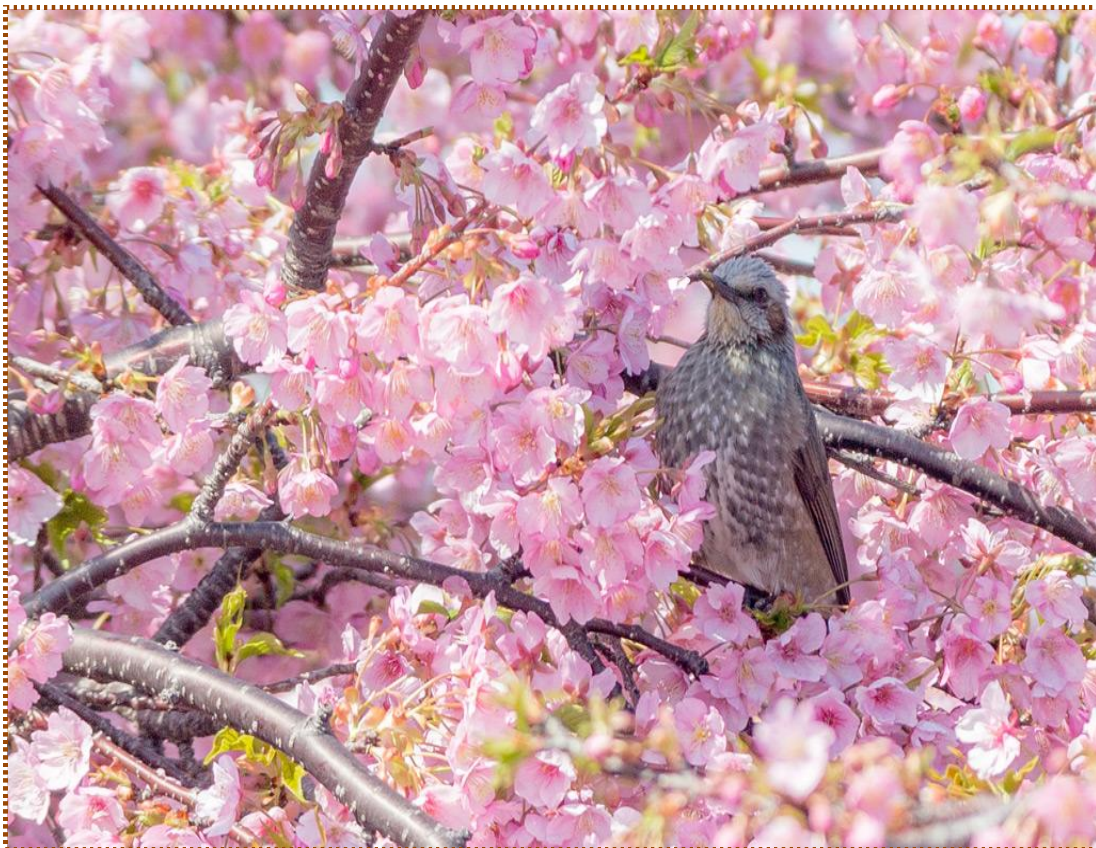




伊奈病院は

(財) 日本医療機能評価機構の

認定病院です



## 理念

私たちは、安全で質の高い医療を提供し、患者さまに信頼される病院をめざします。

### 理念の実行方法

1. 私たちは、十分な説明と同意に基づき分かりやすい医療を実践します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、職員が一体となったチーム医療を実践します。
3. 私たちは、患者さまの意思・権利・プライバシーを尊重し、思いやりのある医療を実践します。
4. 私たちは、地域に信頼される病院を目指すとともに、職員としての誇りを持つる職場を作ります。
5. 私たちは、健全で効率的な病院経営基盤を確立し、地域の基幹病院としての使命を遂行します。

## 内科診察について

内科医師 櫻井 正



当院に入職し2年が経過致しました。一般内科外来の中でリウマチ性疾患（特に関節リウマチ）の患者さまも診察させて頂く機会が増えて参りました。

日々の診察の中で思うのは、おそろしく積極的な加療は大学病院にて行われているためと思われますが、加療を必要としない患者さまと、逆に合併症を複数持たれた患者さまをお見かけする機会が多いということです。『加療を必要としない』というのはリウマトイド因子や抗CCP抗体が陽性のみで関節の腫れが無いタイプです。確かに今後関節リウマチを発症するリスクは高くなるかもしれませんが、少なくとも現時点では加療の必要性はありません。変形性関節症との鑑別も難しいこともありますので、内科受診をお奨め致します。また合併症を持たれた患者さまの中には、間質性肺炎などの呼吸器疾患・慢性腎臓病・狭心症・糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病も多い印象です。

この様に関節リウマチは関節炎のみの疾患ではなく、原疾患や薬剤による副作用などで修飾され、多臓器に渡って侵される疾患です所以他科や他病院との連携が欠かせません。地域医療連携室を介し緊密な連携のもと適切な医療を患者さまに提供出来るよう心掛けております。

