

たけのこ

2025年
4月号

～ 広報誌名の由来 ～

「たけのこ」は成長が早く、竹になって地にしっかりと根をはります。当院も地域に根差した医療を提供したいとの願いを込めて、広報誌のタイトルとしました。当院の裏手からも竹林が望めます。

ぜいじゃくせい

脆弱性骨折 について

院長・整形外科 大平 孝之

あまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、脆弱性骨折とは骨が弱くなっているために軽微な外力（通常では骨折しないような弱い衝撃）で起こる骨折のことです。「ちょっとつまずいて尻もちをついた、脚を捻った」や、「転びそうになって手をついた」など、また日常生活の動作でも骨折が発生することがあります。

原因

「骨粗しょう症」

高齢者や閉経後の女性に多く、骨の強度が低下し骨折のリスクが高まっている病態

「加齢による骨の劣化など」

骨の新陳代謝のバランスが崩れ骨密度が低下し、また筋力の低下により転倒しやすくなっている状態

「その他の要因」

甲状腺機能亢進症や副甲状腺機能異常、また糖尿病、慢性腎臓病などでカルシウムやリンの代謝が異常になり骨密度が低下する状態

「ステロイド薬の長期使用」

さまざまな病態の治療に有効なステロイド薬ですが、骨密度を低下させ、骨折のリスクを高めてしまいます

脆弱性骨折が起こりやすい部位



症状 強い痛みや動きの制限、局所の腫れや内出血、また身長低下や姿勢の変化などがみられます

診断方法

X線（レントゲン）やCT検査、MRI検査などで診断しますが、X線検査で骨折がはっきり描出できず、MRI検査で骨折が診断されることも珍しくはありません。また骨密度検査は骨粗しょう症の程度を把握するのに有用です。

治療法

保存療法 鎮痛薬や湿布などによる痛みの管理、またギプス固定やコルセット、装具などの装着

手術療法 骨折部位およびその程度や重症度等に応じた各種手術

リハビリテーション 安静が長引くと廃用症候群や誤嚥性肺炎のリスクが上がるため、早期に動くことが重要

薬物治療 ビタミンD製剤やカルシウム薬の他、骨の破壊を防ぐ薬（骨吸収抑制薬）や骨を作るのを助ける薬（骨形成促進薬）などがあります

予防方法

1 骨を強くする生活習慣 ▶▶ 「食事」・「適度な運動」・「薬物療法の継続」

食事によるカルシウムやビタミンD、ビタミンKを多く含む食品（乳製品や小魚、大豆、きのこ、納豆・葉物野菜など）の摂取。ウォーキングや筋力トレーニング、バランス訓練、日光浴などの適度な運動。薬物療法の継続は骨を強くします。




2 転倒予防

家の中の整理整頓（段差をなくす、滑りにくいマットを敷くなど）、また足元を安定させる靴を選ぶことも重要です。

当院の回復期リハビリテーション病棟にはどんな方が入院されているのか？患者さまを担当させていただきスタッフの関わりや思いはどのようなものか？退院先とその後のフォローについてデータ（いずれも2024年実績）を交えてご紹介いたします。

入院

原因疾患（疾患別受入割合）

 脳卒中、頭部外傷などの脳血管疾患	60%
 大腿骨骨折、頸髄損傷などの運動器疾患	38%
 廃用症候群	2%

在院期間が比較的長期となる脳血管疾患の患者さまが最も多く入院されています。入院の原因となった疾患のみならず、既往歴や脳血管疾患に伴う高次脳機能障害や認知症がリハビリに大きく影響します。一人ひとりの状況に応じた対応を取らせていただいています。

平均在院日数

70.2日

一般的に入院日数は短期化していますが、リハビリテーションは毎日の積み重ねにより回復される治療で、月単位の入院が原則となっています。長期に及ぶ入院生活のストレスで「早期に退院したい」、「入院中に必要な手続きがある」などの相談事に応じさせていただき、リハビリテーションに集中していただく環境を整えることも大切な仕事だと考えています。



退院

在宅復帰率

84%

在宅復帰率とは自宅に退院される方の割合のことで、病院が提供する医療の質を測る重要な指標です。在宅復帰者の中には自宅以外にも自宅扱いの施設（特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅）も含まれます。継続してリハビリを行う介護老人保健施設（老健）は在宅扱いの施設には含まれず在宅復帰率に反映されません。

$$\frac{\text{在宅復帰者数}}{\text{退院患者総数}} \times 100$$
 で計算します。



退院後の関わり

退院後訪問 9件/年

医療処置が必要な方や認知症がある方などには、退院後に当院の看護師がご自宅を訪問して自宅での生活上のケアをサポートさせていただいております。今後、退院後訪問やお電話でご本人・ご家族・担当ケアマネジャー等にご様子を伺うなど、退院後の生活も教えていただくことで、病院内だけに留まらない広い視野を持って退院支援に携わらせていただきたいと思います。

ほとんどの患者さまは自宅に帰ることを目標に入院されます。しかしリハビリを行っても転院前に望んでいた状態にならないこともあります。そのような時、退院後に「介護力で補えるのか？」「難しい場合は施設入所を考えるのか？」など、患者さま・ご家族の希望や事情によって検討していくこととなります。入退院支援部門ではこのようなケースにも対応しており、必要な情報提供やケアマネジャー、施設担当者等と連絡を取りながら退院支援を行っています。

