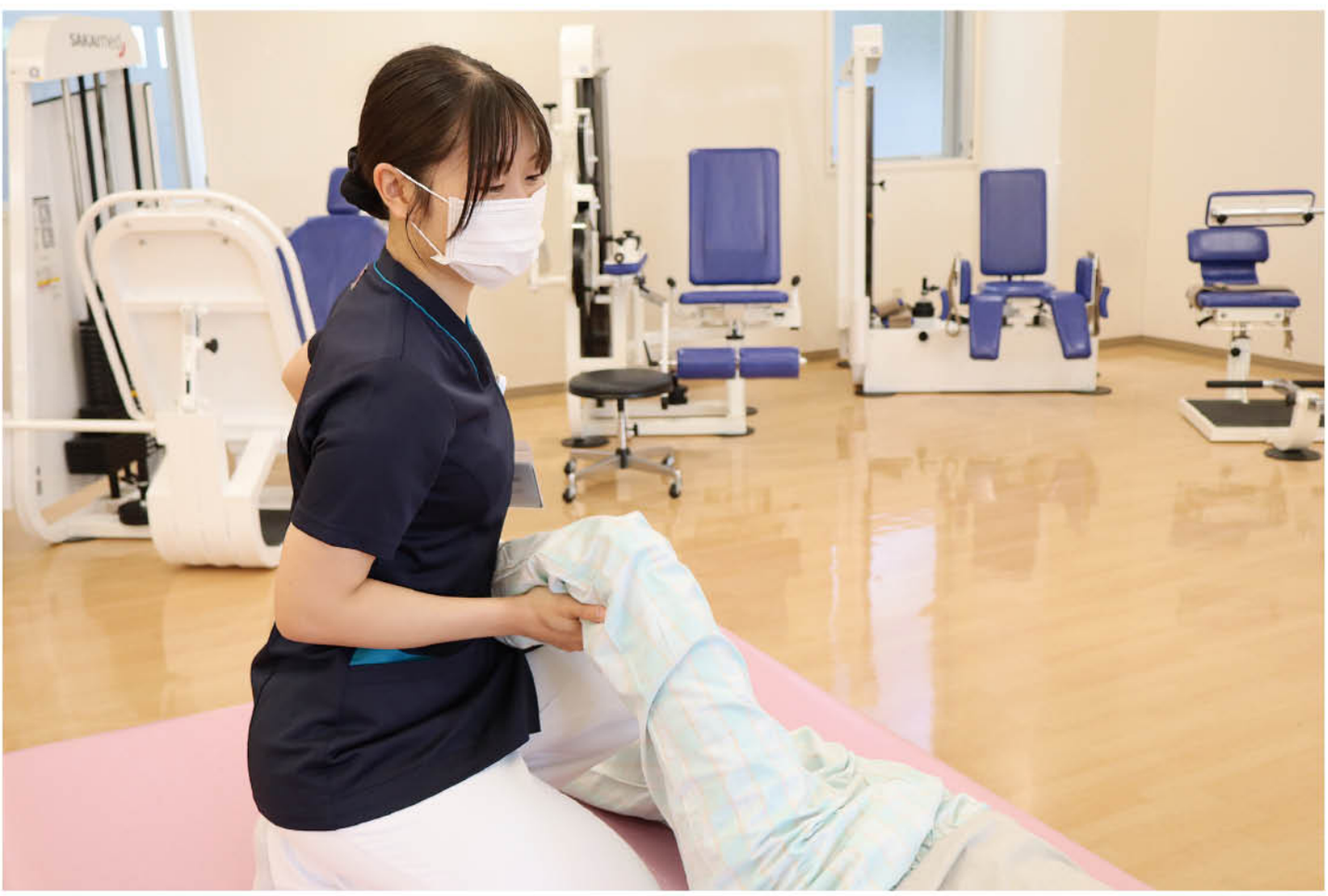
IWASE HOT NEWS
Vol.111
2026.8 発行

いわせ ほっとニュース



足の関節の可動域運動のようす

[公立岩瀬病院の基本理念]
患者さん中心の医療を実践し、
地域の皆さんに信頼される病院をめざします。

公立岩瀬病院
http://www.iwase-hp.jp/
病院公式サイト

友だち募集中！ LINE 公式アカウント
YouTube 公式チャンネル
Instagram 公式アカウント

Contents

Dr´s Cafe 02
看護部長就任のご挨拶 03
オープンシステム委員会総会を開催しました 03
第1回みんなde健康walkrallyを開催しました ... 04
病院フェスティバルを開催します ... 04
出前講座をご利用ください 05
住民公開講座を開催します 05
健康運動 06



整形外科
山　岡　志　帆 医師

骨粗鬆症は、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。日本では推定1,280万人が罹患しており、特に閉経後の女性や高齢の男性に多く見られます。

