

こんにちは

2025年9月
vol.42

病院と地域をつなぐ情報誌



旭中央病院 ボランティアの皆さん

患者さんやご家族がより安心して受診できるよう、当院では水色のエプロンを着用した約40名のボランティアの皆さんが様々な支援を行ってくださっています。

※当院では、ボランティアとして活動して下さる方を随時募集しています。詳しくは9ページをご参照ください。

目次

▶ リレーコラム	2	▶ かかりつけ医を持ちましょう 第39回 海村医院分院(銚子市)	11
▶ 医療最前線 vol.39 <small>こつ そ しゅうしゅう</small> 高齢者の骨折と骨粗鬆症対策	4	▶ やさしい医学講座 第40回 救急受診のタイミング/アイフレイル予防	12
▶ 病院からのお知らせ ボランティア募集	9	▶ 旭中央病院の人財 グランドAGHアワード受賞者	14
▶ 健康ノート 食事と健康 ~その3~	10	▶ 旭中央病院NEWS	16

「こんにちは」は当院ホームページでもご覧いただけます。▶



超高齢社会を迎え、増加している高齢者の骨折。「骨折・転倒」は要介護になった原因(全国)の3位にのぼり(表1)、当地域でも75歳以上の割合が上昇し(注1)、高齢者のみの世帯が増える中で、骨折予防対策が急務となっています。

では、年齢を重ねても丈夫な骨を維持し、骨折を防いでいくにはどのような対策が必要なのでしょう。今回は、整形外科専門医として骨折治療に豊富な経験を持ち、近年は「骨折リエゾンチーム(FLS)」を立ち上げて再骨折予防にも熱心に取り組む杉山宏主任部長に話を聞きました。

(インタビュー：2025年7月17日)

まず、高齢者の骨折について、一般的な内容を聞きました。

「杉山主任部長は、研修医として当院に就職して以来、30年以上にわたり整形外科診療に携わっていますが、当院の骨折診療を取り巻く環境に変化がありますか。」

24時間365日体制の救急医療を柱とする当院の使命から、整形外科の診療に関しても骨折などの外傷性疾患の割合が高い傾向は現在まで変わりませんが、①社会構造の変化(高齢化の進行、飲酒運転の厳罰化など)により骨折の種類には大きな変化がみられます。大腿骨近位部(太ももの付け根)の骨折に代表される**高齢者の脆性骨折**が非常に増えている一方、若年・中年層の交通外傷や労働災害による骨幹部(骨の真ん中)の骨折は減る傾向にあり、交通事故の被害者についても高齢化を反映して徒歩または自転車乗車中の高齢者が増えている状況です。

要介護になった原因(全国:2022年)

1位	認知症	23.6%
2位	脳血管疾患(脳卒中)	19.0%
3位	骨折・転倒	13.0%

【表1】要介護になった原因
(厚生労働省「国民生活基礎調査」2022年より)

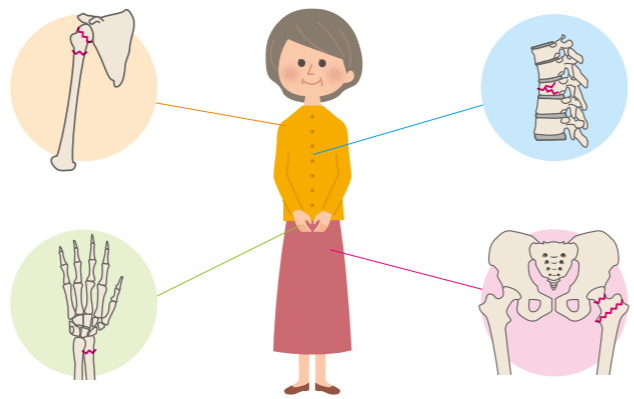
その他の変化としては、②特に休日・夜間(平日日中以外)の時間帯において骨折患者さんが広域から当院に集中するようになっていること(近隣病院の整形外科医の減少や心臓など持病のある高齢骨折患者さんへの対応困難などから)、③特に大腿骨近位部骨折で入院されてきた患者さんに対しては、手術などの「治療」だけでなく、次なる骨折を起こさないための

大腿骨近位部骨折 手術数(旭中央病院)

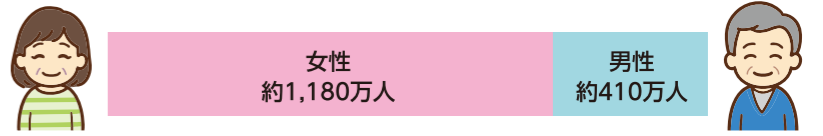


【図1】当院の大腿骨近位部骨折の手術数
(2004年と2023年の比較)

