間	診察時間
午前	8:00 ～ 12:00	9:00 ～ 12:30
午後	13:00 ～ 17:00	14:00 ～ 17:30

※診療科によって診療時間が異なります。詳細はホームページをご確認ください



伊奈病院 公式ホームページ

伊奈病院

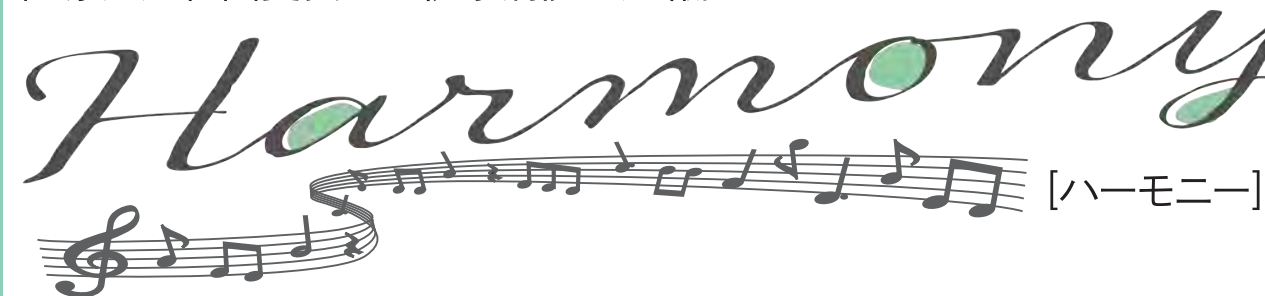
<https://www.inahp.saitama.jp/>



YouTubeチャンネル



Facebook



ご自由にお持ち下さい



今年入職の新人たち



- 骨粗鬆症リエゾンサービス委員会 2
- 地域医療を支える近隣医療機関のご紹介 6
- 入職2年目の職員に聞きました！ 4
- ヘルシーでハッピー！毎日が元気になる入院食レシピ 7
- 寝たままできる！カンタンなエクササイズ 5
- 人間ドックがふるさと納税に加わりました！ 8

骨粗鬆症リエゾンサービス委員会



骨かつぎネコ

(骨粗鬆症リエゾンサービス委員会マスコット)

INA貯骨隊がやっていること

入院骨折患者のリスト管理とデータベース

入院された骨折患者さまのデータベースを作成して、骨粗しょう症の評価と治療がしっかり行われているかを確認しています。

外来患者用パンフレットでの情報提供

外来の骨粗しょう症患者さまに向けたパンフレット「骨粗しょう症の治療を受けている方へ」を配布しています。

市民講座の開催

毎年秋に骨粗しょう症予防のための講演会をおこなっています。2024年10月26日(土)に、「INA骨粗しょう症予防講演会2024」を伊奈町総合センターで開催します。

骨粗しょう症と骨折を
予防するための伊奈病院の
取り組み

伊奈病院には骨粗鬆症リエゾンサービス委員会という、骨粗しょう症対策や高齢の方の骨折予防を目的とした委員会があり、別名を「INA貯骨隊」と言います。メンバーは、整形外科医、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、診療放射線技師、臨床検査技師、ケースワーカー、医師事務作業補助者で構成され、みんなで骨折予防に邁進しています。

INA貯骨隊の名前の由来

Interdisciplinary 多職種で取り組む
Neighboring 地域に根差した
Accommodating 親切で寛容で面倒見が良い

入院骨折患者への再骨折予防指導

大腿骨と脊椎の骨折患者さまには、次の骨折の予防パンフレット「再び骨折をしないために」を配布し、骨粗しょう症のことや、薬剤・栄養・運動・検査についての説明・指導を行っています。

院内職員向けの教育研修

毎年、院内職員向けの研修をしています。オンデマンドで観ることができる動画による研修で、ほぼすべての伊奈病院の職員が受講しています。

ホームページで骨粗しょう症の情報提供をしています

骨粗しょう症のことや、運動・栄養の具体的な気をつけ方、薬の解説、その他さまざまな骨粗しょう症に関わる情報が得られます。



骨粗しょう症と骨折を防ごう!

骨粗しょう症のことを知っておこう!

骨粗しょう症は、「骨強度の低下によって骨折しやすくなる病気」です。加齢や閉経、そのほか種々の原因によって骨が弱くなり、結果的に骨折しやすくなってしまいますということです。年を取ったら骨が弱くなるのは当たり前とも言えますが、背中が曲がってきたり、骨折をして歩けなくなったりすることは、可能な限り避けたいもの。そのためには、早い時期からの骨粗しょう症予防、そしてこの病気を早く見つけて早く治療することが大切です。

実際に、骨に良い運動や栄養、そしてしっかり検査をして必要な薬を飲むことで、将来の骨折リスクを下げるすることができます。高齢者の骨折は医療費もかかりますし、介護が必要になることも少なくありません。骨折を予防することは、あなた自身のため、そして家族のため、社会のためにとても重要だと言えます。

