

# たか れど

正しい知識で  
長く健やかな暮らしを。

整形外科  
高齢者に多い疾患

2F 地域包括ケア病棟  
患者様に寄り添うリハビリを目指して

感染予防対策  
抗菌薬と薬剤耐性菌

栄養課のレシピ  
時短レシピ！鯖缶で絶品炊き込みご飯

老健・介護医療院  
多可町最高齢 107 歳を祝福

VOL

04

The 2025 January issue



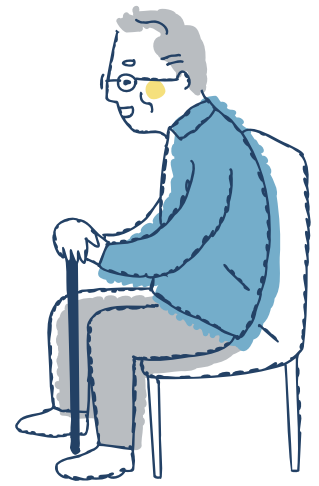
# 高齢者に多い疾患

健康な毎日のために、身近な病気について知っておこう。

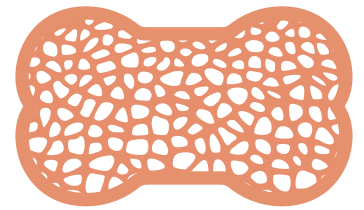
## こつそしょうしょう 骨粗鬆症

### 早期発見が骨折リスク回避のカギ！

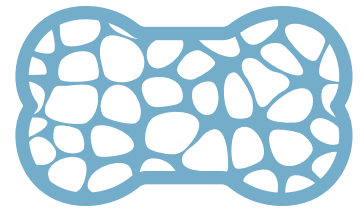
骨粗鬆症とは、骨の量（骨量）が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる疾患です。女性に多くみられます。日本では約 1100 万人以上の患者さんがいると言われ、高齢化に伴ってその数は増加傾向です。骨粗鬆症が原因で発生した骨折は、転ぶなどちょっとしたはずみで起こり、背骨・手首・肩・太ももの付け根に生じやすいです。それらの骨折は高齢者の日常生活に多大な障害をきたし、場合により要介護状態の一因にもなり得ます。そのため骨粗鬆症は早期での発見が肝要となります。当院では、レントゲンや骨密度測定の新キサ法という検査があり、骨粗鬆症の診断・治療を早期に行い、骨折の予防につなげてゆきます。



健康な骨



骨粗鬆症の骨



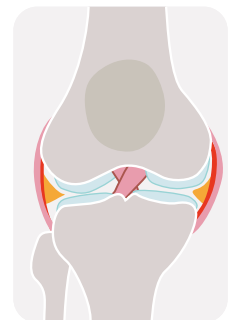
## へんけいせいひざかんせつしょう

# 変形性膝関節症

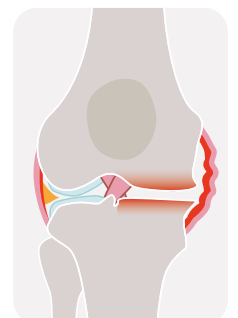
### 歩き始めや階段の下りに痛みがあったら要注意！

膝の関節軟骨がすり減る病態で、歩きはじめや階段を下りる際に痛みが生じることが多いです。女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。問診や診察、レントゲン検査で診断します。治療としては、痛み止めの内服・外用、大腿四頭筋の筋力訓練、装具療法、関節内ヒアルロン酸の注射を行います。このような治療でも痛みが改善せず、歩行障害が悪化する場合は、手術的治療を考慮します。当院では、保存的治療を行っております。

手術の適応がある場合は、近隣の規模の大きい病院に紹介しています。



正常な膝関節



変形後の膝関節



# 患者様に寄り添うリハビリを目指して

地域包括ケア病棟とは、骨折や病気をされた患者様はもちろん、日常生活の中の動作ができなくなった患者様も入院が可能であり、さらに集中的にリハビリを行える病棟です。ひとりひとりの患者様のお身体状況に合わせて、必要な時間・運動量を決めてリハビリを実施しています。当院には理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が在籍しており、協力し合いながら退院先での生活をイメージし、