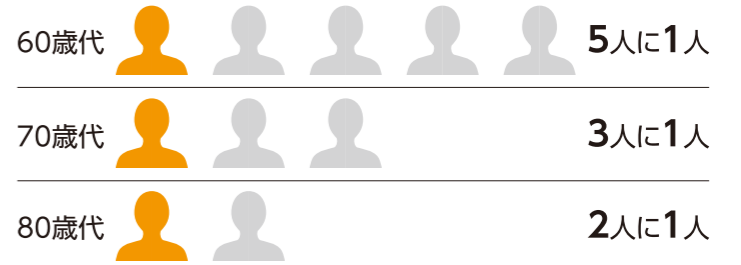
「予防(二次骨折予防)にも積極的に関わるよう」



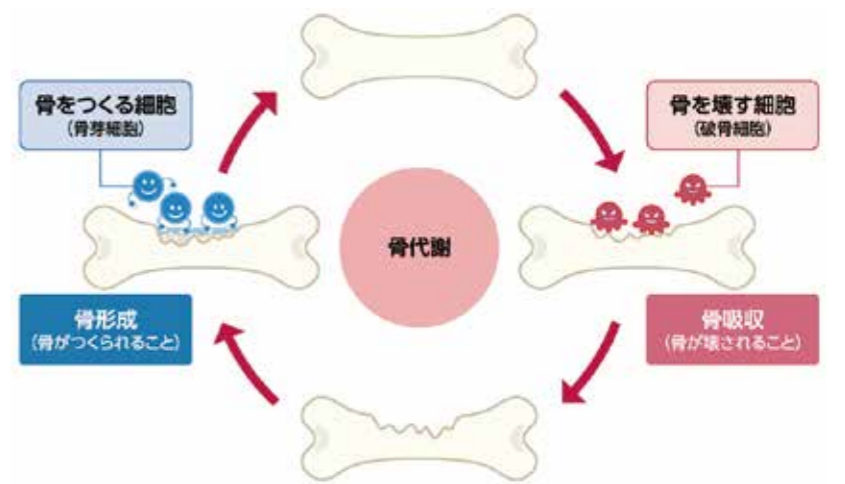
骨粗鬆症 患者数(全国) 約1,590万人(推計)



骨粗鬆症 有病率(女性・全国)



【図3】骨粗鬆症患者数と有病率
(公益財団法人 骨粗鬆症財団の情報を基に当院作成)



【図4】骨代謝のイメージ(出典:骨粗鬆症財団)

をすることで骨は健康な状態に保たれているのです【図4】。女性の場合、骨代謝をコントロールしているのは女性ホルモン(エストロゲン)です。閉経によって女性ホルモンの分泌が急激に減少すると破骨細胞の活動が活性化し、無駄に骨を破壊するようになります(閉経後骨粗鬆症)。そのため、女性は宿命的に骨粗鬆症になる可能性が高いといことになります。

— 原発性骨粗鬆症の診断について、教えてください。

学会の定める原発性骨粗鬆症の診断基準は、以下のどちらかです。この診断基準と薬物治療開始基準はほぼ同じであり、骨粗鬆症と診断されたら即お薬を使いましょうと推奨されています。

- ① 脊椎または大腿骨の股関節側が転んだぐらいの外力で折れる
- ② 骨密度検査で腰、または大腿骨の骨量が若者の70%未満

つまり、①のように「脊椎または大腿骨近位部の脆弱性骨折」を起こした場合は、骨密度に関わらず骨粗鬆症と診断されることになります。脊椎と大腿骨が重視されているのは、この部位の骨折が生命予後【注3】との深い関連がある重大な骨折だからです。骨粗鬆症薬は効果が表れるまでに半年(脊椎)〜1年半(大腿骨)かかるため、できるだけ早く治療を開始し、再骨折を予防することが肝要です。

また、転んで手首や肩などを骨折したということであれば、②の70%未満というのが80%未満と厳しくなります。

— なぜ骨粗鬆症は女性に多いのでしょうか。

骨は一度できあがったらずっとそのままであるように思われがちですが、実際は組織の内部で古くなった骨を壊して新しい骨を作るという作業が常に行われています(骨代謝)。骨組織は破骨細胞によって壊され(骨吸収)、骨芽細胞によって作られますが(骨形成)、この2つの細胞が協力して仕事

— 骨粗鬆症の検査について、教えてください。

当院では血液検査の他、DXA(デュアルエネルギーX線吸収計測装置【図5】)を使用し、腰と大腿骨の骨量(骨密度)を測定します。寝て撮影を行うだけの負担の少ない検査で、当院の装置の場合、検査にかかる時間は15分ほどです。



【図5】当院のDXA装置(2024年度に新機種に更新)

自治体で行われている骨粗鬆症検査は、健康増進法に基づいて40〜70歳の女性を対象に5歳刻みで実施されているもので、自治体によっては対象

を拡大して行っているところもあります。測定方法で多いのはかかとの骨に超音波を当てて調べる方法で、DXA法ほど高精度ではありませんが、スリーピング検査【注4】として普及しています。

なお、インターネットにつながる環境があれば、自身で骨折のリスクを判定できる「FRAX®骨折リスク評価ツール」もあります(「FRAX」と検索すれば出てきます)。世界保健機関(WHO)の研究グループが作成したもので、指示に従って性別、年齢、身長、体重等を入力すると今後10年間の骨粗鬆症骨折の発生率を計算することがができます。75歳未満の方で【注5】主要な骨折の発生率が15%を超えるようであれば、かかりつけ医にご相談ください【注6】。

