

## 感染対策委員会より

### オンライン（院内テレビ通話）面会のご案内

現在、面会制限を継続しておりますが、規制緩和の一環として、9/1より院内テレビ通話による面会対応を開始致しました。完全予約制となっておりますので、ご希望の方は当院までお問い合わせ下さい。

ご予約受付時間 : 平日 9:00~17:00まで

※前日までにご予約下さい

お気軽にお問い合わせ下さい

通信対応時間 : 14:00~17:00

職員がおつなぎ致します

応接室

病室



## NEW FACE スタッフ紹介

放射線科 診療放射線技師

やすだ けんしょう  
**安田 兼祥**



今年の8月より入職いたしました安田です。6年間札幌市内の急性期病院で勤務しておりました。3~18歳まで北檜山に住んでいたのが「地元」に帰ってきたという気持ちです。『誰にでもわかる画像を出す』ことを目標としています。急性期病院で得た技術や経験を最大限に活かし、問診などからは知ることのできない疾患等を画像を通じて伝えていきます。医師やその他の職種と連携を取りながら診療のサポートをしていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

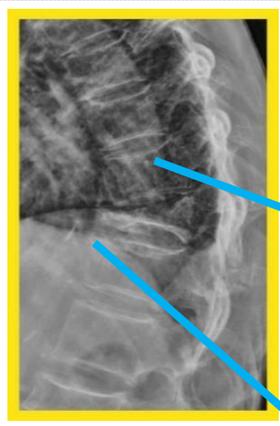
## 当院のレントゲン装置と骨粗鬆症についてご紹介します。

### 当院では最新のレントゲン装置を導入しています！

従来の装置では見えなかった病変も、当院のレントゲン装置では**一目瞭然**です！  
 黒くなっていた部分の**椎体圧迫骨折**が、最新のデジタル処理でハッキリと見えます！  
 転倒時や腰痛などがある時は、ぜひ当院へお越しください！お待ちしております！

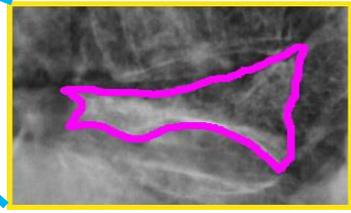


従来の椎体画像



当院の椎体画像

※まだまだ紹介しきれませんが  
 肺やお腹、他の骨もキレイに撮影できます！  
 健康診断もお受けしておりますのでお気軽にお問い合わせください。



## 【形成外科外来のご案内】

### 形成外科とは・・・??

形成外科とは、体の傷や変形を「きれいに治す」ことを目的とした外科系の診療科です。

当院では、『札幌医科大学附属病院 形成外科医師』による外来診療を行っております。イボ（尋常性疣贅）やホクロ除去、やけど・きず、きずあと・ケロイド、褥瘡（床ずれ）など当院の外来でできる治療もごさいます。また、眼瞼下垂や生まれつきのあざなどにお悩みの方も当院形成外科外来受診の上ご相談いただければ、診察し、必要な場合は札幌医大や函館五稜郭病院へ紹介を行っております。

### ☆診療受付時間☆

午前 9時00分~11時30分(平日及び土曜日)  
 午後 15時30分~17時00分(月、火、木、金)

\* 曜日によっては医師が不在の場合がございますので、受診を希望される方は事前にお電話にてご確認ください。

## 今月のひとさら~秋が旬! かぼちゃです~

今月の担当: 管理栄養士 佐々木 瑠美

かぼちゃには種類豊富なビタミンが含まれており、風邪予防に効果を発揮します! 中でもβ-カロテンというビタミンには、免疫力を高める働きがあります。かぼちゃを食べて、元気に過ごしましょう!