今後ともよろしくお願い致します。

# 連載「骨が強くなる話」

こつせしよしょう  
伊奈病院骨粗鬆症リエゾンサービス委員会

## その3 栄養について

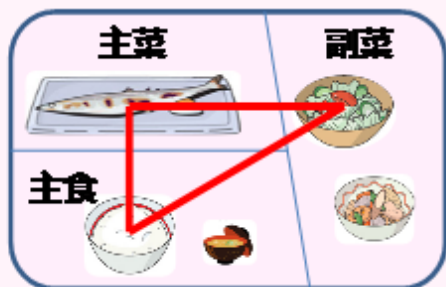
伊奈病院栄養科主任 管理栄養士 高見 勝久

骨の主成分であるカルシウムは重要ですが、カルシウムだけ摂取すればよいというわけではありません。摂取されたカルシウムが効率よく吸収されるには、たんぱく質やビタミンDなどさまざまな栄養素が必要です。

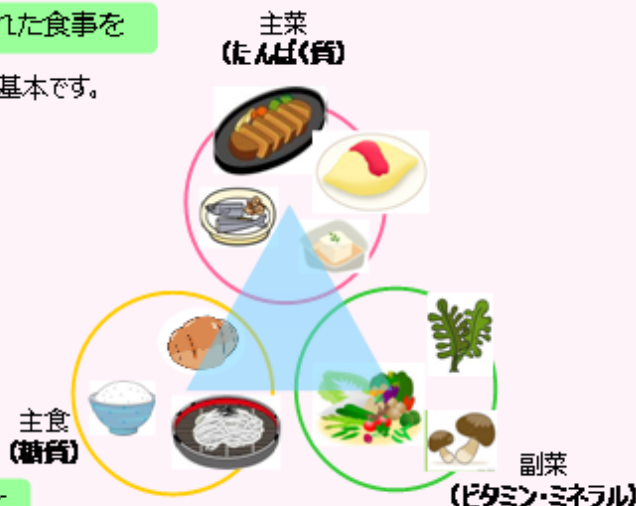
ポイント  
①

1日3回の規則正しく、**バランス**のとれた食事を

バランスとは主食・主菜・副菜が揃った食事。これがすべての基本です。



<バランスのとれた食事>



ポイント  
②

**たんぱく質** (主菜) は毎食しっかりと

骨をつくるにはカルシウムだけではなくたんぱく質も必要です。魚や肉、大豆製品でしっかり摂りましょう。

鶏ささみ80g



たんぱく質  
18.4g

鮭80g



たんぱく質  
17.3g

木綿豆腐100g  
(1/3丁)



たんぱく質  
6.6g

卵50g  
(1ヶ)



たんぱく質  
6.2g

一日に必要なたんぱく質量



60g

50g

「日本人の食糧摂取基準  
(2015年版)」

ポイント  
③

**カルシウム**は上手に摂取

吸収しやすい乳製品や大豆製品、骨ごと食べられる魚で上手に摂りましょう。

牛乳200cc



カルシウム  
220mg

木綿豆腐100g  
(1/3丁)



カルシウム  
120mg

わかさぎ65g(小8尾)



カルシウム  
293mg

一日に必要なカルシウム量



700~800mg

「骨粗鬆症の予防と治療の  
ガイドライン (2015年版)」

ポイント  
④

**ビタミンD**も忘れずに

ビタミンDは「カルシウムを運ぶビタミン」。魚に多く含まれています。

鮭80g (1切れ)



ビタミンD  
25.6µg

さんま150g(1尾)



ビタミンD  
19µg

乾燥キクラゲ2g



ビタミンD  
8.7µg

一日に必要なビタミンD量



10~20µg

「骨粗鬆症の予防と治療の  
ガイドライン (2015年版)」

毎日の食事でもっとも大切なことは、「いろいろな栄養素を偏りなく十分に摂取すること」。その上で、骨粗鬆症予防のための骨や筋肉を強くする栄養素(たんぱく質・カルシウム・ビタミンD)を意識して摂取することがポイントです。

※ビタミンDは国際単位IUで表示されることがあります。

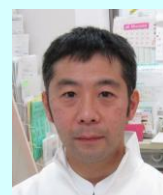
1µg = 40IU

次回は、骨密度検査についてです。

## 《地域医療連携にご協力頂いている先生方をご紹介します》

### 【金崎内科医院】

院長 金崎 聖伸



当院は平成2年に開院して以来、伊奈町の地域医療に従事して参りました。平成25年に現在の場所に移転し、今年から院長が代替わりしました。内科と小児科を標榜しておりますが、なかでも糖尿病診療には専門医としての独自性を出し、患者さんが治療からドロップアウトしないことを第一に心がけております。また、若い世帯が多い伊奈町北部地域にあって小児の一次診療でもお役に立てればと思っております。伊奈病院が一番近い病院として日ごろから大変お世話になっております。入院が必要となりそうときの内科系疾患をはじめ、外科、整形外科、脳神経外科にも当院からの紹介状をたくさん書かせていただき、いつも快く受け入れていただいていることには深く感謝申し上げます。