一年生♡の振り返り

昨年4月に入職した職員に、この一年を振り返ってもらいました。二年目も期待しています！

リハビリテーション科

作業療法士 Hさん

初めて患者さまを担当した時は、自分一人で何でもやらないといけないという思いが強かったと思います。でも、色々な経験を通し、先輩方や他職種の方に頼りながらチームとして関わることの大切さに気付けたと思います。これから二年目になるので、より知識や技術を身につけて、患者さまに寄り添える作業療法士に近づきたいと思います。



理学療法士 Yさん

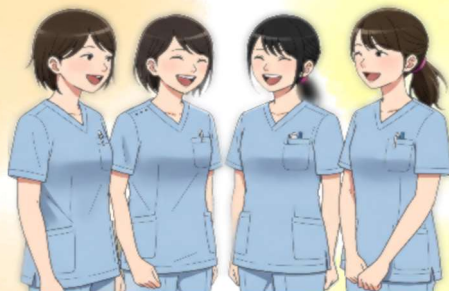
学生時代は国家試験の勉強や臨床実習に励みましたが、理学療法士として本当に現場で働けるか不安でした。実際に最初は一人の患者さまのリハビリをすることで精一杯でしたが、一年経った今は様々な患者さまのリハビリを担当させていただき、自信を持つことができました。しかし、考察や手技はまだ未熟なので上司や先輩方のアドバイスや文献などで勉強し、患者さま一人一人の評価・リハビリができるよう励んでいきたいです。



看護部

回復期病棟担当看護師 Sさん

入職から1年が経ちました。自分の進歩は遅いですが、先輩方の指導の下、少しずつ成長できていると思います。たくさんしていた失敗も、減ってきました。自分の不足している点を改善し、優しく患者さんに安心してもらえる優秀な看護師を目指して努力を続けます。



慢性期病棟担当看護師 Kさん

この1年間は、あっという間でした。楽しいことも苦しいこともありましたが、同期や先輩のおかげで成長できたと思います。今までよりも自立してできることが増えると思いますが、これまで通り、報連相を意識し患者さまが安心して過ごせるような看護を心掛けていきたいです。

回復期病棟担当看護師 Tさん

入職してから1年は、あっという間でした。回復期病棟は、患者さんとのコミュニケーションを軸とした看護を展開していて患者さんの笑顔を見られることも多く、やりがいを強く感じながら働いています。入院中通しての受け持ち看護師となって、その患者さんにとって必要な看護が何か考えて働けるようになりたいです。

慢性期病棟担当准看護師 Rさん

念願であった看護職になってやりがいを感じています。悩むこともたくさんありますが、先輩や同期に助けてもらい乗り越えられています。今後は、余裕を持ち広い視野で患者さまを看れるようになりたいです。今は准看護師ですが、看護師へスキルアップをしたいと考えています。

医療相談室

社会福祉士 (MSW) Mさん

MSWは退院支援を行う仕事と想像していたので、入院調整も業務の一つと知った時は驚きました。担当の患者さまを持つようになってからは、退院支援での業務を行う時に必要な視野の広さ、入院調整を行う時に必要な医療的な知識等まだまだ勉強することが沢山あると日々感じています。また、一年間温かい目で育てて下さっている相談室の先輩方には感謝の気持ちでいっぱいです。二年目からも、より良いソーシャルワークの実践ができるように、まだまだ緊張することも沢山ありますが、入院前の面談など様々な業務に積極的に取り組んでいきたいです。



食事 DE 栄養強化！ 骨強化メニュー



あわせて食べればカルシウム吸収アップ！



普段食べている食事には多くの栄養素が含まれており、それらを効果的に吸収することはとても大切です。
 今回は「骨粗しょう症予防」をテーマに献立を作成しました。
 骨を丈夫に保つ要素といえばカルシウムですね。
 実はカルシウムは単体では吸収されにくいのですが、他の栄養素と一緒に摂ることにより吸収率がアップします。
 その栄養素とは、たんぱく質・ビタミンD・ビタミンK・マグネシウム。
 お食事の際は、これらをあわせて摂ることを意識してみてください。
 当院では行事食や郷土料理、デザートセレクトで患者さまの食事に变化を取り入れつつ、日々バランスの取れた食事を提供しています。

【今回のメニュー】

- ・さくらご飯
- ・タラ山芋チーズ焼き
- ・小松菜とシラスの胡麻和え
- ・フルーツ牛乳かん

お知らせ

4月7日(月)より、日曜祝日も面会できます（事前予約も不要）

詳細はホームページや院内掲示にて予めご確認ください。感染症流行の状況により予告なく面会を禁止する場合があります。

編集後記

数十年前は登山が趣味で、低山から始まり富士山・標高 2,000m級の山々を渡り歩きました。とあるきっかけで保護猫を迎え生活が一転、今は家で猫達とゴロゴロ…。それと共に以前より免疫力の低下を感じる今日この頃…
 4月は新緑の季節、猫達との生活も楽しみながら久々に登山にも挑戦し、免疫力を高めていきたいと思ひます。

【猫の恩返し】



TMG

戸田中央メディカルグループ



医療法人社団武蔵野会 牧野リハビリテーション病院

〒226-0003 神奈川県横浜市緑区鴨居 3-32-33

代表 045 - 934 - 7000

入院相談窓口 045 - 935 - 3388

(月～金 9:00～17:00/土 9:00～13:00)

ホームページアドレス <https://makino-reha.jp>

