

# ほーわ通信

2019.7月  
vol.18

新札幌豊和会病院 院外広報誌 HOUWA

ご自由にお持ち下さい  
TAKE FREE

・骨粗鬆症 ・熱中症について ・友の会便り・お知らせ ・診療案内



野幌森林公園



こつそしょうしょう

# 骨粗鬆症について



「骨粗鬆症」という言葉は最近よく耳にしますが、実際どのような病気かご存知ですか？  
年齢を重ねるにつれて骨の中はスカスカの状態になり、骨折しやすくなります。

特に高齢者の骨粗鬆症は、骨折すると治るまでに時間がかかり、その間に身体機能が低下して寝たきりになるなど、介護が必要な状態になることがあります。

## 【原因】

### ● 加齢

加齢とともに腸でのカルシウムの吸収力の低下やビタミンD作る働きが悪くなる。

### ● 閉経後の女性ホルモンの低下

骨芽細胞を活発にする「エストロゲン」が激減するため。

### ● 生活習慣

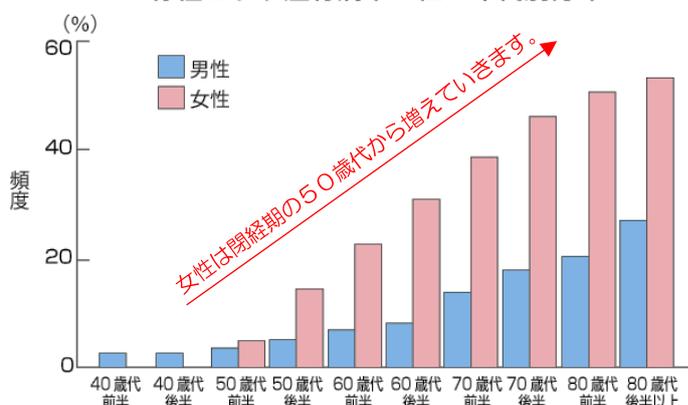
無理なダイエットや運動不足

### ● 病気や薬の副作用

- ・ 関節リュウマチ
- ・ 糖尿病
- ・ 動脈硬化症
- ・ 慢性腎臓病
- ・ 慢性閉塞性肺疾患
- ・ ステロイド剤の長期服用等



骨粗しょう症有病率の性・年代別分布



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2006年版

## 【検査】

骨粗鬆症の検査は、骨密度検査、レントゲン検査、血液・尿検査を行います。今回は当院で主に行われている骨密度検査（DXA法）について説明します。

DXA法：前腕遠位端骨に線質（エネルギー）の異なる2種類の放射線を照射し、骨と他の組織の吸収率の差（骨を通過したX線と通過出来なかったX線）により骨の密度を測定します。

検査時間は数分で、ごくわずかなX線で測定出来、再現性にも優れています。検査希望の方は、外来受付時に申し出てください。



## 【治療】

錠剤、注射など種類がたくさんあります。患者様に合った薬剤をお選びしますので、担当の医師または薬剤師にご相談ください。

## 【骨粗鬆症の予防】



骨粗鬆症の予防には、食事、運動、日光浴が、重要ですが、特に食事は、カルシウム、ビタミンD・K、タンパク質をバランスよくとることが大切です。

※ 骨粗鬆症を防ぐ食事につきましては、7月25日（金）15：30～当院において医療公開講座を行います。詳細については5ページお知らせ欄をご覧ください。



## 熱中症について

熱中症は夏の強い日射しの中でスポーツや作業をする時だけでなく、高温多湿の屋内で過ごしている時でも起こります。症状が深刻化した場合は命に関わることもありますので、正しい知識があれば予防も可能です。熱中症は体内で作られた熱を上手く放熱することが出来ない時に起こります。

