

# 宇城総合だより

## ① 特集 ロコモティブシンドローム と骨粗鬆症 整形外科

- ③ やすらぎ～連携支援課～ AI問診を導入しました。
- ④ 新任医師紹介/JA熊本果実連様よりジュースが贈られました。  
/選定療養費の改定のお知らせ
- ⑤ 3月より夜勤スクラブ開始しました。  
/ファシリテーター・トレーニングに参加しました!!
- ⑥ おいしい病院食レシピ





# ドローームと骨粗鬆症

私が、ご説明いたします

整形外科部長

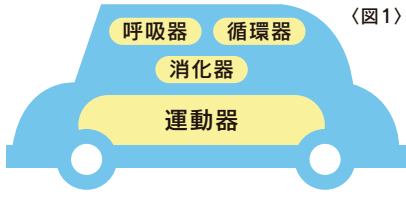
大多和 聡



宇城総合病院に赴任して10年目になります。整形外科・リハビリテーション科は赤城・清原・高橋と私の4名で診療を行っています。超高齢社会であるこの地域において、運動器疾患診療を行い、併せて口コモ、骨粗鬆症対策にも尽力したいと考えています。

## はじめに

人の体は働きによって、消化器系（胃腸など）、循環器系（心臓・血管）、呼吸器系（肺）、泌尿器系（腎臓）、などに分類されます。その中に、運動器と言われるものがあり、歩いたり走ったりなどの身体運動にかかわる、骨、筋肉、関節などの総称です。運動器は自動車に例えれば、車体やエンジン、タイヤのようなものです。（図1）



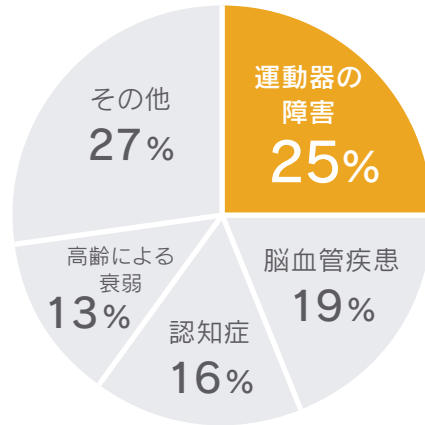
〈図1〉

## （ロコモティブシンドロームとは）

「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」と定義されています。つまり、ロコモは病気や病名ではありません。でも、進行すると介護が必要になるリスクが高いということです。要介護状態前段階と言えるでしょう。

私共、整形外科では、運動器疾患を診療しています。転倒して骨折したり、関節を捻ったりして、身体が動かしにくい状態になった患者さんを、手術やリハビリを通じて、元の状態に戻っていただく手助けをしています。幸いにも元通りに回復されると大変うれしいのですが、残念ながら運動器の障害で寝たきりになられるかたもおられます。寝たきりの原因では運動器疾患が25%を占めています。（図2）骨折などが原因で寝たきりになる人が多いということです。

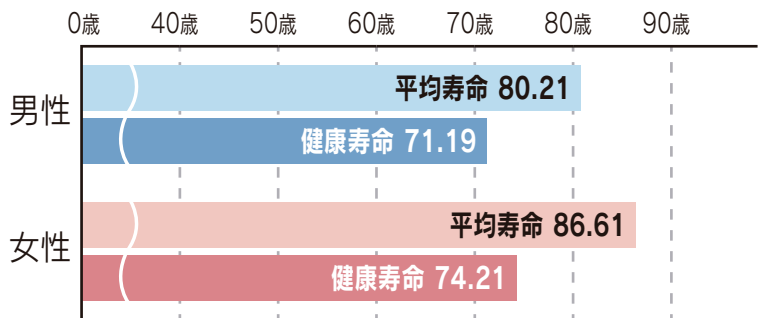
## 要支援・要介護になった原因



※平成25年厚生労働省国民生活基礎調査より

日本の平均寿命は男性81歳、女性87歳です。世界でも1・2位の長寿です。ところが、健康寿命と平均寿命の間には男性で約9年、女性で約13年の差があります。（図3）健康寿命とは、健康が問題なく、介護の必要なく日常生活を送れる期間のことです。つまり、9年以上の間、生きていくうえで他人の力（医療や介護）が必要になるといえます。他人のお世話にはなりたくない、他人に迷惑をかけたくない」というのがほとんどの人の願いと思いますが、実際は難しいということです。そこで、日本整形外科学会はロコモという概念を提唱し、運動器の障害で健康寿命を短縮することを防ぐ取り組みを始めました。

