



米の山秋祭り

今年から「米の山秋祭り」と名前を変え、開催し750名と数多くの皆さまにご参加いただきました。

みいけプリンスによる元気いっぱいのチアダンスで、第36回米の山秋祭りが幕を開けました。

今年の秋祭りは暑さも和らいだ時期の開催で熱中症対策にもなり、子どもからご年配の方まで楽しんで頂けるように様々な企画を考えて準備を進めてきました。それを象徴するかのよう、「炭坑節・大蛇山音頭」の総踊りをはじめ、ラムネ早飲み大会では子供たちが多く参加していただき大いに盛り上がりました。プログラムを通して、参加者と一緒に感じられる秋祭りとなりました。また、職員や地域の方々による飲食店バザーも秋祭りに華を添えました。

秋祭りを成功に終わらせることができたのも、ひとえに健康友の会、地域の皆様や職員の秋祭り準備、運営へのご理解とご協力の賜物です。この場をお借りして、厚くご御礼申し上げます。

第36回米の山秋祭り実行委員会

事務局長 田上 俊浩

丈夫な骨で健康に過ごしたいですね!



人は年齢が上がるにつれて骨が弱くなり、骨折しやすくなっています。特に気を付けたい骨折は脊椎の圧迫骨折や大腿骨骨折です。この部位が骨折を起こすと寝たきりになったり、身体の変形により消化器疾患や心肺機能が低下し他の部位に影響が出たり、生活の質の低下や介護が必要になったりと生活感が急変します。しかも近年、同年齢の人に比べて骨の弱い方が増えてきていますのでより注意が必要だと思われれます。

一般的に20〜30代をピークに年齢とともに骨が弱くなっていき、特に女性では極端なダイエットやストレス、閉経後のホルモンバランスの変化などにより骨密度が減少するケースがあります。他にも運動不足やカルシウム・ビタミンD不足、朝食を抜いたり、インスタント食品や塩分の取りすぎ、喫煙、アルコールの過剰摂取など、現代の食生活に当て

はまりそうなことが要因でもあり、十分に気を付けておきたいところ

です。

このような骨折になる危険性を未然に改善しておくためにも自分の骨の強さを把握し対処しておく

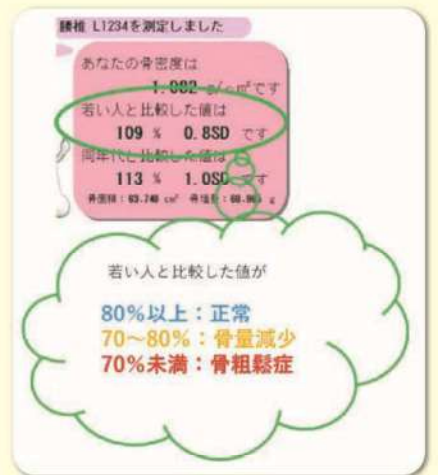
とよいです。骨の強さは骨密度(70%)と骨質(30%)で決まります。

「骨密度」とは骨を構成しているカルシウムなどのミネラル類が、骨にどれくらい詰まっているかを表すもので、「骨質」とは骨の内部構造を表すものです。この骨密度の減少と骨質の劣化により骨粗鬆症という骨の病気になるてしまします。この骨粗鬆症は健康な人より骨が脆くなり、より骨折をしやすくなる危険な状態です。

そんな骨の状態を調べることができる検査があります。骨密度測定検査です。当院では検査の機械を今年8月より更新しました。従来は手首の骨の測定を行っていましたが、より重要な部位である腰椎や大腿骨を直接測定でき、そして骨の構造がどうなっているか分かる「骨質」についても調べることが可能となりました。この骨質の状態を知ること

で骨折があるか無いかの検査ではなく、将来骨折するかもしれない危険性を高精度に見極めることができます。事前に骨折を避けるためにも「骨密度」と、「骨質」の2つが分かることが重要なのです。

骨密度が多くても骨質の数字が悪かった場合は骨量減少・骨粗鬆症の疑いがありますし、逆に骨密度が



少なくても骨質の数字が良かった場合は正常となることもあります。検査は撮影台の上で5分程度横になっていたいただきますが、撮影時間も数十秒と短く、X線による被曝もごくわずかであり、患者さまへの負担が少なく、楽に検査を受けていただけ