— 閉経後骨粗鬆症の治療について、教えてください。

治療の中心となるのが薬物療法です。薬剤には様々な種類(内服薬や注射薬)があり、診療ガイドラインに沿って選択することになります。患者さんの年齢、骨密度数値、骨折歴、併存疾患、

生活環境などをふまえて、一人ひとりに最も適した治療を考えていきます。

統計的には脊椎骨折は60歳頃から、大腿骨近位部骨折は75歳以降発生頻度が急上昇しますので、閉経後骨粗鬆症に関してはまず脊椎の骨折を予防するのが第一の目標です。当院で採用されている骨粗鬆症薬はすべて脊椎骨折の予防効果を持っています。その中で大腿骨骨折の予防効果がある薬は内服薬で2種類、注射薬が3種類に限定されます。治療効果の発現までの期間を考慮すると70歳ぐらいいから大腿骨骨折を予防する効果のある薬剤を選択する必要があります。

内服薬でよく使用されるのは、ビスフォスフォネートと呼ばれる種類の薬で、比較的安価で効果も強く骨粗鬆症治療のスタンダードと言われています。最初からそちらを使えばよいではないかと思われるかもしれませんが、ビスフォスフォネートは漫然と長期に使用することによる弊害が指摘されています。まだ大腿骨がしっかりしている閉経後間もない患者さんには女性ホルモンと同様の作用があるSERM(サーム)、選択的エストロゲン受容体

修飾薬)という薬を使用します。

ビスフォスフォネートは内服の方法がやや面倒なので、超高齢者や認知機能に問題がある患者さんには確実に体に吸収される注射薬を選択します。年1回や、半年に1回の注射で効果が持続する薬剤もあります。

また、数年前に脊椎、大腿骨両方の骨量を劇的に増加させる注射薬が登場しました。しかし高価な薬なので、骨折の危険性が高い低骨量の患者さんには保険診療が認められていません。

これらの薬物療法と並行して日々の足腰の鍛錬(運動)や食生活の改善

【注2】旭市の骨粗鬆症検診(2023年度の受診率は15%で、そのうち医療機関への受診割合は13%(旭市・第2次旭市増進計画より)

【注3】病気の経過が命に与える影響。大腿骨近位部骨折後の1年生存率は90%程度で、10人に1人は骨折後1年以内に亡くなっていることになります。

【注4】病気の可能性を早期に発見し、その後の精密検査や適切な治療につなげるための検査

【注5】75歳以上の方は自動的に骨折リスクが15%以上に計算されます

【注6】「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版(日本骨粗鬆症学会、他より)

に努めていただくことが大切です。
 (食生活については、P10「健康ノート」参照)

「いま、骨粗鬆症治療では運動も大切というお話がありました。骨折予防のためにはできるだけ動かさず安静にしていた方が良くというわけではなっていないか。」

骨は負荷をかけると強くなる性質があるためです。運動によって骨に刺激が与えられると、「骨芽細胞」が活性化され、骨づくりに促進されます。

逆に、動かないで骨に負荷をかけないままですと、骨はどんどん弱くなってしまいます。患者さんに伺うと、「トイレに行く時くらいしか歩かない」という方も多いのですが、日々の生活の中において無理のない範囲で身体を動かすよう心がけていただくことが大切です。

私がよく外来で患者さんにお勧めしているのは、日本整形外科学会がロコトレとして推奨する「片脚立ち」です【図6】。バランス感覚を養うトレーニングなので、転倒予防にも効果があります。

位が大きい場合には人工骨頭置換術(骨折した部位を取り除いて、人工の骨に置き換えるもの)が選択されます。頸部はもともと血流に乏しいため、転位が大きいと骨が癒合しにくく(つつきにくく)なったり、隣接する骨頭を養う血流が遮断され骨頭壊死を生じたりするリスクがあるからです。
 ② 転子部、転子下の骨折：頸部と異なり血流が豊富で骨が癒合しやすいため、転位の程度にかかわらず骨接合術を行うのが一般的です。
 当院では特に骨接合術に関しては受傷後48時間以内を目標に手術を行っています。

「当院で大腿骨近位部骨折の手術を受けた後は、どのくらい入院が必要になるのでしょうか。」

患者さんによって異なりますが、充分なりハビリ期間を設ける必要があります。基本的には当院(急性期病院)で手術と早期離床のためのリハビリを約2〜3週間行った後、回復期リハビリを担う病院・施設での歩行・日常生活の訓練等(約1〜2ヶ月)を経て、自宅・療養施設への退院を目指す流れ

【図6】ロコトレ1 (出典：日本整形外科学会)
 ロコモティブシンドローム(略してロコモ)とは、運動器(骨・関節・筋肉・神経など)の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態のこと。
 ※ロコトレ2(スクワット)、その他ロコモ予防の情報については、日本整形外科学会HPをご覧ください。

ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に、片脚を上げます。

姿勢をまっすぐにする

POINT
 ・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をつけて行います。

左右とも1分間で1セット、1日3セット



になります。

「結びに、杉山医師が立ち上げた、FLS(Fracture Liaison Service:骨折リエンジチーム)の活動について、教えてください。」

先ほど、脆弱性骨折は一度起こると繰り返しやすいというお話をしました。FLSはこのような再骨折リスクの高い患者さんに対し、多職種が連携して介入していくことで、骨折の連鎖を断ち切っていくという取り組みです。