## 平均寿命と健康寿命の差



※○平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」  
○健康寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」「平成25年国民生活基礎調査」総務省「平成25年推計人口」より算出

## （ロコモを見つける）

7つのロコモチェック（図4）7つの項目のうち、一つでも当てはまればロコモの可能性がります。1の「片脚立ちで靴下がはけない」はかなり難しいと思います。

## ロコモ度テスト

- ①立ち上がりテスト（下肢筋力の評価）
  - ②2ステップテスト（バランスや歩行能力を評価）
  - ③ロコモ25質問表（日常生活の状態を評価）
- これらのテストはロコモのホームページからダウンロードして、ご自身で行うこともできますが、少し複雑なので、整形外科などの医療機関にご相談ください。

特集

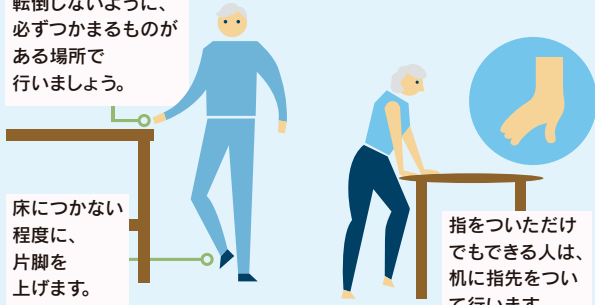
# ロコモティブシンドローム

## 「片脚立ち」 バランス能力をつけるロコトレ (図5)

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



床につかない程度に、片脚を上げます。

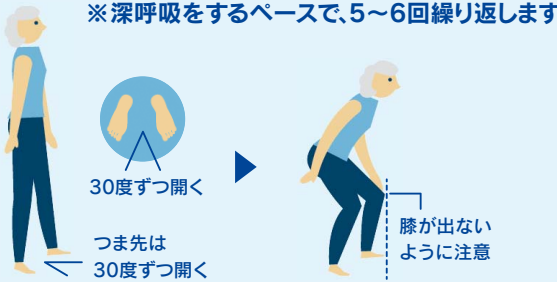
指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

ロコトレはたった二つの運動です。片脚立ち(図5)・スクワット(図6)

### (ロコモを防ぐロコトレ)

## 「スクワット」 下肢筋力をつけるロコトレ (図6)

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。



30度ずつ開く  
つま先は30度ずつ開く

1 肩幅より少し広めに足を上げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

- ポイント**
- 動作中は息を止めないようにします。
  - 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
  - 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
  - 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

(図4)

### こんな状態は要注意！ 7つのロコチエック

1  片脚立ちで靴下がはけない

2  家の中でつまずいたりすべったりする

3  階段を上がるのに手すりが必要である

4  家のやや重い仕事に困難である

5  2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である

6  15分くらい続けて歩くことができない

7  横断歩道を信号で渡りきれない

宇城総合病院整形外科では、手術やリハビリによる治療はもちろん、ロコモ対策と骨粗鬆症対策に取り組むことにより、地域の健康寿命延伸に貢献してまいりたいと考えています。

**薬物療法**  
現在は、様々な骨粗鬆症治療薬が開発され、使えるようになってきました。骨粗鬆症のことが心配とお考えの皆さんは、近隣のクリニックや医院にご相談いただければ幸いです。

- D** 産生を増加させるそうです。
- ① **リン**を多く含む食品(加工食品)
  - ② **食塩**
  - ③ **カフェイン**を多く含むもの(コーヒー・紅茶)
  - ④ **アルコール**
- 散歩も良いと言われています。運動刺激で骨が強くなることと、日光浴が体内での**ビタミンD**産生を増加させるそうです。

**骨に良い食事・過剰摂取に注意が必要な食品**  
推奨される食品  
① **カルシウム**を多く含むもの(乳製品・小魚・緑黄色野菜・大豆)  
② **ビタミンD**(腸でカルシウムの吸収を高める)を多く含むもの(魚類・キノコ類)  
③ **ビタミンK**(骨の形成に関与)を多く含むもの(納豆・緑色野菜)