ます。

検査の結果は一般的な若い方の骨密度と比べて何%多いのか少ないのかで見ることができ、80%以上は正常、70〜80%は骨量減少、70%未満が骨粗鬆症の疑いが強くなります。ちなみに検査1回の料金は外来3割負担では1350円、健診では2000円です。

このような骨折に対して大きな影響を与える危険性がある骨密度減少・骨粗鬆症を予防、改善するためには薬物療法・食事改善・運動指導の3つがあり健全な骨格を維持することが重要

治療の中心は骨の代謝を改善する薬を使った薬物治療ですが、日常の栄養状態(カルシウムだけの摂取ではなくビタミンDと一緒に摂取するなど)や運動(運動により骨密度上昇、背筋の強化、骨折をしにくい運動機能など)を含め、骨の強さを増大させる生活習慣を確立し、骨の強弱にあまり関係せず転倒などの危険のない生活習慣を見直すことが必要です。

自分の骨密度が心配な方は是非、早めに骨密度を把握した上で事前に治療し、生活を改善することで骨粗鬆症・骨折の予防ができるよう定期的な骨密度検査をおすすめします。

人生100年時代といわれるこのご時世で健康寿命をのばし、元気で長生きできる人生を送りたいものですね。

放射線科 穴見圭佑

表 25 骨粗鬆症の治療時に推奨される食品、過剰摂取を避けた方がよい食品 423,424

推奨される食品	過剰摂取を避けた方がよい食品
・カルシウムを多く含む食品 (牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆製品)	・リンを多く含む食品(加工食品、一部の清涼飲料水)
・ビタミンDを多く含む食品 (魚類、きのこ類)	・食塩
・ビタミンKを多く含む食品 (納豆、緑色野菜)	・カフェインを多く含む食品 (コーヒー、紅茶)
・果物と野菜	・アルコール
・タンパク質(肉、魚、卵、豆、牛乳・乳製品など)	



HOLOGIC社製

ゆめタウン大牟田での健康チェック

本部組織部
角田 淳

10月12日（土）、ありあけ健康友の会、米の山病院では、共同組織拡大・強化月間における「健康づくり」の取り組みとして、今年度もゆめタウン大牟田での健康チェックを行いました。スタッフは崎山院長と志田先生をはじめとする職員23名、友の会3名、県連1名の方に協力いただきました。

当日は計83名の方が健康チェックを受けられ、「先生に気軽に相談できてよかった」「今日は健康チェックのために来た」「普段歯医者には行かないので、歯科相談ができてよかった」などの声がたくさん寄せられました。また友の会コーナーでは、友の会の会長・副会長をはじめ、支部長さん方が友の会の案内と併せて、無料低額診療の案内や、くらしいきいきアンケート調査も行っていただき、多くの方とお話することが出来ました。

これから色々なイベントを企画し、地域の健康づくり活動に取り組んでいきたいと思えます。



介護ウェーブ決起集会と現政権がすすめる ～ありえない話～

米の山病院5階北病棟に勤めています。職種は介護福祉士です。みさき病院の会議室で9月に行われた介護ウェーブ決起集会に参加させて頂きました。

普段の介護ウェーブは現地で署名運動など行っていますが、当日は何のために行っているのか、自覚できるような意識付けの話もありました。自分も署名運動に興味がありますので、読んで頂いている方に是非聞いて頂きたい事があります。

現政権は来年の介護保険改定で要介護1・2を総合事業に移す計画を進めています。対象の方々を介護サービスから無理やり卒業させるつもりなんです。例えば要介護2の方でデイサービスを週に2回利用すると、だいたい1ヶ月5万円くらいになります。その時まで通りサービスを利用しようとすると自己負担がなんと50万円くらいかかる計算です。その上、施設を利用する為に必ず必要なケアプランも有料化になります。ありえない話です。そんな大金払える方いらっしゃいますでしょうか？

自分たちの少数の声だけではどこにも届きません。1人でも多くの方に伝えるため今後も署名運動に参加し、当日は思いを込めてプラカード作成をしました。

5階北病棟 介護福祉士

松藤 哲雄

知って防ごう ～冬の～ ウイルス感染

手の洗い方			
手洗いなし	流水で15秒	ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い その後流水で15秒すすぎ	ハンドソープで10秒もみ洗い その後流水で15秒すすぎを2回繰り返す
手にのこるウイルス数 (手洗いなしと比較した場合)			
約 1000000 個	約 10000 個	約 100 個	約 数 個