当院のFLSは整形外科医、看護師、薬剤師で構成されており、原則として大腿骨近位部骨折で入院された全ての患者さんについて、二次骨折リスクの評価、骨粗鬆症の治療開始、転倒予防や生活指導などを行っています。

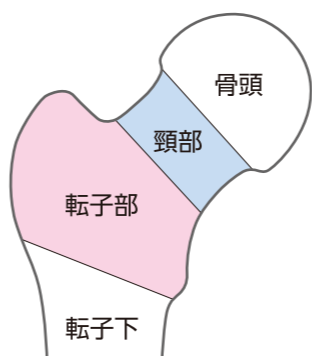
FLSはもともとイギリスで始まった取り組みですが、近年は日本でも二次骨折予防の重要性とFLSの導入効果が認識されるようになり、2022年の診療報酬改定では大腿骨近位部骨折に対する二次骨折予防継続管理料が新設されるなど、国もこの取り組みを後押ししています。回復期病

大腿骨近位部(太ももの付け根)骨折の治療

最後に、脆弱性骨折の中のうち、多くのケースで手術が必要となる「大腿骨近位部骨折」について詳しく聞きました。

「高齢者の大腿骨近位部骨折の治療について、教えてください。」

通常、骨折の治療には保存療法(例：コルセットやギプスを装着して安静を保つ治療と手術療法)がありますが、大腿骨近位部骨折では心臓などの持病のために手術ができない場合を除き、ほぼ手術療法が選択されます。手術を行わないと、ベッドの上で安静にしている時間が長くなり、高齢者では全身の骨・筋力が弱くなる、認知



【図7】大腿骨近位部

院や外来診療を行う施設でも、急性期病院で行われた二次骨折予防の評価と治療をしっかり継続することでこの管理料が算定できることとなり、二次骨折予防や骨粗鬆症対策が今後、当地域全体に広がる取り組みとしてさらに発展していくことを期待しています。

整形外科外来の受診について

旭中央病院では、近隣の医療機関との機能分担、連携のもと、手術療法を中心とした高度専門医療を行っております。整形外科外来を受診される患者さんは原則として、かかりつけ医等からの紹介状をお持ちくださるようお願いいたします(特に旭市民以外の患者さんは受診時に必ず紹介状が必要となります)。

※接骨院、整骨院からのお手紙は「紹介状」としてお取り扱いしていません。

▶ 病院からのお知らせ

患者さんのサポートなどをしていただけるボランティアの方を募集しています

- 自分のペースで、都合の良い日に活動できます。報酬はありませんが、年に1度の健康診断を無料で受けられます。
- 活動内容：病院内ガイド、車椅子の移動補助、受付援助、視覚障がい者の案内・援助、雨天時の傘の取り扱い援助、花壇の手入れ*、草取り・植物の水遣り*など
- 活動時間：原則月曜～金曜の8:30～17:15の間で2時間程度 *の活動は土日祝日も活動可能

興味のある方はお気軽にお問い合わせください。【お問い合わせ先】総務人事課 Tel.0479-63-8111(代)

機能が低下する、肺炎等の合併症を来しやすくなるなど、様々な問題を生じるリスクがあるからです。術後は早ければ翌日からリハビリテーションを開始します。

「大腿骨近位部骨折の手術療法について教えてください。」

大腿骨近位部は【図7】のように、股関節に近い方から骨頭、頸部、転子部、転子下に分けられますが、特に骨折しやすいのが頸部と転子部です【表2】。

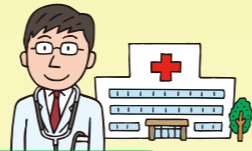
① 頸部の骨折：骨の転位(ずれ)が少なければ骨接合術(骨折した部位をできるだけ元に戻し金属製の器具などで固定するもの)を行います。一方、転

頸部	骨接合術	17件
	人工骨頭置換術	81件
転子部	骨接合術	116件
転子下	骨接合術	2件
計		216件

【表2】当院の大腿骨近位部骨折の手術内訳(2023年)

‘かかりつけ医’を持ちましょう ～連携医療機関のご紹介～

ここでは、当地域の‘かかりつけ医’として、皆さんの身近にある医療機関をご紹介します。

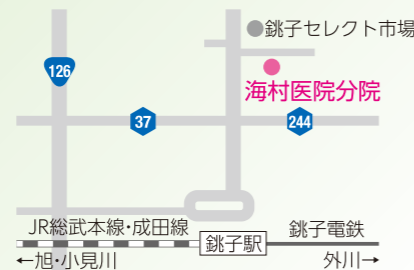


第39回 海村医院分院 (銚子市)

- 所在地: 銚子市双葉町6番地3
- 電話: 0479-25-1711
- 診療科: 整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～11:30	○	○	×	○	○	○	×
15:30～17:00	○	○	×	○	○	×	×