日常生活の場面で必要な動作を獲得できるよう日々、取り組んでいます。



POINT  
02

## 多職種でのチームアプローチ

当院の地域包括ケア病棟では、医師、看護師、薬剤師、社会福祉士、管理栄養士、歯科衛生士、リハビリ職で週1回退院に向けての話し合いを行っており、必要な日常生活での動作の獲得に向けてチームアプローチ・介護保険のサービスの検討を行っています。また、当院は訪問リハビリ、多可赤十字老人保健施設、介護医療院を併設しており退院後のリハビリも充実しております。さらに他施設との関わりも大切にしており、地域に密着した医療を目指します。

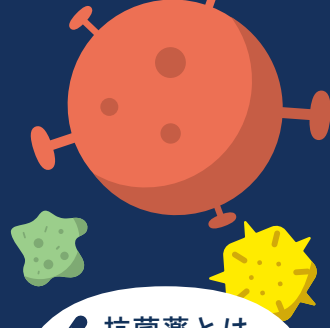
## 関わり方、時間も大切に…

POINT  
01

『うたの会』を週に3回実施しています。歌を通じて、少しでも入院中に楽しみを作っていたきたい、他者との関わりを持っていただきたいという思いから、このような機会を作っています。



# 抗菌薬と薬剤耐性菌



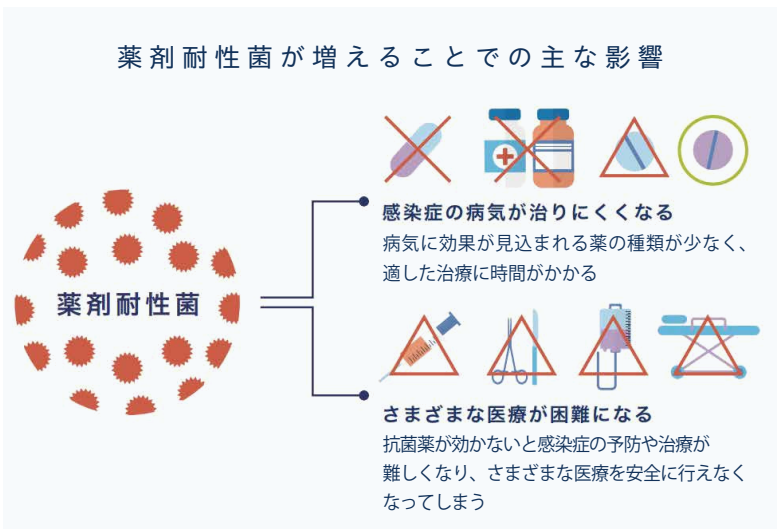
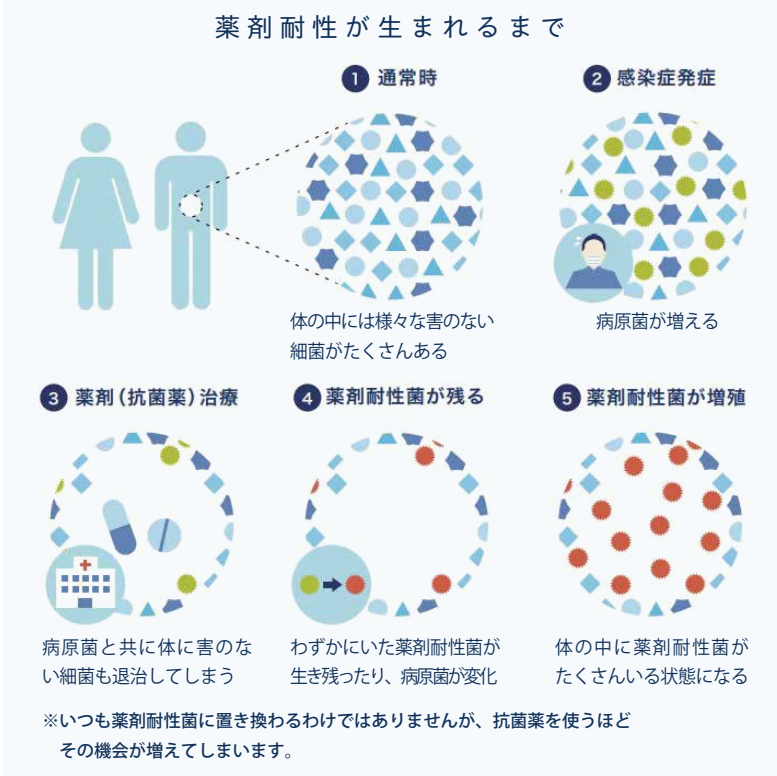
寒い時期になりました。胃腸炎やカゼやインフルエンザも多くなる季節です。体調が悪いときは、無理をせず、早めの受診が大事になります。「熱が出たら抗菌薬」と思う方もおられると思いますが、カゼ・インフルエンザはもちろん、感染性胃腸炎の原因であるノロウイルスも、すべてウイルス性の感染症です。ウイルスには抗菌薬は全く効果がありません。もし、ウイルスなどの感染症には効果のない抗菌薬を使用するとどうなるでしょう。