**骨粗鬆症を防ぐ**  
骨粗鬆症とは骨の強度が弱くなって、骨折しやすくなった状態のことです。ヒトは年を取ると骨は脆くなつていきます。前述したとおり、骨折が原因で寝たきりになり得るわけですから、骨を強くすることも大事です。

ロコトレによって、バランス能力や下肢筋力を維持して、転倒しにくい体作りをしていくことが大変重要です。しかし、年を取ってくると、転倒してしまいます。転倒したとしても骨折しないためには、折れにくい骨を持つことが大切です。

## AI問診 Ubie を導入しました。

### AI問診とは？

AI（人工知能）は、人間が行っている頭で考えて実行する活動の一部を、コンピュータプログラムを用いて人工的に再現したものです。今まで紙に記載をお願いしていた問診票を、タブレット端末を利用し入力していただき、その情報を自動で電子カルテに記載する問診所見や疾患を提示してくれます。操作は指一本で誰でも使いやすく、ATMのようにタッチしていただけます。老若男女問わず紙の問診より楽に受けられます。また、一人一人の症状に合わせて質問が変わり、主訴・年齢・性別・季節などの要素をもとに質問を変化させ、症状を細かく収集できます。



### AI問診の特徴

事前問診をタブレット端末で行います。患者様は入力した症状などの1問ごとに自動生成された質問に回答していただきます。直感的に使用でき、大きく見やすい画面で操作できるため、ご高齢の方や、字を書くことが困難方でも使用可能です。紙の問診票による画一的な質問項目と異なり、患者様ごとの症状によって問診内容が展開されるため、医師の口頭問診をかなりの部分でサポートしてくれます。そのため口頭問診を効果的・効率的に行うことができ、その時間を患者様への説明に費やすことができるようになります。  
※現在は導入初期のため、看護部・医事課に協力していただき、問診時には患者様の横につき、サポートしております。



### AI問診の流れ

#### AI問診開始

患者様の症状に合せた質問をAIが選定。



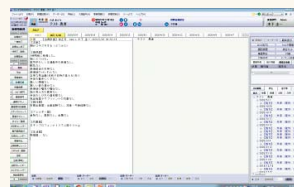
#### カルテへ転記

AI問診内容をカルテへ転記。



#### 看護師問診

AI問診内容を元に、口頭問診を行い、問診を充実可。



#### 診察

カルテに記載された問診内容を元に、診察を行う。

### さいごに

問診は全ての医療の入り口であり非常に重要なものだと思います。正確な問診内容の収集はもちろんのこと、問診業務の効率化を図ることにより患者様の待ち時間短縮や十分な診療時間の確保を可能にし、患者様により良い医療の提供に努めてまいります。

### 相談をご希望の方へ

担当医や看護師に申し出てください、直接連携支援課にお越しください。

※事前に電話などで面接のご予約をしていただくことも出来ます。また、電話でのご相談もお受けいたします。

### 連携支援課

TEL/0964-32-3218(直通) 0964-32-3111(代表)

○時間:日・祝日を除く、月曜日～土曜日8:30～17:30

○場所:1階(外来30番受付斜め前)

## 新任医師紹介

この4月より宇城総合病院整形外科で勤務させて頂くことになりました高橋慶亮と申します。熊本大学を卒業後に荒尾市民病院で研修医として働いた後、熊本大学整形外科に入局し医師6年目です。整形外科医として熊本大学病院、熊本中央病院、玉名中央病院などで勤務をして参りました。整形外科の中でも外傷を中心に診させて頂いております。

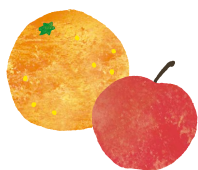
宇城地区の医療に少しでも貢献できればと考え、患者様のご希望に添える医療を提供できるよう努力していきたくと考えております。