休診日: 水曜、土曜午後、日曜、祝日



右から: 本院、(公道を挟んで)分院、系列の(株)和芳

院長 海村 朋孝 先生 インタビュー

—この6月に歴史ある貴院の院長に就任されたと伺いました。まずは医院の成り立ちや先生のご経歴についてお聞かせください。

開院は1907(明治40)年です。1982年に整形外科を開業し、1998年に現在のかたちである海村医院「本院」(内科・眼科)、「分院」(整形外科)として独立しました。私自身は清真学園・高校を経て2013年に千葉大学を卒業後、母校の整形外科に入局し、大学病院や県立佐原病院、さんむ医療センター、旭中央病院等で専門分野の腰椎疾患(腰痛など)を中心に幅広く診療経験を積んできました。



海村 朋孝 先生

—分院で行われている診療について教えてください。

3名の常勤医(曜日担当制)が痛みや骨折など様々な整形外科疾患の症状に対応しています。薬や注射等による保存療法を基本に、リハビリテーション(以下、リハビリ)に力を入れているのが特徴です。千葉大学整形外科医局にご協力いただいて肩関節、股関節、膝関節、手、関節リウマチの各専門外来を開始し、症状に応じて専門外来を受診できる体制も整えました。当院には入院施設がないので、手術や精密検査が必要な患者さんや、外傷などで緊急対応が必要な患者さんの診療については旭中央病院に大変お世話になっています。

—貴院ではどのようなリハビリが受けられるのでしょうか。

医療保険によるリハビリ(運動器リハビリ)に加え、高齢化に伴う地域のニーズに対応すべく介護保険によるリハビリ(通所リハビリ、訪問リハビリ)も充実させています。いずれも理学療法士が患者さんを1対1で支援するリハビリに力を入れており、理学療法士は現在男女18名が在籍しています。

—本院とはどのように連携されていますか。

本院には今年度から妻で呼吸器専門医、総合内科専門医の海村朋子医師(6月～院長)が常勤に加わり、内科(特にぜんそくやCOPDなどの呼吸器疾患)の診療体制が強化されました。関節リウマチの治療に伴う肺炎の内科的管理や、糖尿病の合併症として骨粗しょう症を発症されている方の血糖コントロール、糖尿病性網膜症の眼科検査など、内科・眼科併設の利点を実感しています。

—法人全体では以前から「医療と介護の連携」にも注力されていますね。

通所リハビリの前身である「老人デイケア」を1995年、訪問看護を1998年に開始し、高齢者医療・ケアに幅広く関わってきました。現在は訪問看護ステーションに居宅介護支援事業所を併設しているほか、市からの委託事業として地域包括支援センター、銚子市地域リハビリテーション活動支援事業を受託しています。ケアマネジャーの資格を有する看護師も複数名所属しており、相談相手としても患者さん・ご家族から頼りにされています。また、系列の別法人である株式会社和芳で、グループホーム・小規模多機能型居宅介護の事業所も運営しています。地域ではこれからも高齢化・過疎化が進んでいきますので、ニーズにしっかりと対応し今後の発展につなげられるよう院長として医師やスタッフの充実にも努めていきたいと思っています。

(インタビュー: 2025年6月30日)

健康ノート

健康寿命を延ばすために

食事と健康 ～その3～ 骨に関する栄養のお話

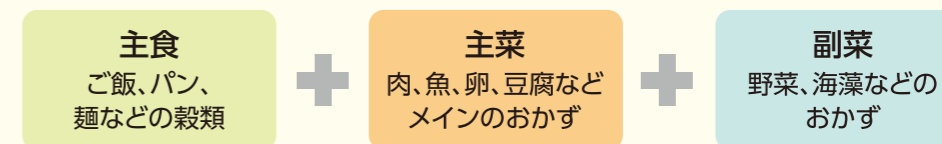
臨床栄養科 管理栄養士 鈴木澄花



骨粗鬆症の予防や治療において、カルシウムの摂取についてよく耳にすることがあるのではないのでしょうか。確かにカルシウムは、骨の健康のために欠かせない栄養素の一つではありますが、他にもたんぱく質やビタミンなど多くの栄養素が骨の健康を維持するために重要になります。今回取り上げている栄養素がすべてではありませんが、カルシウム以外の栄養素にも目をむけながら骨の健康アップを目指していきましょう。

1. まずはバランスの良い食事から

多くの栄養素を摂取するためには、単体の食品だけでなく、多くの種類の食品を摂取する必要があります。まずは主食・主菜・副菜のそろった食事を意識していきましょう。



2. 骨を強くする栄養素



●カルシウムの摂取

カルシウムは骨の約7割を構成する、骨を作る栄養素です。カルシウムの豊富な食品を日々の食事に取り入れてみましょう。

●ビタミンDの摂取

ビタミンDはカルシウムの吸収を高めてくれる栄養素です。ビタミンDとカルシウムの組み合わせで骨密度のアップも目指していきましょう。

また、ビタミンDは紫外線にあたることで皮膚でも合成することができ、適度に日光を浴びることも大切です。

●たんぱく質の摂取

骨の重要な成分に、コラーゲンというたんぱく質があります。コラーゲンをしっかりつくるためには、良質なたんぱく質が不足しないようにすることが大切です。

また、たんぱく質は筋肉の健康にも重要です。筋肉量が減少すると転倒・骨折につながるリスクも高まります。たんぱく質が豊富な食品を毎食メイン料理として1品取り入れていきましょう。