**抗菌薬とは**  
細菌だけを壊して、増殖を抑える薬のこと。抗生物質や抗生剤も抗菌薬に含まれます。

人間の体には、病原菌などから守るために、常在菌という細菌が全身に住んでいます。抗菌薬は病原菌だけでなく、常在菌にも効果が及びます。常在菌が減ってしまうと、抗菌薬に抵抗性のある細菌が残ります。また、細菌も生き残ろうと工夫をし、抗菌薬に負けない菌に変化します。この細菌を、**薬剤耐性菌**といいます。この薬剤耐性菌が増えると、使える抗菌薬の選択肢が減るため、治療が困難になります。また、手術などでは、手術後の感染を防ぐため、抗菌薬を使用しますが、効果のある抗菌薬がないと、安全に手術ができない可能性があります。この薬剤耐性菌を増やさないためにも、医療関係者はもちろんですが、治療を受ける方も守ってほしいことがあります。

## 薬剤耐性菌を増やさないために

- 01 | 抗菌薬は医師から処方を受ける
- 02 | 抗菌薬は医師の指示通り飲み切る
- 03 | 抗菌薬を途中でやめて残さない  
残したものを後で飲まない
- 04 | 家族も含め、他の人から抗菌薬を  
もらわない・あげない
- 05 | わからないことは医師や薬剤師に聞く
- 06 | 感染症自体を予防する



画像出典元：AMR 臨床リファレンスセンター

## 今ある抗菌薬を大切に！

もし、このまま何も対策をしなければ、2050年には薬剤耐性菌による感染症での死亡者数のがんの死亡者数を超えることが予測されています。薬剤耐性菌が増えている状況ですが、新たな抗菌薬はほとんど増えていません。今ある抗菌薬を大切にするには、今ある抗菌薬を適切に使用する必要があります。



# ＼ 時短レシピ！鯖缶で絶品炊き込みご飯 ／

## 鯖缶の炊き込みご飯

栄養課からの栄養豊富なレシピメニューをお届け



昨年は元旦に地震が発生するという思いもよらない年明けとなりました。地震などの災害はいつ発生するかわかりません。いざという時でもあわてなくて済むように必要なものを備蓄しておきましょう。食材では缶詰類の備蓄が便利ですが、そのまま食べるのも味気ないので普段の食卓で簡単においしい一品のレシピをご紹介します。

