

骨粗鬆症予防のために **骨を丈夫にする栄養素** を摂取しましょう！！

カルシウム

1日 目安 **800 mg**

日本人では、不足しがちな上に、からだに吸収されにくい栄養素です。意識して食事に取り入れましょう！！

牛乳 200ml (コップ1杯) **220 mg**

スライスチーズ (1枚：16g) **100 mg**

ヨーグルト (100g：1カップ程度) **120 mg**

ひじきの煮物 (小鉢1杯分) 約 **30 mg**

ししゃも 1尾 約 **66 mg**

その他にも、たんぱく質やマグネシウムなど様々な栄養素が必要なため、単品だけで摂るのはとても大変です。また、ひとつの栄養素にだけ注目すると、塩分や脂質などの摂り過ぎにつながります。1日3食主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を基本と考え、プラスで不足しがちなカルシウムを多く含む食材を上手に取り入れる工夫をしましょう。

カルシウムの吸収を促す **ビタミンD**

取り過ぎに注意が必要ですが、不足すると骨がもろくなるので、ほどよく摂りましょう♪

べにさけ 100g 約**33**μg

まいたけ 45g (1/2パック) 約**2.2**μg

骨形成を調節する **ビタミンK**

日常的には、食べすぎ・不足の心配はありません。ほどよく摂りましょう♪

モロヘイヤ 100g 約**640**μg

納豆 50g 約**300**μg

県リハだより

No. **16**

2023.6.20

医療センターだより

理念：1日も早い社会復帰を願って、質の高い信頼される医療の提供に努めます。

基本方針

- ・地域内で質の高い医療リハビリテーションを提供します。
- ・患者さまの人格・人権を尊重し、患者さまの立場に立った医療サービスを提供します。
- ・情報提供と十分な説明を行い、患者さまの信頼と満足に努めます。
- ・知識と技術の向上を常に心がけ、医療の質の向上に努めます。
- ・業務の効率化に努め、健全で活力のある病院経営を行います。

医療機器の共同利用について



当院では骨密度測定を含めた医療機器共同利用を行っています。対応している検査はMRI、CT、骨密度測定（DXA法：腰椎、大腿骨同時撮影）CT・MRI（読影有り）

ぜひご活用ください。

<検査項目>

検査名
骨密度測定（DXA法：腰椎、大腿骨同時撮影）
CT・MRI（読影有り）

お問い合わせ

地域医療連携部
TEL：082-425-1455（代）
FAX：082-420-2281
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

アクセス



交通案内

- 「JRバス」利用の場合
JR西条駅から「黒瀬町市飯田・呉市」行き乗車。「県立西条農業高等学校前」停留所で下車。停留所から約1kmです。
- 自動車の場合
山陽自動車道西条インターチェンジから国道375号線を呉方面に車で約20分、「西農前バス停」交差点を右折して約1kmです。

新年度を迎えて

社会福祉法人 広島県福祉事業団 理事長（兼）
広島県立障害者リハビリテーションセンター 所長
安永裕司



地方自治法の改正によって、平成18年に管理委託制度から指定管理者制度へ移行し、広島県福祉事業団は次の3つの施設の指定管理者として指定を受け、現在に至っております。事業団が指定された3つの施設は、**広島県立障害者リハビリテーションセンター**（以下リハセンター）（医療センター160床、医療型障害児入所施設若草園60床、若草療育園60床、障害者支援施設あけぼの、スポーツ交流センター）、**広島県立障害者療育支援センター**（わかば療育園55床、障害者支援施設松陽寮）、**広島県立福山若草園**（福山若草療育園60床、福山若草育成園）ですが、来年の令和6年春には、わかば療育園がリハセンターへ統合移転する予定で、リハセンターは、統合後280床から340床の病院となります。

運営については、建物の設置と医療機器の購入は県となっていますが、建物の減価償却費として医療収入の3.6%を毎年県に納付し、高額医療機器についても耐用年数に応じて5～6年で返済しています。令和元年度までは事業団の経営は安定しておりましたが、それ以降はコロナ禍による外来患者の減少や病棟の感染クラスターによる閉鎖などで、厳しい経営状況となっております。しかし、それまでの諸先輩方の努力によって積み立てられた収支差額で補填できています。

リハセンターの収入は事業団全体の56%を占めており、その内半分は医療センターの収入となっています。医療センターでは整形外科、小児科、神経内科、泌尿器科、麻酔科、歯科の常勤医が診療に当たっており、中でも整形外科の慢性疾患に対する手術（股関節、膝関節、上肢、脊椎、麻痺性疾患）は年間およそ1,300症例行っています。全国的にもこれほど手術症例がある障害児（者）施設を併設する病院はなく、令和元年まで黒字経営を行うことができた最大の要因です。

近隣の医療機関、特に東広島地区医師会会員の皆様には、これまで多くの患者さんをご紹介いただき、感謝いたしております。当センターでは手術患者さんのみでなく、高齢による運動機能低下や脳血管障害後の機能低下の患者さんのリハビリ入院も可能ですので、入院適応の可能性のある患者さんがおられましたら、お気軽にご連絡くださいますようお願い申し上げます。

お問い合わせ先

〒739-0036 東広島市西条町田口295-3番地 発行責任者：鈴木修身（医療センター長）
TEL (082)425-1455 FAX (082)425-1094 <https://www.rehab-hiroshima.org>