カルシウムの豊富な食品



牛乳・乳製品、魚介類、大豆製品、緑黄色野菜

ビタミンDの豊富な食品



魚(サケ、サンマ、サバ)、きのこ類

たんぱく質が豊富な食品



肉、魚、卵、大豆製品



Q

アイフレイルって何ですか？

お話：診療技術局 眼科
おかもと るみ
岡本 留美 視能訓練士主査

Q. 最近、目がかすんだり疲れやすくなったりしてきました。年齢のせいでしょうか？

A. それは「アイフレイル」のサインかもしれません。

アイフレイルとは、加齢に伴って目の機能が少しずつ衰えていく状態です。すぐに深刻な病気に進行するわけではありませんが、放っておくと日常生活に支障が出ることもあります。

目の機能が低下すると、生活習慣の乱れや喫煙、紫外線、酸化ストレスなどの影響を受けやすくなり、回復も難しくなっていきます。体のフレイル（虚弱）とよく似ています。だからこそ、少しでも「見えにくい、疲れやすい」と感じた時は、早めに気づいて、必要なケアを始めることが大切です。

Q. 具体的にはどんな症状があればアイフレイルを疑いますか？

A. 以下のような症状がある場合は注意が必要です。

- ▶ 目が疲れやすくなった
- ▶ 細かい文字が読みにくくなった
- ▶ 瞬きをしないと良く見えない
- ▶ まぶしく感じやすくなった

また、気づかないうちに物にぶつかりやすくなったり、読み間違いが増えたりすることもあります。これらの小さな変化が積み重なることで、生活の質(QOL)が下がることがあります。

Q. アイフレイルは予防できますか？ 治療は必要ですか？

A. 生活習慣の見直しと定期的な検査で、進行を遅らせることが可能です。

アイフレイルは、年齢とともに目の機能が少しずつ低下していく状態ですから、病気そのものではありませんが、目の健康にとっての「黄色信号」として捉え、早めに気づいて対処することが大切です。

予防には、日々の生活習慣が関わっています。特に、緑黄色野菜や青魚などを意識して取り入れたバランスの良い食事を心がけること、禁煙すること、そして紫外線から目を守るためにUVカット機能のあるメガネやサングラス、帽子や日傘を活用することが効果的です。

また、スマートフォンやパソコンを長時間使用すると、目に大きな負担がかかります。そんな時におすすめなのが、「20-20-20ルール」です。これは、20分間作業をしたら、約6メートル(20フィート)先を、20秒間見て目を休ませる、というシンプルな方法です。この習慣によって、目の緊張がやわらぎ、眼精疲労やドライアイの予防にもつながります。

Q. どこで検査が受けられますか？

A. 40歳を過ぎたら、年に1回は眼科や人間ドックなどで、検診を受けましょう。それが難しい方々は、日本眼科啓発会議などが提供している、「アイフレイルチェックシート」の活用も効果的です。QRコードからご覧いただけます。スマートフォンで読み取ってご利用ください。

出典：アイフレイル啓発公式サイト <https://www.eyefrail.jp/>



最後に、アイフレイルは誰にでも起こり得る「目の老化現象」です。けれど、少し早く気づき、生活習慣を見直したり、定期的に検診を受けたり、必要に応じて眼科医の力を借りたりすることで、その進行を緩やかにできます。「見えにくい」と感じた時はどうか無理せず我慢せず、一歩を踏み出して下さい。これからも見えることの喜びを大切に、目にもあなたに自身にも、優しい時間を過ごせますように。



Q

救急にかかった方がいいですか？

お話：救急救命科 主任部長
いとう ちかお
伊藤 史生 医師

やさしい
医学講座

第39回

頭部打撲

子どもが頭をぶつけたら、心配ですよ！ でも今すぐ病院に行くべきか？ 様子を見てよいのか？ 一般的に救急受診が勧められる状況は、

- ▶ 数秒以上、気を失った(すぐに泣かない)
- ▶ 吐く
- ▶ しばらくしても、頭を痛がっている
- ▶ ぼんやりしている / ぐったりしている
- ▶ 何かいつもと違う、興奮している、ずっと機嫌が悪い
- ▶ おでこ以外のコブがある
- ▶ 車にはねられる、飛ばされるなど大きなエネルギーの事故
- ▶ 90cm以上の高さから落ちた
- ▶ けいれんした
- ▶ 記憶がない、同じことを何度も言う



逆にいつも通り、走り回っていて、食事も普通に取れる場合は重大な怪我の可能性は低いです。

きず

ちょっとしたきずで病院にかかるか？ 迷いますよね！

一般的に救急受診が勧められる状況は、

- ▶ 圧迫しても血が止まらない
- ▶ 皮膚の下の肉や脂肪が露出している
- ▶ きずが開いてしまう
- ▶ 腫れが強い
- ▶ うまく動かせない(指など)、動きに影響する場合
- ▶ 顔まわりなどの目立つ場所のきず



