

2017年  
夏号

～ 加戸病院通信 第62号 ～



# ハンド イン ハンド hand in hand



医療法人弘友会  
加戸病院

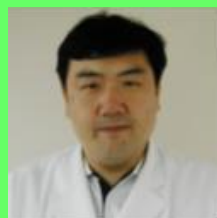
〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地 TEL: 0893-44-5500 FAX: 0893-44-3300  
E-mail: koyukai@kato-hp.jp URL: http://kato-hp.jp/

## 背骨(せぼね)の骨折の話

要点は以下の3項目です

- 1 「いつのまにか骨折」には予防が一番。
- 2 美しい背骨を目指そう。
- 3 骨を折っても心折るな。

「いつのまにか骨折」ということばを聞いたことはありますか。背中が曲がる、背が縮む、腰が痛いなどの症状があればそれは「いつのまにか骨折」であるかもしれません。病院に相談することをお勧めします。ひと昔前は年をとると腰が曲がっているのが当たり前でした。しかし、現在骨折は防ぐことが出来る時代になりました。骨粗しょう症は治療できるようになったのです。骨折を防ぐ薬は年々種類も数も増えています。「いつのまにか骨折」は防ぐことが出来るのです。すでに背骨が1つか2つ知らない



整形外科・

リハビリテーション科医長

きど ますむね  
城戸 益宗

うちにつぶれていても大丈夫です。すでに骨折していたとしても、これから骨折を防ぐことで、骨折の繰り返しを断つことができるのです。

背骨の骨折とは背骨がつぶれることです。病院では「圧迫骨折」ですと告げられます。背骨（医学的には脊椎という）のなかで骨折しやすい部位は5つの腰椎、12の胸椎です。

腰椎圧迫骨折（腰の骨がつぶれる）は通常の骨折と異なる点が2つあります。1つは椅子に座る、ずり落ちるなど極めて軽微な力で骨折することが多いことです。2つ目はつぶれて元の形に戻らず治ることが多いようです。通常骨折の治療は「よい形、元の形に戻す」「固定すること」につきまします。しかし、腰椎圧迫骨折ではどちらも完璧には達成できないという問題があ

ります。1つの腰椎はおよそ高さ3センチメートルあります。病院でレントゲンを撮影すると1つの腰椎の高さが5ミリメートル低くなくても、経過は良好なのです。

「美しい背骨」とは、背筋が伸びていることをイメージされるかもしれませんが。それはそれで素晴らしいのですが、私は「体をしっかり支え」、「痛みがない」背骨が「美しい背骨」と考えています。欲張れば「よく動く」ことも目指したいものです。ふりかえてみれば、この背骨は文句も言わず「美しい背骨」であり続けていたようです。感謝しかありません。体を支える大事な背骨。そしてそれを保つ努力をしていることが「美しい背骨」であると私は信じています。バランスのよい食事、運動も重要なので

すが、ここでは薬の治療を紹介します。骨粗しょう症の治療には現在は半年に1回の注射（プリア注）や、年1回の注射（リクラスト注）まで使うことができるようになりました。もちろん飲み薬も週1回、月1回がよく使われます。外来では月1回の注射（ボンビバ注）も人気です。骨粗しょう症を治療して、骨折で要介護にならない、健康寿命を長くを目標にしましょう。

最後に、背骨の骨折は予防により防ぐことができるようになってきました。決して骨折は寝たきりへの一里塚ではありません。ひとたび骨折しても、治療、予防への意欲を失わず、もとの生活に戻った方を沢山知っています。「骨を折っても心折るな」が大事と思います。



## 《 栄養だより 》

加戸病院 管理栄養士 神野愛子

皆さんは緑黄色野菜とはどのような野菜のことをいうかご存知でしょうか？色が濃い野菜が緑黄色野菜というイメージが強いかと思いますが、正しくは可食部 100g あたりカロテン（βカロテン当量）が 600μg 以上含まれるものを緑黄色野菜といいます。ただし例外もあり、基準以下でも食べる回数や摂取する量が多いと緑黄色野菜に分類されています。今回はこの緑黄色野菜をいくつかご紹介しようと思います。