骨粗しょう症による骨折の特徴

骨折しやすい部位がある

骨粗しょう症で多い骨折は、あしの付け根の骨折(大腿骨近位部骨折)、背骨の骨折(脊椎圧迫骨折)、肩の骨折(上腕骨近位部骨折)、手くびの骨折(橈骨遠位端骨折)です。いずれも折れると痛いですし、手術や入院が必要になることも多いです。

骨折後は、次の骨折を起こすことが多い

骨折を起こすということはそれだけ骨が弱くなっていて、次の骨折を起こしやすい状態と言えます。また、骨折を起こすとしばらく十分に動けないため、骨がさらに弱くなって、筋肉が衰えて転倒しやすくなります。結果的に、次の骨折を起こす確率が、2倍から3倍に増えます。

あしの付け根



背骨



肩



手くび



習慣的な運動と適切な栄養摂取、そして骨の薬を続けることで骨折しにくくなる

骨粗しょう症の薬は、骨折する確率を半分に減らすことがわかっています。また、骨や筋肉に良い栄養素を十分にとることも大切です。運動を続けることによって骨や筋肉が強くなり、転びにくくなる効果も得られます。骨粗しょう症のことを良く知って、骨折を予防しましょう。

骨粗しょう症の気づき方

次のような場合には、骨粗しょう症や背骨の圧迫骨折の可能性が考えられます。一度、整形外科で骨の検査や背骨のレントゲンを撮ってもらいましょう。

- 午後になると背中や腰が痛むことが多い。
- 最近、背中や腰が丸くなってきた。
- 20代の時に比べて、身長が3cm以上縮んだ。
- 母親が太ももの付け根を骨折した。
- 自分が50歳以降にちょっとした転倒で骨折した。



骨粗しょう症と骨折の予防には、運動習慣をつけることや、たんぱく質・カルシウムを中心としたバランスの良い食事をしっかりとることが大切です!

「INA骨粗しょう症予防講演会2024」を開催します

日時 2024年10月26日(土)
13:00~16:00(12:00開場)

会場 伊奈町総合センター
大ホール

定員 400名 **主催** 伊奈病院

共催 伊奈町／北本桶川伊奈地区医師会 お申込みは伊奈病院地域連携室(TEL:048-721-3692)または、QRコードから!



プログラム(予定)

- 「骨粗しょう症と骨折を予防することの重要性と具体策」
石橋英明 伊奈病院副院長／整形外科科長
- 「骨を強くするための運動と栄養」
伊奈病院 リハビリテーション技術科/栄養科
- 「糖尿病と慢性腎臓病と骨粗しょう症」
金崎聖伸 金崎内科医院院長／伊奈地区医師会長
- 「健康増進のための伊奈町の取り組み」
伊奈町 健康増進課／保険医療課／いきいき長寿課

＼入職２年目の職員に聞きました！／ １年を振り返ってみてどうでした？



今年の4月、伊奈病院にも新入職員が加わりました。今回は新入職員に・・・ではなく、昨年4月に入職した2年目の職員にこの1年どう感じたか振り返ってもらいました。



放射線技術科 放射線技師 I・Kさん

— 入職して1年、「成長した」と感じたことは何ですか？
自分自身の行動を振り返ることができるようになったことです。初めは学生の感覚が抜けず、ただ行動して終わりにしていました。しかし、現在では行動を振り返ることで新たな課題を見つけ、日々新たなステップへと進んでいます。

— 仕事のやりがいを感じる時はいつですか？
私の仕事のやりがいは、患者さまからの「ありがとう」の言葉です。常に安心して検査を受けて頂けるように努めている中での感謝の言葉は、私の中でモチベーションに繋がっています。

— 患者さまや職員と接する際、気をつけていることはありますか？

目を見て話すことや相手の意見を受け入れることです。これらは正確なコミュニケーションに繋がると考えています。少ない会話からより多くの情報を得る、かつ相手に伝えられるように努めています。

— 将来どのような診療放射線技師になりたいですか？

患者さまだけでなく、病院から信頼される診療放射線技師を目指しています。その為には、技師としての技術向上と共に協調性が必要になると考えています。今後も自己研鑽を積み、患者さまひとりひとりに向き合うことのできる技師になれるよう精進して参ります。



2A病棟（外科・内科）看護師 K・Uさん

— 伊奈病院に就職した理由は何ですか？
看護学生の時に実習で来ました。その時の優しい先輩方や職場の雰囲気、気の良さに惹かれました。インターンシップの際にゆっくり学びたい人は、この病院が合っていると言われたことも就職した理由の1つです。

— 仕事をしていた嬉しかったことはありますか？
2年目になりますが、先輩たちに「成長したね」と言ってもらえたことです。まだまだできないこと、わからないことが多いですが、少しずつできることも増えてきました。患者さまに「ありがとう」と言ってもらえることも嬉しいです。