令和5年度 外来担当表

（6月1日現在）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
整形外科	黒瀬 安永 宮下 鈴木 泉	水関 花岡 原田	安永 鈴木 増田 五島	黒瀬 水関 増田	宮下 泉 原田 山里
小児整形外科	志村	花岡		志村	
成人脳性まひ外来		花岡		志村	花岡

※担当医は都合により変更することがあります。
※水関医師については完全予約制となります。
ただし、紹介状をお持ちの方は、この限りではありません。
※小児整形外科（志村医師）・成人脳性まひ外来（花岡医師）については完全予約制となります。



新年度のご挨拶



広島県立障害者リハビリテーションセンター
副所長（兼）医療センター長
鈴木 修身

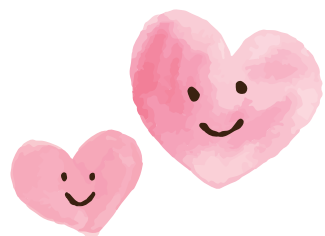
令和5年度を迎えるにあたり、ご挨拶申し上げます。

約3年間にも及んだコロナ禍がようやく落ち着きつつあり、5月には本感染症への対応も2類から5類に引き下げられ、社会生活も徐々にかつての状態に戻るものと思われます。医療の分野ではとくにきびしい感染対策が行われ、皆様には多大のご不便をおかけしましたが、以前のように活気のある機能的な現場に早く戻ることを期待しています。

私どもの医療センターで明るい話題のひとつは、1年間にわたり大規模改修工事のため閉鎖されていた医療センター2病棟が昨年11月から再稼働したことです。それまでは急性期病棟としての医療センター1病棟のみで周術期や術後の治療を行っていたため、十分なりハビリテーションが行えないまま他院に後療法をお願いすることもありました。医療センター2病棟が再開したことにより、しっかりとした後療法を終えて退院して頂くことができ、また以前のように他院からの紹介によるリハビリテーション入院をお受けすることも可能となりました。近隣の医療機関の皆様で、該当する患者さんがおられましたら積極的なご紹介をお願い申し上げます。

また診療における新しい取り組みとして、骨粗鬆症の治療を目的としたリエゾンチームを立ち上げました。骨粗鬆症の治療はもちろん従来からも行なっていましたが、医師、外来看護師、病棟看護師、理学療法科、放射線科、薬剤科（院外薬局も含めて）、栄養科から代表者が集まり、院内の各部門の連携をより密にして質の高い医療を提供することが目標です。

最後になりましたが、皆様のご健勝をお祈りして新年度のご挨拶とさせていただきます。



こ そ し ょ う し ょ う

骨粗鬆症防止の対策チーム



放射線科

放射線科では骨密度測定（DXA法）の検査を担当しています。骨密度とは骨の強さを表す代表的な指標のことを言い、骨の中に含まれるカルシウムやミネラル等の量を極微量のX線を利用して測定することで、精度の高い骨密度測定を行っています。検査後は、検査結果レポートを印刷してお渡しし、その際に説明も行うことで骨粗鬆症の理解を深めてもらえるよう努めています。



薬剤師

元気に日常生活を過ごすため、『骨粗鬆症』の治療はとても大切な治療と考えられています。その治療方法の選択肢として、『骨粗鬆症治療薬』を使って治療する方法があります。『注射薬』や『内服薬』など『骨粗鬆症治療薬』を使った治療方法を、患者さんが安心して続けていけるように、薬剤師がお薬に対する相談に対応し、サポートさせていただきます。



医師



泉医師（整形外科医長）

骨粗鬆症委員会 委員長の泉です。股関節を専門に日々診療を行っております。骨粗鬆症由来の骨折は、大腿骨頸部骨折に代表される高齢者の生活レベルを下げてしまう可能性のある病態です。生活習慣病（高血圧、高脂血症、高コレステロール血症、糖尿病など）と同様に若い時からの予防が重要と考えられています。特に女性は閉経後から骨質の低下が症状なく進行します。自立した生活を維持するため、当施設をあげて取り組んでおりますのでお気軽に職員へご相談下さい。

原田医師（整形外科医長）

骨粗鬆症を知っていますか？骨が折れやすくなる怖い病気です。骨が折れた後にこの病気だとわかる人がたくさんいます。骨折の治療をしても、骨粗鬆症の治療をしなければ、また次の骨折が簡単に起こってしまいます。私たちは、どうしたら骨折を防げるのか、専門のチームを作って取り組んでいます。骨粗鬆症は骨折するまで自覚症状がありません。できれば痛い思いをする前に治療を始めておきたいものです。骨折をしたことがない人も、まずは自分の骨がどんな状態なのか、一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。



リハビリテーション

運動療法は食事療法とともに薬物療法の有効性を支え、骨量を維持・増加させる役割があります。私たち理学療法士は筋力トレーニングやバランストレーニングなど患者さんの状態に合わせた運動指導を行っています。



当院では様々な職種のスタッフの連携のもと二次骨折の予防に取り組んでいます。

看護師



当院での看護部では骨粗鬆症マネージャーの資格を有する看護師が4名在籍しており、二次骨折予防と治療継続のため患者さんの不安を傾聴しながら、多職種と連携しサポートしていきます。



栄養管理科

骨粗鬆症の対策には食事も大切になります。栄養科では取り組みやすい工夫や、取り入れやすい食材などの情報を発信し、普段のお食事の面からサポートさせていただきます。