### 人参

オレンジ色の西洋種と赤色の東洋種がありますが、どちらもβカロテンを豊富に含みます。βカロテンは皮のすぐ下に多い為、無農薬の物などは、皮ごと料理した方が効果的に栄養をとることができます。



### 南瓜

「冬至に南瓜を食べると風邪をひかない」と言われるように栄養が豊富で、βカロテンのほか、ビタミンC やビタミン E、カリウム、食物繊維なども含まれています。



## ピーマン

ピーマンに含まれるβカロテンは緑黄色野菜の基準以下ですが、1度に食べる量が多いことから緑黄色野菜とみなされています。βカロテンのほか、ビタミンCも豊富で、それらが加熱調理によって壊れにくいという特徴を持っています。



## ブロッコリー

βカロテンのほかビタミンCも豊富です。蕾部分が黄色っぽくなっている物は、鮮度が落ちて栄養価が下がっている為、注意しましょう。茎部分も栄養豊富なので一緒に使いましょう。



## ほうれん草

緑黄色野菜の中でも栄養価が高い野菜として知られており、βカロテンのほか、ビタミンC、鉄、カルシウムが豊富に含まれています。本来の旬である冬に採れた物の方が、栄養価が高く、甘味やおいしさもアップします。



## トマト

トマトもピーマン同様、βカロテンは緑黄色野菜の基準以下ですが、1度に食べる量が多いことから緑黄色野菜とみなされています。トマトの赤色はリコピンによるものです。リコピンにはβカロテンよりも高い抗酸化力があると言われています。



# 南海トラフ巨大地震に備えて

災害医療対策プロジェクト委員会  
加戸病院 外来看護師長 藤田 久代

今、日本はもちろん世界各地で大規模災害が起きています。2011.3.11の東日本大震災ではマグニチュード9.0、地震による津波発生のため死者不明者19,225人と今まで経験したことのない大きな被害を受けました。最近では熊本地震もあり、またもやたくさんの貴重な命が奪われました。私たちが住んでいるこの地域でもいつ大きな地震が起きるか分かりません。四国の南の海底にある水深4000m級の深い溝（南海トラフ）は非常に活発で大規模な地震発生体といわれています。過去にもマグニチュード8クラスの東海や東南海、南海地震が100～150年おきに繰り返し起きており、これら3地震が連動する可能性も認識されています。この南海トラフ地震はマグニチュード9.1、地震の長さは5分以上といわれ被害については超広域にわたる巨大な津波、強い揺れに伴い西日本を中心に東日本大震災をはるかに超える甚大な人的被害（死者32.3万人）物的被害（建物倒壊40万戸）が発生し経済被害は220兆円とわが国全体の国民生活、経済活動に極めて深刻な影響が生じるまさに国難とも言える巨大被害になるものと想定されます。

いつ起こるか分からない南海トラフ巨大地震に備えて加戸病院では平成25年より災害医療対策プロジェクト委員会を立ち上げ運営しています。当院は内子町内では唯一の救急病院でありこの地域の災害

医療の主たる担い手であると考えており、加戸院長を委員長とする同委員会が中心となって院内の災害医療体制を整備しています。委員会では災害対策マニュアルを作成し、地震が起きたときにあわてず動ける為の行動指標としてアクションカードを導入しており、また多数の傷病者を受け入れる為のトリアージ訓練や搬送訓練、災害連絡網訓練等を重ねています。昨年度は合同防災訓練として<sup>はつかいち</sup>廿日市の自治会の皆様および消防署の職員の方たちと一緒に搬送訓練も行いました。

大規模災害が起きると瞬時に多数の傷病者が発生します。災害時には限られた医療資源のもと最大多数の傷病者を救うことが必要になります。災害現場では軽症者や重症者、治療の緊急性が高い者、低い者など様々な状況になるので早急に傷病者の病状を選別し、1人でも多くの命を救わなければなりません。そのためのふるい分けの方法をトリアージといいます。トリアージは4つのカテゴリーに分類されます。最優先の緊急治療群は赤色、待機の準緊急治療群は黄色、保留の軽症群は緑、非治療の死亡群は黒になります。当院では本年も「院内災害対策本部立ち上げシミュレーション」を実施しましたが、下半期には院内のトリアージゾーンを設営するシミュレーションを予定しており、被災傷病者の受け入れをよりスムーズにできるよう努めます。