#### ◇資格◇

医学博士・日本内科学会総合内科専門医・日本糖尿病学会認定専門医

#### ◇診療科◇

内科・糖尿病内科（糖尿病学会専門医）・小児科

#### ◇住所◇

埼玉県北足立郡伊奈町内宿台3-40  
TEL：048-728-8550

#### <診察時間>

診療時間	月	火	水	木	金	土
9時～12時	●	●	●	●	●	●
14時～16時	-	-	-	-	-	●
15時～19時	●	●	●	●	●	-

【休診日】日曜日・祝日



## 緩和ケア認定看護師紹介

緩和ケア認定看護師 金井 紀子



はじめまして、緩和ケア認定看護師の金井紀子と申します。2015年に資格を取得しました。聞きなれない言葉で、緩和ケア認定看護師って何をしてくれるの？とお思いの方もいらっしゃるかと思います。

緩和ケアとは、終末期だけでなく、がんと診断された時から、がんと共に歩んでいる間も対象となります。そして、病気に伴って起こる様々な辛さ（体の辛さ、心の辛さ、生活の辛さなど）を和らげるためのケアであることは勿論のこと、患者さま一人一人の意志を支えることを大切にしています。

緩和ケア認定看護師として、患者さまとご家族の方が抱えている様々な苦しみに対して、あらゆる方法を用いてその苦しみを和らげ、患者さまの「こんなことをしたい」「こうやって過ごしたい」というその人らしく生きていく事を、患者さまとご家族の意思を尊重しながら一緒に考え歩いていくことを目標に活動しています。

現在は、先輩の緩和ケア認定看護師と共に、患者さまの苦しみに寄り添い、辛さが少しでも癒されるよう活動しています。たとえば、体や心の辛さがある、話を聞いて欲しい、悩みがある時などは、お気軽にご相談ください。



## 放射線の窓 No.4

放射線科 岩切 翔次郎

10数年前、フィルムカメラで撮影した場合、すぐに写真を確認することはできませんでした。撮影したフィルムをカメラ屋さんに行って、フィルムの現像を頼み、その後で写真を見ることができました。しかし、近年カメラはデジタルに変わり、撮影した直後に写真が確認できるようになり、取り扱いもずっと楽になりました。

同じように医療現場でもデジタル化の波が来ています。当院でも2013年から電子カルテの導入を行ない、放射線科もフィルムレスとなり、すべてモニタ診断となりました。

フィルムは扱いが難しく、現像にも時間がかかっていました。アナログからデジタルに移行し、フィルムレスで運用するようになった今は、以前と比べてとても利便性が良くなりました。

デジタル化にすることでのメリットとして、患者さまの待ち時間が短縮されます。なぜなら、画像をフィルムで出力すると現像処理とそのチェックに時間がかかりますが、デジタルでは短時間で処理できるためです。また、コンピュータ画像処理と自動感度調節機能により、少ない線量で撮影することが可能となりました。患者さまの被ばくを最小限に抑えることができます。

デジタル化は、放射線科にとって多大なメリットがあり患者さまのサービス強化にもつながりました。今後とも、患者さまを第一に考えた医療サービスの向上に取り組んでいきたいと考えています。放射線のことでは何か分からないことがあれば気軽に放射線科にお声かけください。

ハ  
ー  
モ  
ー  
ト  
六  
十  
四  
号  
平  
成  
二  
十  
八  
年  
四  
月  
発  
行  
医  
療  
法  
人  
社  
団  
愛  
友  
会  
伊  
奈  
病  
院  
発  
行  
伊  
奈  
病  
院  
広  
報  
部  
会  
編  
集



## ふれあい看護の日 2016

### 開催のお知らせ



日時：平成28年 5月21日(土) 10:00~13:00

場所：ユニクス伊奈店広場 (雨天時パブリックルーム)

イベント内容：AED心臓マッサージ(伊奈消防署実演) 11:30~12:00  
骨密度測定・血圧測定・血管年齢測定  
看護師体験(ナースキャップ作成・白衣で記念撮影) 等



ご参加お待ちしております!

※献血にご協力ください。

10:00~11:45 13:00~16:00



医療法人社団愛友会 伊奈病院

〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室 9419

TEL: 048-721-3692(代)

ホームページ:

<http://www.inahp.saitama.jp>

公式 facebook ページ: <http://www.facebook.com/inahospital>

伊奈病院  
携帯サイト

右記のQRコードより  
アクセスしてください。

<http://www.inahp.saitama.jp/mobile/>