まだまだ不慣れで至らない点があるかと思いますが、何卒宜しくお願い致します。

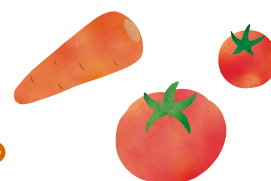


整形外科

高橋 慶亮



## JA熊本果実連様より ジュースが贈られました。



熊本県果実農業協同組合連合会様が行われている『医療従事者へ感謝、ジュシー応援プロジェクト』において、当院に対し多くの果物・野菜ジュースが贈られました。

これは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、医療現場で奮闘する医療従事者に向けて「熊本県産の果実・野菜を活用した飲料」で感謝の気持ちを伝えたいという思いから実施されているプロジェクトです。日常業務の傍ら、感染拡大の防止に向けて頑張る当院職員たちの大きな活力となりました。

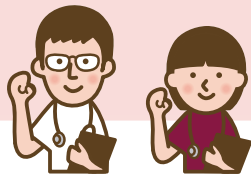
## 選定療養費の改定のお知らせ

令和2年度の診療報酬改定に伴い、厚生労働省の指導により、初診時に紹介状をお持ちにならず受診される場合に、患者様に診療費とは別に負担いただいている、国が定める料金(初診時選定療養費)を4月1日から変更いたしました。また、**同様に再診時にもご負担いただくこととなりました。**

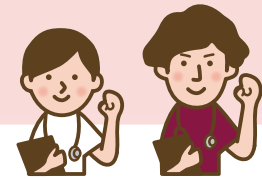
●初診時選定療養費と再診時選定療養費は以下の通りです。

	対象	金額(税込)
<b>初診時</b> 選定療養費	他の医療機関からの紹介状をお持ちではなく、 当院を初診で受診される場合	2020年4月1日～ 開始 <b>5,500円</b>
<b>再診時</b> 選定療養費	病状が安定し他の医療機関へご紹介させていただいた後、紹介状をお持ちにならずに 再度当院の受診を希望された場合	2020年4月1日～ 開始 <b>2,750円</b>

※ただし、緊急その他やむを得ない事情により、他の医療機関からの紹介によらず来院した場合にあってはこの限りではありません。



# 『働き方改革』 START!



## 3月より 夜勤スクラブ 開始しました。

令和2年3月より、看護部ではユニフォームを一新し、日勤勤務は白色、夜勤勤務はボルドー色のスクラブを着用しています。

これは、看護部の働き方改革において定時終了の意識を高める効果を期待した新たな取り組みです。着用しているユニフォームの色によって勤務者が明確になるため、今まで以上に、勤務交代時にはお互いに声を掛け合い勤務終了者が残務を引き継ぐ姿がみられています。



🌙 夜勤勤務時



☀️ 日勤勤務時



写真は、カンバセーションマップを収めたケースです。この中に6種類のマップが入っています。

糖尿病カンバセーション・マップ™

## ファシリテーター・トレーニング に参加しました!!

<日本糖尿病協会実施>

昨年10月に開催されたファシリテーター・トレーニングに参加しました。「マップ」は、患者同士の話し合いを通して糖尿病について学ぶ学習ツールです。「糖尿病とともに歩む」「食事療法と運動療法」「糖尿病とはどんな病気ですか」…等々6枚あり、食事療法だけでなく、幅広い知識も求められます。

最終目標は患者の自己管理能力を引出し、それを実行できるようサポートしていく事です。

今後、この「マップ」を活用した指導も取り入れながら療養指導に努めたいと思います。 糖尿病療養指導士(管理栄養士) 森 美由希



↑ マップ

糖尿病カンバセーションマップとは…

シカゴにあるHealthy interactions社が独自に開発した糖尿病療養支援のツールです。

1対1の個別指導では得られなかった患者さんの糖尿病と向き合う気持ちを、グループダイナミクスの効果を活用することで、導き出します。120か国以上で用いられており日本でも認定されたファシリテーターが、各施設でマップを用いた療養支援を展開します。

※ファシリテーター以外がマップを使用することは禁止されています。

「おいしい」  
**病院食レシピ**  
 当院で提供している  
 美味しく健康づくりに寄与する  
 献立の紹介。

(管理栄養士 藏土 香月)

**初** 夏から夏の間にしそジュースを飲んだことがある人も多いのではないのでしょうか？

今回は、「しそシロップ」の作り方と6月に当院で提供したアレンジデザート「あじさいパンナコッタ風」の作り方を紹介します。



1人分/エネルギー56kcal、蛋白質2.6g、脂質1.9g、カルシウム60mg

**材料(4人分)**

- しそシロップ(2リットル分)  
 赤しそ……………300g  
 水……………1.8L  
 砂糖……………300g  
 りんご酢……………150ml  
 青しそ(香り付け)……………4~5枚