### 材料

米 …………… 2合  
 鯖水煮缶 …………… 1缶  
 にんじん …………… 1/4本

◆ 調味料  
 しょうゆ …………… 大さじ1  
 酒 …………… 大さじ1  
 みりん …………… 大さじ1  
 おろししょうが …………… 適量

- 1 にんじんは千切りにする。
- 2 炊飯釜に研いだ米と調味料と鯖缶の汁をすべて加えて2合の目盛りまで水を加える。
- 3 にんじん・鯖の身を加え、炊飯する。

※ねぎやキノコ類を足すなど材料や分量は、お好みでアレンジしてもいいですね。

鯖缶は普段魚を食べない人でも手軽に食べやすいえ、DHA・EPAといわれる体で作ることのできない栄養素が多く含まれたたんぱく質摂取もできるのでおすすめです。



## 107歳を祝福 笑顔あふれるひととき。

多可町最高齢 辻田みよ様

多可赤十字介護医療院にご入所中の辻田みよ様が今年で107歳になりました。辻田様は多可町で最高齢となられたため、「敬老の日」のお祝いに吉田 一四多可町長が当院へ来られ、花束や記念品を進呈されました。

娘様とお孫様、施設職員に見守られながら、お祝いのひと時を過ごされました。辻田様、この度はおめでとうございます。これからも元気でお過ごしください。

老健・介護医療院

## 受診時にマイナンバーカードを利用しませんか？

現行の健康保険証の発行が終了しマイナ保険証へと移行された今、マイナンバーカードへの切り替えはお済みですか？マイナンバーカードを病院で使う時にまず最初にしておくことは、保険証と紐づけておくことです。保険証の紐づけができていなくても、病院に設置してあるカードリーダーから保険証の紐づけを行うことができます。

### マイナ保険証のメリット

- 1 限度額を超える支払いが免除
- 2 確定申告の医療費控除手続きが自動でできる
- 3 処方薬をマイナポータルで確認できる



正規・非正規

看護師・介護福祉士・看護補助者 (資格不問) 募集中

### ● 看護師

募集人数 10名程度

#### 業務内容

病棟・外来・透析室・訪問看護ステーション・老人保健施設・介護医療院での看護業務。回復期・慢性期の内科的治療における看護、退院支援を中心に行い、地域とのつながりを大切にしています。

### ● 介護福祉士・看護補助者

募集人数 5名程度

#### 業務内容

病棟・老人保健施設・介護医療院での看護補助業務。入院患者・施設入所者の身体的介護（食事介助・保清・排泄介助等々）を中心に行い、皆様に優しく寄り添っています。

子育て支援  
福利厚生  
教育体制

各種体制が充実しており、幅広い年齢層が活躍中！また赤十字ならではの経験ができます。短時間業務を希望する方もブランクのある方も大歓迎。皆様の経験に応じて丁寧に指導させていただきます。ぜひ一緒に働きましょう！！お待ちしております。

## 無料送迎

事前予約制

自宅近くまで送迎



### ● ご予約方法

来院時に、受付にてお声がけください。  
担当者が乗車位置について確認し、次回以降の来院時に乗車いただけるよう手配させていただきます。

### ● お問い合わせ・ご質問

TEL. **0795-32-1223**

〔受付時間〕平日 14:00～17:00

送迎サービス  
紹介動画↓



＼ 多可日赤の魅力・お知らせを発信中！ ／  
**Instagram 始めました！**



@TOWNHOSPITALTAKA

<https://www.instagram.com/townhospitaltaka/>

＼ 病院の待合中を快適に ／  
**院内 Free Wi-Fi 使えます！**



SSID : TAKA-free (2.4GHz)

パスワード : freeWIFI

 **日本赤十字社** 多可赤十字病院  
Japanese Red Cross Society

〒679-1114 兵庫県多可郡多可町中区岸上 280

Tel. 0795-32-1223 (代) Fax. 0795-32-0652 URL. <https://www.taka.jrc.or.jp/>



公式 HP