出典 森 巧次 他(2006)元気に存続した国立医薬品食品衛生研究所資料「ノロウイルスによる食中毒の現状と対策」より
※手洗い作成

寒い季節になると毎年流行するのが、「インフルエンザ」「ノロウイルス」感染症です。冬の感染症代表選手といえるこの2つのウイルスの感染対策をご紹介します。

まずインフルエンザの対策として①外出時のマスク着用と、自分自身が咳やくしゃみの症状がある場合もマスクを着用し周りに移さないように「toyou」。

②栄養と睡眠をしっかりと取り少しでもかかりにくい体づくりを心がける。③不必要な人混みや繁華街への外出を避ける。④予防接種を受ける。

この4つがインフルエンザ対策の基本となります。ノロウイルス対策としては、食品の十分な加熱です。特に2枚貝は85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。

また、インフルエンザウイルス、ノロウイルス対策に共通して重要なことは「手洗い」です。

これらのウイルスに感染する原因の多くは、手に付着したウイルスが物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ることにあります。

手洗いは、帰宅時や食事前だけでなく、電車のつり革や階段の手すり、トイレのドアなど、不特定多数の人が触るようなものに触れた後にも石鹸を使って手を洗うことが大切です。

しっかりと予防をして、元気に冬を乗り越えましょう。

感染管理認定看護師 染谷 涼子

「焼き芋ようかん〜小豆添え〜」



材 料 (カップ3個分程度)

- ・焼き芋……………1本〜2本 300g
- ・バター……………10g
- ☆水……………50cc
- ☆粉寒天……………1g
- ☆砂糖……………10g
- ・市販のゆであずき(お好みで)



栄養科 管理栄養士
古賀 公子

作り方

- ①【下準備】焼き芋は皮をむき、軽く刻み、スプーンなどの背で潰しておく。(耐熱ボール)
- ②1をレンジにて2〜3分程度温め、バターを入れ混ぜておく。
- ③鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れ、よく混ぜる。次に火にかけて沸騰してきたら、火を弱め1〜2分さらに沸騰させる。その後、砂糖を入れ、よくかき混ぜる。
- ④3の寒天液と2の芋をよく混ぜ合わせる。
- ⑤4を器に7分目まで入れ、スプーンの背などできれいに整える。
- ⑥冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦好みでゆであずきを添える。

担当者コメント

最近はスーパーなどでも焼き芋が安価で手に入るようになりました。

焼き芋がない場合はさつまいもを柔らかく煮ても大丈夫。もしくは電子レンジでも可(さつまいも輪切り300g+水 ひたひたになる程度)レンジ600Wで6分加熱。

さつまいもはゆっくり加熱することで甘みが増します。これからの季節にいかがでしょうか。



クイズ 頭の体操

問 題

マッチ棒で描いた式があります。
マッチ棒を**1本移動**して式が成立



No.95 (9月1日号)の答えは**高**でした。

※小学校・中学校・高等学校・大学と並びます。

ご応募ありがとうございました。

当選者は商品の発送をもって代えさせていただきます。

応募のしかた

答えを紙(ハガキ)に書いて、送っていただくか受付までお持ち下さい。FAXでも可。〆切は2019年12月10日。

機関紙や米の山病院についてのご感想、ご意見などもお寄せ下さい。

読者の声

☆毎号楽しみに読んでいます。視力が落ちて読みづらいことがありますが、色々な情報を得られて感謝しています。

☆「秋のバスハイク」毎回多くの看護師さんが参加して下さり安心して行くことができ、嬉しく今回も心待ちに致して居ります。

☆お料理コーナー毎回楽しみです!すり身を使ってギョロツケ、はんぺんでも可とのこと。よく購入するギョロツケは薄い。手作りだとこんなに大きくできるのですね?いっちょ!やってみるか~!

皆様からのお便り
ありがとうございました。



休日当番医のお知らせ

(9:00~18:00)

12月8日

携帯ページはこちらから



アクセスは <http://www.kome-net.or.jp/m/>
または QRコードからどうぞ