No.428

日鋼記念メディカル情報

2022年 11月号

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 日鋼記念病院の整形外科の今 …… 2〜3
- お家でチャレンジ！ …… 4
  - 腰痛予防や腰痛に対しての運動について
- 栄養通信〈アーカイブ〉 …… 5
  - 免疫力アップで風邪に負けるな!!
- 母恋インフォメーション …… 6〜7
  - 2022年度インフルエンザワクチン接種のご案内
  - 乳幼児向け新型コロナウイルスワクチン接種がはじまります
  - 外来患者さん誤認防止活動にご協力ください
  - 小児科セミナーを開催しました
  - 第35期生 宣誓式を行いました … 日鋼記念看護学校
  - BEAMS研修会を行いました
  - 日鋼記念病院で一緒に働く仲間を募集中!!
- 日鋼記念病院発　医療・健康情報 …… 8

今月のスナップ

決意を胸に、看護の現場へ！　（日鋼記念看護学校）

学生が看護の専門職者として志す上で、その責任と自覚を新たにする大切な行事「宣誓式」。
詳しい様子は P.7 母恋インフォメーションにてお知らせしています。

日鋼記念病院の整形外科の今

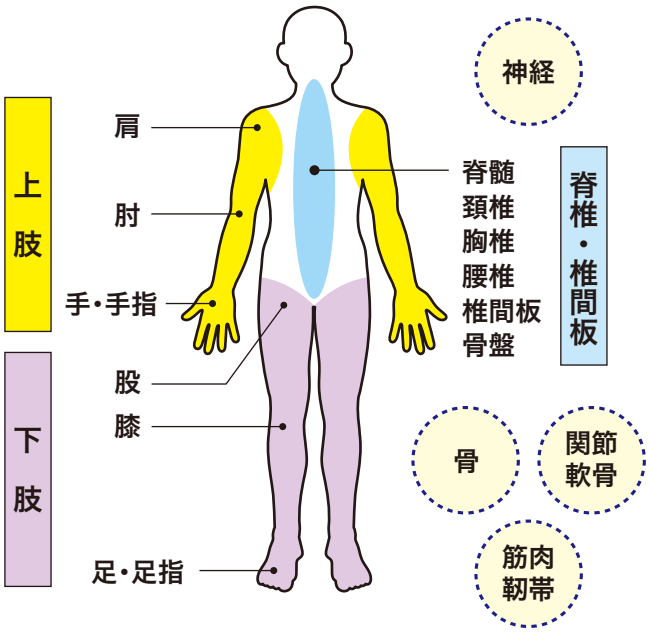
― 脊椎・骨粗しょう症専門外来をスタート ―

手、肩、足、腰、首…私たちの体の運動機能を回復・保持するための治療を行う診療科が「整形外科」です。当院の整形外科では今年の9月に新しく「脊椎・骨粗しょう症専門外来」を開設しました！ 整形外科のことをおさらいしながら、当院で開設している2つの専門外来をご紹介いたします。

整形外科ってどんな診療科ですか？

整形外科は、運動するための組織である骨・軟骨・関節・じん帯などの疾病・外傷を対象とした診療科です。ですから、診療の対象となる部位は背骨（脊椎）、骨盤、腕や肩、足などの広範囲で、対象となる患者さんは新生児から大人までの全ての方です。とても多くの患者さんがいるのだ、ということが想像していただけると思います。

また、脊椎の中には神経が通っていますが、実はここも整形外科の診療範囲になっています。皆さんはご存じでしたか？



〈整形外科の治療部位〉

参考：日本整形外科学会 ホームページ

整形外科と形成外科って違うの？

当院には整形外科と形成外科があります。響きも似ていることから時々混同されることがあるのですが、外科的治療を行う目的が異なります。

整形外科
運動機能の回復

形成外科
体の見た目の状態を改善

日鋼記念病院での整形外科の診療

当院では、脊椎や関節などの加齢に伴う変性疾患（腰部脊柱管狭窄症や変形性膝関節症など）、交通事故などでの外傷など、骨や軟部組織（筋肉やじん帯など）に対して治療を行っています。

骨折の手術はもちろん、人工関節置換や脊椎についての手術、手に関する治療も行います。よくある疾患の事例や診療の実績などは、日鋼記念病院のホームページで公開していますので、ぜひご覧ください。