— 仕事をしていたつらいことはありますか？

病棟内が忙しいことです。外科・内科病棟のため、緊急入院や手術も多く、不穏な患者さま、せん妄の患者さまの対応も必要です。ですが、その中でも学べるが多かったり、他の先輩と協力して業務を行うことでやりがいを感じています。

— 将来どのような看護師になりたいですか？

周りから頼られ、2年目・3年目と研修に参加し経験を積むことで良質な看護を提供できる看護師になりたいです。そのために、早く一人前の看護師として成長できるよう日々の業務を頑張りたいです。



寝たままでできる！

【監修】
リハビリテーション技術科
齋藤



自宅でカンタンエクササイズ

運動のために外出するのはおっくう・・・。そんな人にオススメなのが寝たままでできるエクササイズです。就寝前や朝起きた後に試してみたいはいかがでしょうか？ご自身の体調や症状に合わせて実践してみてください。

✓ お腹の横のスクエクササイズ



膝を立てて左右に倒す

左右各10回×3セット
※肩が離れないように
※膝をくっつけたまま倒す

✓ 腰とお尻のエクササイズ



足を曲げてお腹に近づける

左右各10秒×3セット
※まっすぐお腹に近づける

✓ 股関節のエクササイズ



膝を立てた脚を
股関節90度まで上げる

交互に30回×3セット
※まっすぐお腹に近づける

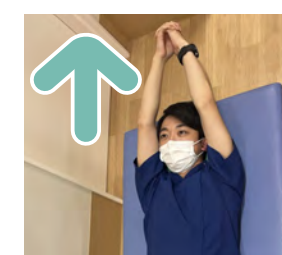
✓ お尻のエクササイズ



膝を立てて腰を持ち上げる

30回×2セット
※拳ひとつ分程度
※踵で踏ん張るように

✓ 腕のエクササイズ



伸ばした腕を左右に倒す/バンザイ運動

左右、上下各20回×2セット

呼吸をとめずに、ゆっくり息をはきながら！楽しみながら行ってくださいね。



院長 今成 芳郎 先生

開設25年、患者さまから「一生診てほしい」と言われて開業へ。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00~18:00	○	○	○	—	○	—	—

〒362-0806
埼玉県北足立郡伊奈町小室2469-2
TEL 048-723-8280

今成先生はどんな人？

以前、勤務していた蓮田病院で患者さまから「一生診てほしい」と言われたことがきっかけで、伊奈町に開業して25年。患者さまは今成先生に会うだけで病気が治ってしまうとさえ思えるくらい、穏やかでとてもお話ししやすい先生です。伊奈町の骨粗鬆症検診が早々にスタートになるのも、今成先生の多大なご尽力とお人柄があってこそ、スピーディーに実現しました。お酒の会も「楽しかったね。またやりましょう！」とお声がけくださいます。伊奈町の医療・介護・福祉会合ではACPに関する講義を行っていただくなど、いつも各所でお世話になっています。

地域の皆さまの健康をサポートしている
連携医療機関をご紹介します。

地域医療を支える 連携医療機関のご紹介

栄養科 便り



ヘルシーでハッピー！ 毎日が元気になる入院食レシピ

当院で実際に提供されている入院食の中から、
厳選したレシピをご紹介します！

エネルギー
620
kcal

チャーシュー丼

たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	ビタミンB1
20.1g	16.2g	72.0g	2.2g	0.57mg

材料(1人分)

ごはん・・・・・・・・・・180g
豚肩ロースブロック・・・・・80g
長ネギ・・・・・・・・・・3g
根ショウガ・・・・・・・・・・1.5g
紹興酒（なければ料理酒）・・・・2.5cc（小さじ1/2）
砂糖・・・・・・・・・・5g（小さじ2弱）
しょうゆ・・・・・・・・・・7g（小さじ1強）

★トッピング

きざみのり・・・・・・・・・・1.5g
万能ネギ・・・・・・・・・・1.5g
紅ショウガ・・・・・・・・・・8g

★タレ（煮詰める）

しょうゆ・・・・・・・・・・3g（小さじ1/2）
砂糖・・・・・・・・・・2g（小さじ1弱）
だし汁・・・・・・・・・・10cc（小さじ2）

作り方

- 1 豚肉はフライパンで表面に焼き色がつくまで焼く。
- 2 鍋にAと豚肉がかぶるくらいの水を入れて煮立たせ、蓋をして弱火で30分煮る。
- 3 火を止めて煮汁に付けたまま冷やした後、5mm幅の薄切りにする。
- 4 別鍋に「★タレ」の材料を入れて、とろみがつくまで加熱する。
- 5 丼ぶりにご飯を盛り少々タレをかけ、その上にチャーシューと「★トッピング」の材料をのせて、残りのタレをかける。

糖質をエネルギーに変える、疲労回復の栄養素
「ビタミンB1」が1日のうち約半分摂れる、
夏におすすめのメニューです！



栄養士
三村

調理師
吉野