### 【種類・症状】

- ① 放熱のため皮膚血管が拡張し血圧が低下し、脳血流が減少し起こる **『熱失神』**  
症状：めまい、顔面蒼白など
- ② 大量に汗をかき、塩分濃度が低下した時に起きる **『熱けいれん』**  
症状：筋肉痛、手足がつるなど
- ③ 大量に汗をかき、水分補給が追いつかない時に起きる **『熱疲労』**  
症状：全身倦怠感、悪心・嘔吐など
- ④ 体温上昇のため中枢機能に異常をきたした状態 **『熱射病』**  
症状：意識障害、ショック状態など



### 【対処法】

- ①：食塩水を補給すれば回復します。
- ②③：涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分補給すれば回復します。
- ④：危険です！医療機関へ運んで下さい。  
とにかく体温を下げます、わきの下、足の付け根などを保冷剤などで冷やしましょう。



### 【注意】

※対処法は一例です、回復しない場合は医療機関へ行きましょう。  
 ※水分補給にスポーツドリンクも効果的ですが、糖分も含まれますので接種には注意です。  
 所さんCMの「アレ」もカロリーが低くミネラル豊富で良さそうです。  
 ※塩飴や塩タブレットもありますので、上手に使い分けましょう。



### 【特に注意する方】

- 運動部の1年生**：中学、高校の運動部の1年生。最近スポーツを始めた小学生。  
運動に慣れていなく自分の状態がわかenいうちに熱中症になってしまいます。
- 肥満傾向の方**：皮下脂肪が多いと体内の熱を放熱しにくく、重い体を動かすために多くの熱が発生するため、他の人より注意が必要。
- 高齢者の方**：体温の調整機能が落ちている為、暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、周りの環境の危険度を知りましょう。



これから、マラソン、ゴルフ、登山、サイクリングなど外に出て汗をかく時間が多くなります。  
 熱中症には十分注意して北海道の短い夏を楽しみましょう。



新札幌豊和会病院  
 薬剤科 菊池 一樹

## 友の会のご案内

この度、友の会は、平成28年4月1日の発足以来4周年を迎えました。入会された方も234人になりました。これもひとえに皆様のご理解とご協力の賜物と感謝申し上げます。

昨年検討されました、人間ドックの割引も5%から10%に変更となり、一段と特典が充実してきましたので、お知らせします。

01 人間ドック料金 **10%割引**

02 予防接種（インフルエンザ・肺炎球菌） **15%割引**



03 文書料（診断書） **15%割引**

04 入院時送迎 **無料**（当院から20Km以内を対象）

※入院3週間前の事前申込が必要です。

05 有料病室料 **20%割引**（年間14日間を限度）



06 医療公開講座のご案内送付



07 病院広報誌「ほーわ通信」をお届け

08 友の会主催の旅行会（日帰り）開催



09 総会の開催（年1回）・ヨガ教室（年6回）開催

10 更なる特典をご用意していますので事務局にお問い合わせ下さい。

**年会費 1,000円**

**入会方法**

入会は随時受付けています。入会を希望される方は、当院受付で申し入れて下さい。年会費1,000円添えて申込用紙に記入の上、担当者に提出して下さい。

**新札幌豊和会病院 友の会事務局（広報課）Tel011-893-7000**

住所：〒004-0041 札幌市厚別区大谷地東2丁目5番12号

## 会員特典を失効された方へ

過去に年度会費未納で、会員特典を失効された方につきましては、病院窓口で継続の意思を申し出て、会費を納入しますと特典がご利用できますので、当院へお立ち寄りの際にお申し出下さい。



## 第51回やさしいヨガ教室開催のお知らせ



令和元年7月26日(金)15時30分より第51回やさしいヨガ教室を開催します。場所は当院 地下1階の職員会議室です。締切日は、7月24日(水)16:00となっております。会場の都合上10名限定とさせていただきますので、よろしくお願い致します。

申込先：新札幌豊和会病院 友の会事務局 Tel011-893-7000

## 医療公開講座のお知らせ



### 院外医療公開講座



#### 医療公開講座

令和元年7月19日(金)

【会場】 西の里会館 2階 学習室1 (北広島市西の里1丁目2-2)