- あじさいパンナコッタ風(90ccカップ 4個分)  
 パンナコッタ風  
 牛乳……………200ml  
 砂糖……………16g  
 バニラエッセンス……………適量  
 粉ゼラチン……………4g  
 ミントの葉……………適量

- あじさいゼリー  
 梅ゼリー  
 梅ジュース(市販)……………60ml  
 粉ゼラチン……………1.2g

- しそゼリー  
 しそシロップ……………20ml  
 水……………40ml  
 粉ゼラチン……………1.2g

- しそゼリー  
 しそシロップ……………60ml  
 粉ゼラチン……………1.2g

**作り方**

●しそシロップ

- ① 赤しそは、葉を摘み水でよく洗う。
- ② 大きめの鍋に水を沸騰させ、赤しそを入れる。  
 ※1度に入りきれない場合は、数回に分けて入れる。
- ③ 再度沸騰したら、青しそを入れて中火で15分程煮出す。
- ④ 火を止め、粗熱が取れたらざるで液をこす。  
 ※へらで葉を押さえるようにして最後まで絞る。
- ⑤ こした液を鍋に戻し、砂糖を加えて弱火で溶かす。
- ⑥ 粗熱が取れたら、りんご酢を加えよく混ぜ、完全に冷ましたら完成。

**ポイント**

ジュースで飲むなら、水や炭酸水で4~5倍に薄めると美味しいですよ!そのままヨーグルトにかけたり、凍らせてアイスキャンディーにしても美味しく召し上がれます。

●あじさいパンナコッタ風

パンナコッタ風

- ① 鍋に牛乳と砂糖を入れ、沸騰しないよう弱火で砂糖を溶かす。
- ② ふやかしたゼラチンを①に加えて溶かす。
- ③ 粗熱が取れたらバニラエッセンスを加え、カップに4等分に注ぎ分けて冷蔵庫で4-5時間冷やし固める。

あじさいゼリー

- ① 梅ゼリー: **A**を鍋に入れふやかしたゼラチンを完全に溶かす。
- ② しそゼリー: **B**、**C**をそれぞれ鍋に入れ、①同様それぞれゼラチンを溶かす。
- ③ **A**、**B**、**C** 3種類をそれぞれバットに薄く流し入れ、冷やし固める。
- ④ 固まったら好みの大きさに四角く切って3種類を混ぜ合わせる。パンナコッタに、あじさいゼリーとミントの葉を飾ったら完成。

**ポイント**

ゼリーは1種類でも綺麗に仕上がります。大きめのミントの葉を使うとよりあじさいのような見た目になります。

## 2020年度 理念、基本方針

### 《 理 念 》

- ・私たちは医療をととして地域に貢献します

### 《 基本方針 》

- ・良質で安全な医療を実践します
- ・快適な受療環境を提供します
- ・魅力ある職場をつくります



社会医療法人 黎明会

**宇城総合病院**

URL <http://www.reimeikai.jp/>

〒869-0532 熊本県宇城市松橋町久具691

Tel.0964-32-3111 Fax.0964-32-3112



### 選定療養費の改定について



令和2年4月の診療報酬改定に伴い、200床以上の地域医療支援病院では、他の保険医療機関等からの紹介状がなく、初診で受診された場合、または、症状が安定し他の医療機関を紹介したにも関わらず同じ病気で再受診された場合には診察料の他に選定療養費を徴収することが義務化されました。当院では、「選定療養費」として、患者さまにご負担いただく額を次の通り改定いたしました。何卒ご理解下さいますようお願いいたします。

令和2年4月1日から(税込金額) **初診時:5,500円 再診時:2,750円** (令和2年6月1日現在)

### 整形外科外来は完全紹介型です



整形外科外来は、平成26年9月1日より完全紹介型へ移行しました。初めて整形外科外来を受診される際、紹介状がない場合は診察ができません。必ず紹介状をご持参くださいますようお願いいたします。

※ただし、緊急その他やむを得ない事情により、他の医療機関からの紹介によらず来院した場合にあってはこの限りではありません。