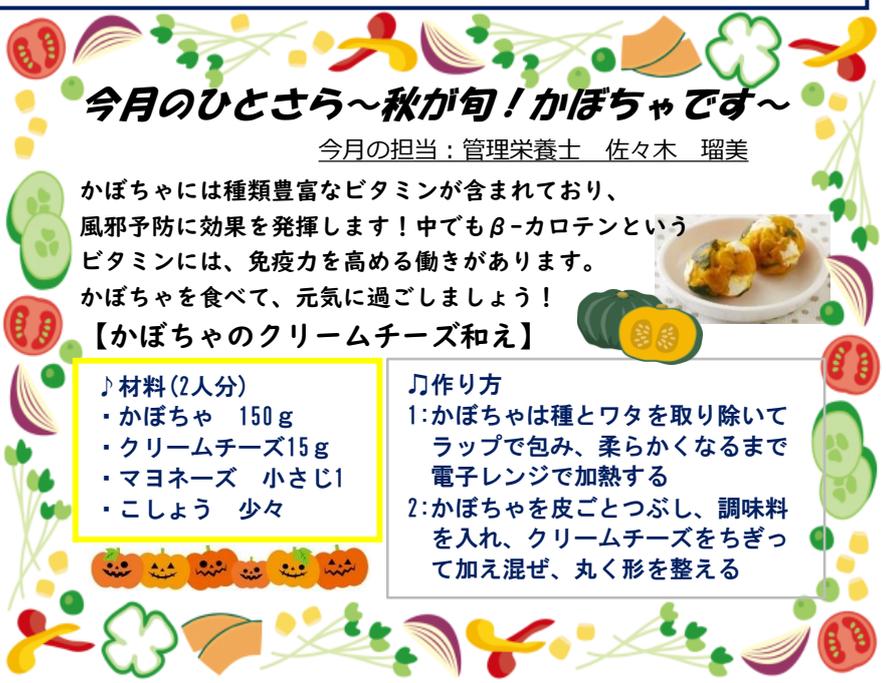
### 【かぼちゃのクリームチーズ和え】

#### ♪材料(2人分)

- ・かぼちゃ 150g
- ・クリームチーズ15g
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・こしょう 少々

#### ♪作り方

- 1:かぼちゃは種とワタを取り除いてラップで包み、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する
- 2:かぼちゃを皮ごとつぶし、調味料を入れ、クリームチーズをちぎって加え混ぜ、丸く形を整える



## 健康な骨は認知症を予防する

近年の研究で骨のホルモンが多くの組織に深く関わっていることがわかってきており、認知機能の改善の役割も担っています。

### 健康な骨は認知症を予防します

当院では骨量の測定を推奨しており、骨粗鬆症健診を実施しております。是非、一度骨の健康度をご自身で確認してみたいかがでしょうか。

(※当院の巡回車両を利用してご来院ください。)

## あなたの骨の健康度は何点？

1	牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
2	小魚、豆腐をあまりとらない	2点
3	たばこをよく吸う	2点
4	お酒はよく飲む方だ	1点
5	天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点
6	体を動かすことが少ない	4点
7	最近、背が縮んだような気がする	6点
8	最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
9	ちょっとしたことで骨折した	10点
10	体格はどちらかと言えば細身だ	2点
11	家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点
12	糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
13	(女性) 閉経を迎えた。(男性) 70歳以上である	4点
合計		

2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
3点以上	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6点以上	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

### 【外来患者バスのご案内】

骨粗鬆財団より引用

- \*毎週月曜日・木曜日(午前) 大成区
- \*毎週水曜日・金曜日 今金町(一部地域を除く)
- \*毎月第3火曜日(午前) 島牧村

→瀬棚区の方も乗車可能です!!

乗車希望の方は事前に地域医療連携室までご連絡下さい。

## スタッフ紹介



放射線科 診療放射線技師  
骨粗鬆症マネージャー

やました あきら  
**山下 亮**

骨粗鬆症について担当しました山下です。せたな町に来て13年目になります。自転車に興味でこの町で開催されたせたなライドにも参加しました。昨年取得した『骨粗鬆症マネージャー』の資格と33年の診療放射線技師としての経験を活かし地域の皆様の健康の維持と後輩の育成に取り組んでいきたいと思っております。骨粗鬆症予防など皆様のお役に立てる情報も提供してまいります。よろしく願い致します。

骨密度の測定は5分程度寝ているだけで終了いたします。  
被曝も胸部レントゲン写真よりも少なく、安心して受けていただけます。



骨粗鬆症の予防には日々の食事はとても重要です。当院では骨密度測定と併せて栄養指導も受けることができます。



## LINEはじめました

様々な情報を発信してまいります。  
ぜひ、お友だち追加をお願いします!!



↓ホームページもご活用ください

イムス 道南

検索