日鋼記念病院
整形外科のページは
こちら

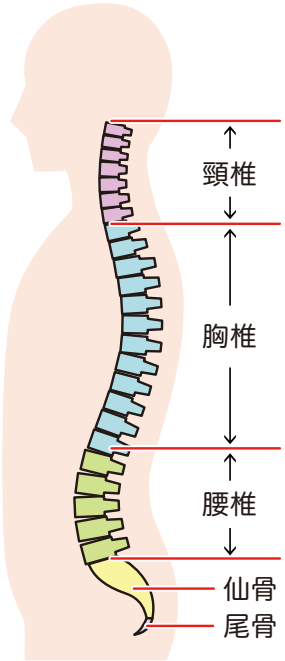
脊椎・骨粗しょう症専門外来

予約制・毎月第4木曜日
午後（第4水曜日の場合あり）

脊椎の病変・疾患について

脊椎とはいわゆる背骨のことです。椎骨（ついこつ）という骨が繋がってできており、首（頚椎）に7つ、胸（胸椎）に12、腰（腰椎）に5つ、さらに仙骨と尾骨があります。脊椎には「身体を支え」「身体を動かす」だけでなく、中を通っている「神経を保護する」という大きな3つの役目があります。

様々な理由での脊椎部の病変・疾患により、運動機能に影響を与える場合があります。手足のしびれや痛みが、脊椎の異常に由来していた、ということも…。



骨粗しょう症について

骨粗しょう症は高齢の女性が罹患しやすいと言われますが、高齢化が進む現代では性別問わず課題となっている疾患です。気づかないうちに進行して脊椎部分の病変や疾患に繋がるだけでなく、転倒時などの骨折の原因となる場合もあります。

最近ではメディア等で注目される機会も増えてきていることから、早期診断・早期治療の必要性の認知も上がっています。

受診案内

あべ　やすひさ
阿部 恭久 医師（医学博士）

札幌医科大学 2003年 卒
医療法人 札幌円山整形外科病院 理事・診療部長
専門：脊椎外科・整形外科一般

ご予約の上、受診してください。

0120-257-933
整形外科外来（平日14:00～16:00）

膝専門外来

立つ・座る・歩くなどの移動の動作に不可欠な部位が「膝」。機能の温存・手術・人工関節の設置などその方の状態やライフスタイルに合わせた治療と、術後の経過観察、リハビリや生活環境のケアまでを視野に入れた診療を行います。

受診案内

すずき　ともゆき
鈴木 智之 医師（医学博士）

札幌医科大学2001年 卒
医療法人 札幌円山整形外科病院 理事・副院長
専門：膝関節外科・スポーツ医学

診察の結果により膝専門外来をご案内します。
まずは通常通り整形外科を受診してください。

※ 一般の整形外科の受診時の予約はお取りしておりません

腰痛予防や腰痛に対しての運動について

リハビリテーションセンター　理学療法科 主任　大和（やまと） 慎祐（しんすけ）

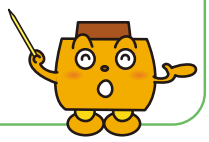
厚生労働省の国民生活基礎調査によると、病気やけがなどで自覚症状がある方のうち、「腰痛」は男性が第1位、女性が第2位となっています。多くの方が経験する「腰痛」ですが、痛みの軽減や予防には運動が有効と言われています。

腰痛があればどんな場合でも運動したほうが良いですか？

腰の痛みが３ヶ月以上続く場合を慢性腰痛と言いますが、これには運動が有効といわれています。また腰痛予防にも運動は有効とされています。
ただし、急に出現した腰痛の場合は注意が必要です。特に右のような方で腰痛の症状がある場合、運動せずに病院を受診した方が良いと言われています。

このような方で腰痛を感じた場合は運動せずに受診を！

- 年齢が20歳未満または56歳以上
- 時間や活動性に関係のない腰痛
- がんの既往やステロイド治療を行っている
- 原因不明の体重減少がある
- 広範囲にしびれや感覚障害がある
- 胸部痛がある
- 発熱がある
- 転倒してから痛みがある



どんな運動が良いですか？

ストレッチ、筋力をつける運動や有酸素運動などは、過度な運動でなければ全般的に有効といわれています。今回はご家庭でも簡単にできる体幹のストレッチと筋力をつける運動を一つずつ紹介します。

体幹のストレッチ

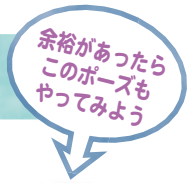
四つん這いになり、脊柱を意識しながら5秒程度かけてゆっくり曲げ伸ばしを行います。

1 ゆっくり背中を丸める

2 ゆっくり背中を反らす

体幹の筋力トレーニング

四つん這いになり、どちらかの一方の腕や脚を上げて、その状態を5秒程度キープします。



まっすぐに！

1 片腕だけを上げる

2 片足だけを上げる

応用 左腕と右足（右腕と左足）を上げる

いずれの運動も、痛みが出たり強くなる場合は回数や時間を減らし、無理のない範囲で行いましょう。

栄養通信 アーカイブ

免疫力アップで風邪に負けるな!!