逆に2cm未満で表面の皮膚だけが切れていて、内部が見えず、動かしても特に問題がない場合は自宅で管理できる可能性が高いです。

自己管理の場合は、水道水での日々の洗浄が極めて重要です。清潔にして、市販の被覆材^{ひふくざい}で乾燥させないように保護してください。赤くなる、腫れる、膿む、匂いがするなどの場合は受診が必要です。

虫刺され

虫刺されで救急対応が必要なのはアナフィラキシーの場合です。

ハチに刺されると危険!とかよく聞きますよね。危険なのはハチの毒よりアレルギー反応です。

アナフィラキシーの症状は、

- ▶ 息が苦しい
- ▶ のどがイガイガしておかしい
- ▶ 気が遠くなる、立ってられない
- ▶ 吐き気がする
- ▶ 全身のじんましん
- ▶ 腹痛 / 下痢



アナフィラキシー症状がなければ、刺されたところを水道水でよく洗い、かゆみ止めの軟膏など市販薬を塗って対応可能です。

かゆみが強ければ、市販の花粉症の薬も有効ですが、眠気が強かったり、高齢者には副作用が強かったりするので、薬剤師さんに相談してください。



第43回全国障害者技能競技大会[全国アビリンピック]金メダル受賞 (参加種目: 歯科技工)

診療技術局 歯科・歯科口腔外科 村上 祐太郎 主任歯科技工士



プロフィール

乳児期の高熱により、聴覚に重い障害が残る。普通学級の小中学校を経て、サッカーの強豪高校で活躍。筑波大学附属聴覚特別支援学校歯科技工科、鶴見大学歯学部附属病院歯科技工研修科に進み、2009年に一般採用試験(一般枠)で旭中央病院に合格。2023年からは歯科技工士のリーダーを務める。20代の時に「デフリンピック」(聴覚障害者のオリンピック)のサッカー日本代表として国際大会への出場経験もある。

現在の仕事内容

歯科医師の指示の下、歯の被せ物や入れ歯の製作を行っています。当科は歯科口腔外科であるため、インプラントや顎義歯など特殊で高い精度を求められるケースが多数あります。診療室に立ち会いながら歯科医師と意見を交わし、患者さんの希望や状態を踏まえて最適な技工物を提供できるよう日々取り組んでいます。



パソコンの画面上で歯を設計する作業



かみ合わせを調整して、仕上げる作業



村上歯科技工士の作品

就職先として旭中央病院を選んだ理由

学生時代に当院を見学した際、将来の上司となる人が手話通訳者の資格を持っていたことを知り、就職に当たって感じていたコミュニケーション面の不安が大きく解消されました。さらにスタッフ同士の人脈や温かい雰囲気にも魅力を感じ、この環境であれば安心して働けると確信し、当院への就職を希望しました。

旭中央病院の良いところ、好きなおとこ

当院は基本理念「すべては患者さんのために」を掲げ、患者さん一人ひとりに合った医療を常に実践しているところが魅力です。職員の誰もが患者さんと真摯に向き合う姿勢は、自分の仕事への励みにもなっています。

第43回全国障害者技能競技大会 金メダル受賞について

全国障害者技能大会で金メダルを受賞できたのは歯科口腔外科スタッフをはじめ、私が聴覚障害を持っていることを理解し、配慮してくださる職場環境のおかげです。この経験を通して障害の有無に関わらず、誰かに勇気や希望を届けられるようこれからも務めていきたいと思っています。

最後に2025年11月には東京でデフリンピックが開催されます。この大会は世界中の聴覚障害を持つ人々が集まる大規模な国際スポーツ大会ですが、まだ知名度が高いとはいえません。是非多くの方に存在を知っていただき、応援の輪が広がることで、社会全体が多様性を尊重するきっかけになればと願っています。

旭中央病院では院内表彰制度「グランドAGHアワード」(学術部門、病院の質部門)により、“当院を輝かせ、名声を高めるとともに、医療の質向上に特に貢献した活動”を表彰しています。今回は、2023年度に「病院の質部門 優秀賞」を受賞した2人を紹介します。

第10回国際アビリンピック出場 (参加種目: コンピューター組立)

事務局 施設課 赤地 和典 施設整備員



プロフィール

前職での業務中の事故により障害を負い離職。社会復帰に向けたリハビリを兼ねて県の技術専門校に通う中で障害者技能競技大会の存在を知る。国内選考を経て2003年、第6回国際アビリンピック(インド大会)に英文DTP種目【注】で出場。2014年、旭中央病院へ就職。2023年、コンピューター組立種目で再度の世界大会出場(第10回国際アビリンピック(フランス大会))。【注】DTP…Desk Top Publishingの略語。パソコン上で印刷物をデザイン・制作すること。

現在の仕事内容

事務局施設課(第二作業室)に所属し、院内で使用される備品の修理などを担当しています。2人体制ですが守備範囲は広く、車椅子、ベッド、カート・ワゴン、テーブル、椅子、ペーパーホルダー、石けんディスペンサー、ロンリウム(ビニル床シート)などの補修、修理、取り付け、移動から、「(物がつまって)机の引き出しが開かなくなってしまった」というSOSまで、幅広く対応しています。2020年の新型コロナウイルスのパンデミック(世界的流行)初期には感染防止のため大量のビニールカーテンやパーテーションが早急に必要になり、物品調達を担当する契約課と協力しながら作成と設置を行いました。