<sup>はつかいち</sup>

## 廿日市自治会・内子消防署との合同搬送訓練（平成29年1月）

洗濯竿など二本の棒に上着を使うと**即席の担架**（傷病者を乗せる道具）が作れます。



エアーストレッチャーで廊下や階段でも搬送できます。



## トリアージ訓練（平成26年8月）



トリアージ専用の記入用紙（トリアージタグ）。トリアージしやすいよう改良を重ね当院独自の様式となっています。



2人1組で行います。

## 院内災害対策本部立ち上げシミュレーション（平成29年6月）



入院診療継続、被災者の受け入れ等について判断します。



南海トラフ地震は、東海～中部～関西～四国～九州と広域に渡る災害になるため本州からの支援は期待薄と考えられ四国は陸の孤島と化す覚悟をしなければなりません。そのため当院でも、備蓄の水、食料、薬品、物品その他災害時に使用するヘルメット、マンホールトイレ等を準備しています。

### マンホールトイレ



断水時でも使用できる簡易トイレです。



当院ではこれからも災害対策を拡充し、地域の皆様に貢献できるよう努めて参ります。他方で防災はまず家庭からです。地震が起きたとき、被害を最小限に抑えるには一人ひとりがあわてず適切な行動をすることがきわめて重要です。

#### 《家庭でできる地震対策》

- ①家の耐震強化
- ②整理整頓
- ③回転備蓄（古いものから使い、買い足す）
- ④防災グッズの準備
- ⑤家族と避難場所の確認
- ⑥防災活動への参加

#### 《地震の心得5条》

- ①まずは我が身と家族の身の安全を！
- ②グラッときたら火の始末！（大きな地震では、まずは身の安全確保。揺れがおさまったら火を消し、元栓を閉める。）
- ③あわてて外に飛び出すな！（倒壊の恐れがある建物にいたら、家の外の安全ゾーンへ）
- ④戸を開けて出口の確保！
- ⑤戸外では頭を保護し危険なものから身を避けよ！

自然災害は人の力ではどうにもなりません。私たち一人ひとりが地震について関心を持ち、いざというときに落ち着いて行動できるよう日頃からの地震の正しい心構えを身につけて少しでも減災ができるよう行動していきたいと思えます。

# 第15回 健康セミナー

テーマ：「元気高齢者を育む 医療・介護 そして地域」

講師：<sup>ひつもと</sup>櫃本 <sup>しんいち</sup>真聿先生（四国医療産業研究所 所長）

日時：平成29年10月28日（土）

午後1：30～3：00

場所：加戸病院 2階研修室

**入場  
無料**



## 外来担当医のお知らせ

（平成29年7月1日～）

- ※ 手術などのため、変更になる場合があります。
- ※ 火曜日の午前は、城戸美穂医師（女医）による子宮がん検診を実施しております（予約制）。
- ※ 今年から整形外科・脊椎外科の鴨川医師の診察月が3カ月に1回に変更になりました。診察予定月は3月、6月、9月、12月となります。完全予約制となっておりますので、事前にお問い合わせください。TEL 0893-44-5500

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤		平澤	平澤	平澤／行本	平澤／東 淡野（3回/月）
	午後	平澤 （予約のみ）		平澤 （予約のみ）	平澤 （予約のみ）	行本 平澤（予約のみ）	
外科	午前	下田	加戸	下田	加戸	小川 下田（予約のみ）	加戸
	午後	下田 16:30～17:00	下田	加戸	下田	小川	
整形外科	午前	城戸 鴨川（第1月曜） 完全予約制	城戸	城戸	柴田	城戸	柴田 （11:30まで）
	午後	城戸 16:00～			柴田 （15時まで）		
脳神経 外科	午前		穴戸 9:30～			穴戸 9:30～	