管理栄養士さんのレシピ

日鋼記念病院 栄養課

寒い季節となってきましたね。 気温だけではなく湿度も低くなってきて乾燥しやすい時期なので、様々な感染症が流行しやすくなっています。 予防には基本の手洗いやうがいは大切ですが、 食事からも免疫力を上げて感染症に負けない体作りをしましょう。

《腸内環境を整えて免疫力アップ》

乳酸菌
腸に良い働きをする菌が増えることで腸内環境が良くなります。
オススメ食材：味噌・ヨーグルト

食物繊維
腸に良い働きをする菌のえさとなり腸内で菌を増やす助けになります。
オススメ食材：さつまいも・かぼちゃ・ゴボウ

《体を守って免疫力アップ》

βカロテン
粘膜保護の働きで病原菌が体内に侵入するのを防ぎます。
オススメ食材：人参・ほうれん草

ビタミンC・E
細胞が受けるダメージを抑え免疫細胞の機能低下を防ぎます。
オススメ食材：ブロッコリー・キウイ

免疫力を上げるためには様々な食品を取り入れてバランス良く栄養を摂ることが大切です！

温野菜のバーニャカウダ風ソース

材料《3人分》

- かぼちゃ …… 1/8個
- 人参 …… 1/2本
- ブロッコリー …… 1/2房
- ヨーグルト …… 大さじ3
- 味噌 …… 小さじ1
- イワシの缶詰 …… 10g程度
- にんにくチューブ …… 小さじ1
- オリーブオイル …… 小さじ1/2

1人分
エネルギー 135kcal
食物繊維 5.6g
塩分 0.2g

野菜はお好みのもので

作り方

【温野菜】
① かぼちゃは薄切りに、人参は輪切り、ブロッコリーは小房に分ける。
② かぼちゃ・人参を耐熱容器に入れ、600W で 3 分加熱する。
③ ブロッコリーと少量の水を入れ、さらに 3 分加熱する。

【ソース】
④ いわしの缶詰をボウルに入れフォークの背などで細かくなるまでつぶしておく。（包丁で刻んでも OK）
⑤ ④のボウルにヨーグルト、味噌、にんにく、オリーブオイルを入れて混ぜる。

『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

2022年度インフルエンザワクチン接種のご案内

成人向け（高校生以上）

実施期間
- 一般　2022年10月24日(月)～
- 公費助成　2022年10月24日(月)～2023年1月31日(火)

料　金
- 65歳以上　1,500円（税込）
- 一般　5,060円（税込）

接種対象者　当院通院中の方が対象となります
- 11月30日までに診察予約のある方 … 正面玄関受付にお申し出ください
- 11月30日までに診察予約のない方 … 事前にご予約ください

予約・問合せ　TEL **0143-24-1331**（平日 9:00～16:30）

小児向け（中学生以下）

実施期間　2022年11月1日(火)～ 毎週(火・水) 13:30～14:30

実施場所　3階 健診センター

料　金
- 12歳以下 〈1回目〉4,482円（税込）　〈2回目〉1,925円（税込）
- 13歳以上　5,060円（税込）

持参するもの　診察カード・保険証・母子健康手帳

予約・問合せ　TEL **0143-24-1331**（月～水 16:00～17:00）

乳幼児向け新型コロナウイルスワクチン接種がはじまります

室蘭市・登別市在住で当院に受診歴があり接種券が届いている6か月～4歳のお子様を対象に、新型コロナウイルスワクチン接種を行います。接種券と同封の案内に従い、ご予約ください。

実施期間　2022年11月9日(水)～2023年3月29日(水)　毎週(水) 15:00～15:40

実施場所　1階 地域医療研修センター

予約枠　1日20名

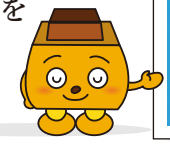
ご注意　実施期間内で3回の接種が必要です

そのため、1回目の接種を遅くとも2023年1月13日(金)までに実施する必要があります。
- 2回目接種 … 1回目接種から3週間以上経過後
- 3回目接種 … 2回目接種から8週間以上経過後

外来患者さん誤認防止活動にご協力ください

〈姓・名・生年月日をお聞かせください〉

当院外来では、患者さん誤認・取違い防止の活動として、ご本人であることを確認するためにフルネーム（姓と名）でのお名前と生年月日をお伺いしています。安全な医療を提供するため、皆様のご協力をよろしくお願いします。



啓蒙ポスター

小児科セミナーを開催しました

10月6日、北海道大学大学院医学研究院　小児科学教室教授の真部淳先生をお招きし、「小児からAYA世代のがん治療の問題点」というタイトルにてご講演いただきました。真部先生には、小児科診療の特徴や小児がんと成人がんの違いなどを始め、小児・AYA世代のがん患者さんの妊孕性（生殖機能）保存の課題や各診療科との連携やフォローアップについてなど、多面的なお話をしていただきました。