車椅子のタイヤのパンク修理(左)、病棟のベッドの修理(右)：同じように見えるパンク、故障でも原因は様々。自分の技術力が発揮できるよう工夫して取り組んでいる



感染防止のためのパーテーション：2020年の新型コロナ流行初期には何百枚ものパーテーションを作成

就職先として旭中央病院を選んだ理由

旭中央病院の採用募集を見た際、県代表としてともに全国障害者技能競技大会に出場して面識があり、当時すでに旭中央病院で歯科技工士として活躍されていた村上さん(P.15)の顔が思い浮かびました。村上さんのような素晴らしい人が選んだ職場であれば良い病院に違いないと確信し、当時54歳で病院勤務は初めてでしたが、当院への就職を希望しました。

旭中央病院の良いところ、好きなおとこ

「患者さんのために」という理念が職員に浸透していること。また、職員同士がお互いを思いやる組織風土があることです。特にそれを実感したのは新型コロナの感染拡大の時で、大変な状況のなか献身的な努力を続ける職員の姿にはとても勇気づけられました。

第10回国際アビリンピック(フランス・メッス大会) 出場について

日本人選手30人(17種目)を含め35カ国・地域の440人の選手が参加し、44種目で競技が行われました。言葉の壁や作業環境の違いなどもあり残念ながらメダル獲得には至りませんでしたが、コロナ禍などによる開催延期を経て無事に出場でき、競技大会に挑戦し続けてきて本当によかったと思いました。

6月

健康づくり出前講座

地元地域にお住まいの方々を対象に、健康づくりを支援する「健康づくり出前講座」を開催しています。この講座は、旭中央病院の医師、看護師、医療技術職が講師となり、専門的な知識と経験をもとに、健康に関する多様なテーマについて講義を行っています。講座は地域の公民館や集会所にて無料で実施され、参加者が気軽に健康について学べる機会を提供しています。2025年度は77種類の演題をご用意しており、参加者は興味のあるテーマを選んで受講することができます。これを通じて、地域の皆さまと講師が直接交流し、健康的な生活をともに考える場を創造していきます。

6月9日(月)香取市消費者協会のご依頼で香取市役所会議室にて講座を開講しました。

テーマ：夏に負けない体を作ろう 栄養管理のポイント



講師を務めた鈴木澄花管理栄養士



会場の様子

7月

市民健康講座

地域の皆様の病気予防と健康促進のため、当院の医療従事者が健康講座を担当しています。イオンタウン旭2階「おひさまテラス」を利用し、住民の皆様とより近い距離で交流しながら実施しています。

テーマ：熱中症を防ぐには？ 熱中症になったら？



講師を務めた救命救急センター副センター長伊藤史生医師と健康づくり支援委員会委員長の中津裕臣医師



0～80歳代の方にご来場いただきました。

7月

健康づくり出前講座

7月18日(金)そうさ年金友の会のご依頼で匝瑳市役所野栄支所小ホールにて講座を開講しました。

テーマ：認知症について理解を深めよう



講師を務めた大槻真史作業療法士



会場の様子

7月

消化器内科部長 宮川明祐医師の研究論文が世界的な医学雑誌「Gut」に掲載されました

当院消化器内科部長 宮川明祐医師の「大腸内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)後潰瘍の縫縮に関する多施設共同ランダム化比較試験」に関する論文が、消化器分野の国際的なトップジャーナルである「Gut」誌【2025年 Impact Factor: 25.8】に掲載されました。



内視鏡を用いて治療を行う宮川明祐医師(写真手前)



ジャーナルホームページ▶

8月

旭中央病院附属看護専門学校でオープンキャンパスを開催しました

旭中央病院附属看護専門学校でオープンキャンパスを開催しました。今年度は、5・7・8月の計3回開催し、合計233名(付添及び保護者含む)と多くの方にご参加いただきました。当校で学びたいと思える 魅力が伝わるよう、模擬授業や看護技術体験を企画しました。また、卒業生による講話も行い、看護師のイメージを持てるようにしました。看護を学ぶ環境に触れながら、参加者は真剣に授業を聴き、楽しそうに看護体験をしていました。これからも看護への関心が高まる企画を考え、旭中央病院の医療はもとより、千葉県北東部・茨城県南東部の医療を担う看護師育成につながるように努めていきます。



模擬授業の様子



定浴の技術体験

こんにちは 2025年9月 vol.42

発行者：地方独立行政法人 総合病院 国保旭中央病院
発行責任者：野村 幸博
医療監修：川副 泰成

地方独立行政法人 総合病院 国保旭中央病院

千葉県旭市イ-1326番地
☎(代)0479-63-8111 www.hospital.asahi.chiba.jp



病床数：989床 診療科数：40科 1日平均外来患者数：2,278人(2024年度)
年間救急受診者数：42,135人(うち救急車搬送9,402人)(2024年度)
年間中央手術室手術件数：7,267件(2024年度)