【時間】 15:00~16:00

【演題】 「レスパイト入院をご存知ですか？」  
～身内の介護でお悩みの皆様へ～

【講師】 新札幌豊和会病院 院長 北川 真吾



### 院内医療公開講座



#### 第53回医療公開講座

令和元年7月25日(木)

【会場】 当院地下1階 職員会議室 (札幌市厚別区大谷地東2丁目5-12)

【時間】 15:30~16:30

【演題】 「骨を丈夫にする食事」  
～骨粗鬆症を予防するために～

【講師】 新札幌豊和会病院 栄養科 主任 柏木 彩 管理栄養士



問い合わせ先：新札幌豊和会病院 (広報課) 電話：011-893-7000  
(札幌市厚別区大谷地東2丁目5番12号)

## 新札幌豊和会病院外来担当医表

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	外科	北川 (総合診療)	小谷 (総合診療)	小谷 (総合診療)	北川 (総合診療)	小谷 (総合診療)	小谷 (総合診療) (2,4)
		小谷 (総合診療)	笠井 (総合診療)	諸原 (総合診療)	小谷 (総合診療)		
	内科	須賀			高橋/杉浦		諏訪 (2,4)
	内科 循環器内科		只野/小林/金子 (予約)	大澤	大澤		大澤 (1,3,5)
	乳腺外科 甲状腺外科	福井(予約) (女性外来)		福井 (女性外来)		福井(予約) (女性外来)	
	腫瘍外科 消化器外科				北川	笠井 (総合診療)	笠井(総合診療) (1,3,5)
	内科 消化器内科	桑原	桑原	桑原		桑原	桑原 (2,4)
							常勤医(1,3,5)
	救急科	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	
麻酔科						大嶋(ペイン) (9:00~10:20)	
午後	腫瘍内科 (予約)				セカンドオピオイド 福井 (13:30~14:30)		<b>【受付時間】</b> 平日 午前 8:45~11:30 午後 12:30~16:30
		福井(温熱) (15:00~16:00)		福井(温熱) (15:00~16:00)		福井(温熱) (16:00~16:30)	土曜日(午前) 8:45~11:30
	内科	森 (予約) <small>(睡眠時無呼吸症候群)</small>	大澤(じん肺) (予約)	森/(大澤) (じん肺・予約)	大澤(じん肺) (予約)		<b>【診療時間】</b> 平日 午前 9:00~12:00 午後 13:30~17:00
	内科 循環器内科	榎本(循環器) (14:00~)					土曜日(午前) 9:00~12:00
	救急科	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	
	肛門外科	小谷(予約) (ストーマ外来)				笠井(予約) (ストーマ外来)	
血管外科	北川(予約) (下肢静脈瘤)						

※ ( ) 内の数字は第何週目かを表しています。→ (2,4) は2週目と4週目を表します

■ 休 診 : 日曜・祝日 救急の場合は24時間対応します。

● 診療科目

内科 外科 消化器内科 消化器外科 乳腺外科 大腸・肛門外科 循環器内科 腫瘍内科  
腫瘍外科 麻酔科 人工透析外科 ペインクリニック外科 リハビリテーション科

● 専門外来

セカンドオピオイド/禁煙外来/睡眠時無呼吸症候群(SAS) 外来/下肢静脈瘤外来

※ 都合により担当医が変わることがあります。事前に電話でご確認下さい。

※ 2月1日より地域包括ケア病床が35床に増設されました。



医療法人豊和会

**新札幌豊和会病院**

SHINSAPPORO HOUWAKAI HOSPITAL

医療法人豊和会 新札幌豊和会病院 院外広報誌 「ほーわ通信」 vol 17 5月号

発行元：〒004-0041 札幌市厚別区大谷地東2丁目5番12号 病院内 広報課

〒004-0041 札幌市厚別区大谷地東2丁目5-12

☎011-893-7000

http://houwa.or.jp/shinsapporo