第35期生 宣誓式を行いました … 日鋼記念看護学校

10月7日、今年の4月に入学した1年生が、看護の現場で学ぶ前に行う伝統行事「宣誓式」を行いました。キャンドルの灯りがともる厳粛な雰囲気の中、1年生たちは決意を新たにしました。

1年生たちは10月末より臨地実習に入ります。当院病棟などでお会いしましたら、どうぞよろしくお願いいたします。

BEAMS研修会を行いました

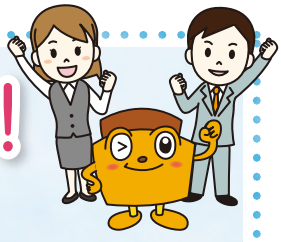
10月22日、日本こども虐待医学会　医療機関向け虐待対応プログラム「BEAMS」研修を行いました。本研修は西胆振初となる開催で、当院職員のみならず、地域の医療従事者や行政機関の職員などにご参加いただきました。

Stage 1　北海道大学病院 古瀬優太 先生

Stage 2　函館中央病院 石倉亜矢子 先生

詳しい開催報告はこちら

日鋼記念病院で一緒に働く仲間を 募集中!!



未経験の方もOK。当院を一緒に盛り上げてくれる方大歓迎！

- **総務課 事務員**　受付や電話応対などの業務を中心に、病院の総務業務を担います。
- **栄養課 事務員**　当院の給食（病棟のお食事）事務作業のサポートや、パソコン操作・書類作成を行います。（勤務は2023年9月末までの予定）

お問合せ　TEL **0143-24-1616**　事務部 人事課（三条）

採用サイトはこちら

日鋼記念病院発 医療・健康情報

WEB がんサロン『ほっとほーむ』

ご参加お待ちしています

対象者 北海道内にお住いの方（ご家族も可）

開催時間 12月7日(水) 13:30～14:45
途中15分間の休憩を挟みます

申込締切 12月5日(月) 17:00

詳しくはこちら

使用アプリ Zoom　**参加費** 無料

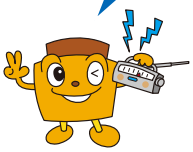
お問合せ がん相談支援センター
TEL 0143-22-2225（担当：志摩）

FMひゅー ラジオ健康プラザ

84.2 MHz

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

11月21日　いきいき健康レシピ
11月28日　医療トピックス
12月　5日　母恋トピックス
12月12日　お家でチャレンジ



※番組内容は予告なく変更する場合がございます

日鋼記念病院ホームページ「ラジオ健康プラザ ライブラリー」でバックナンバー公開中です

wi-radio 77.6MHz のインターネット放送が始まり FMひゅー の番組がパソコン、スマホで聴けるようになりました！

Listen Radio リスラジ で検索！ ⇨ wi-radio 77.6MHz を選局！

SNS好評配信中！

Instagram インスタグラム

日鋼記念病院 地域周産期母子医療センター

@NIKKO_KINEN

助産師さんが赤ちゃん・病棟の様子や、出産・育児にまつわる情報を紹介！

Twitter ツイッター

日鋼記念病院 公式Twitter

@NIKKO_KINEN

休診情報・いち早くお伝えしたい情報のほか、病院の様子をお届け中。Twitterだけの情報も……!?

YouTube ユーチューブ

日鋼記念病院チャンネル

健康生活にまつわる情報を随時更新してまいります！
YouTubeで「日鋼記念病院」を検索

おすすめ！ Pick Up

臨床検査技師 教えて先輩!!

（輸血検査科）

（生理検査科）

新型コロナウイルス 感染拡大防止の取り組み

引き続き、ご協力をお願いします

ご来院の際は

- 手洗い・マスク着用および検温
- ソーシャルディスタンスのお願い

編集後記

さて、今月は整形外科のお話を掲載いたしました。寒くなるとこわばったり、より一層身体が冷えたりしてあちこち痛んだりしますよね（私がそうなのです）。そういう痛みに隠れて、実は…ということもありますので、気になったらぜひ受診していただきたいなぁと思います。また、11月は「霜月」というだけあり、霜が降りたり、凍結が始まる時期です。路面状況の変化に身体がついていかずに転倒…なんてことのならないよう、注意して過ごしましょうね。

（毎年転倒してケガを負うカンダ）

発行 社会医療法人 母恋

日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 ㈹
FAX 0143-22-5296
e-mail koho@nikko-kinen.or.jp
ホームページ https://www.nikko-kinen.or.jp

編集　広報誌編集委員会　委員長　山田康弘