症状がないまま進行するのが最大の特徴です。軽い転倒や重いものを持ち上げたときだけでなく、日常生活の何気ない動作で、「いつのまにか骨折」してしまうこともあります。

― 骨の強さは「密度」だけでは語れない ―

骨の強さは、骨密度（骨の量）と骨質（骨のしなやかさや構造）の両方で決まります。骨密度が正常でも骨質が低下していれば、骨折リスクは高まります。

骨質を悪化させる代表的な疾患が糖尿病・慢性腎臓病です。関節リウマチなどの治療に用いられるステロイドも骨質悪化の原因となります。骨密度検査で「異常なし」と言われても、骨折リスクが高い場合があります。

― 骨折は「寝たきり」への入り口になりうる ―

骨粗鬆症で特に注意が必要なのが、背骨の圧迫骨折（椎体骨折）と太ももの付け根の骨折（大腿骨近位部骨折）です。一度潰れた椎体は元の形に戻らないため、骨折を繰り返すと背骨が曲がります。その結果、腰背部痛・胃食道逆流・呼吸機能障害といった症状が現れ、日常生活にも影響が出てきます。

大腿骨近位部骨折では、約10～20%の方が骨折後1年以内に亡くなるとされています。骨折をきっかけに寝たきりや要介護状態になるケースも少なくありません。

一度骨折をすると、その後に再骨折（二次性骨折）を起こすリスクが高まるため、最初の骨折後から次の骨折予防に取り組むことが重要です。

― 治療について ―

骨折予防には、バランスのとれた食事と適度な運動が基本です。骨密度が低下している方や骨折リスクの高い方には、薬物療法が勧められます。内服薬や注射など様々な選択肢があり、生活スタイルに合わせて選ぶことができます。

骨粗鬆症と診断された方のうち、実際に治療を受けているのは約20～30%にとどまるのが現状です。症状がなくても、まずはかかりつけ医に骨密度検査について相談してみてください。また、健康診断で骨密度検査を受けることも可能です。

看護部長就任のご挨拶と看護部の紹介



看護部長　大河原　章　子

今年度より看護部長に就任いたしました大河原でございます。

日頃より、地域の医療機関の皆様による温かい医療連携、そして地域住民の皆様からの心強いご支援に、心より感謝申し上げます。

当看護部は「思いに寄り添う優しい看護」を理念に揚げ、当院ならではの強みを活かした看護を提供してまいります。強みの1点目は、感染症・認知症ケアなど7分野10名の認定看護師による高い専門性と顔の見える地域連携です。2点目は、市内で唯一、妊娠から出産・産後のケアまで当院で安心して過ごしていただける体制です。高度な実践能力のあるアドバンス助産師が9名在籍しているほか、小児・医療的ケア児の子育てを地域で支える安心のネットワークも充実しております。3点目は、災害拠点病院としてDMATや災害支援看護師等を「いつでも・迅速に派遣できる体制」による地域の安全確保への取り組みです。

今後も地域医療の皆様との深い信頼関係のもと、途切れのない安心な医療を届けるとともに、住民の皆様がこの地域で安心して暮らし続けられるよう、看護部一同さらなる研鑽を積んでまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

オープンシステム委員会総会を開催しました

6月25日（木）グランシア須賀川を会場に、公立岩瀬病院オープンシステム委員会総会を開催し、地域の医療関係者や病院職員ら約130人が参加しました。これは、オープンシステム登録医をはじめ、病病連携や病診連携、また医療・介護連携の一層の向上を目的とし、今年で23回目となりました。

総会では、石堂伸二企業長、土屋貴男院長、塩田康二須賀川医師会長のあいさつに続き、桑原篤憲総合診療科部長より「3剤併用でも血圧が下がらない時に何を考えるか?ー総合診療医の視点で行うコントロール不良高血圧への対応ー」、齋藤淳哉小児科科長より「当院での小児アレルギー診療について」についてそれぞれ講演を行いました。

その後、院内医師紹介、看護部紹介を行い、当院の現状をお伝えするよい機会となりました。





第1回「みんなde健康walk rally」を開催しました

昨年度まで病院単独で開催していた「楽・楽けんこうウォーキング」が、今年度から須賀川市との共催となり、「みんなde健康walk rally」として新たなスタートを切りました。

令和8年6月6日(土)に記念すべき第1回を開催し、当日は地域の皆様58名にご参加いただき、楽しく健康づくりに取り組むことができました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

来年度も開催を予定しておりますので、その際はぜひご参加ください♪



健康講話

演題:「健康を支えるウォーキングの力
～骨粗しょう症との関連～」

演者:整形外科部長 橋本慶太 医師

分かりやすく、楽しく学べました!



健康チェック

歩く前に当院看護師が血圧を測定して、体調確認。



準備体操

リハビリスタッフの掛け声で準備体操。体を良くほぐしてから歩きました!



クイズに挑戦

歩きながら、4か所のチェックポイントでクイズに挑戦しました!



保健センターでゴール

ゴール後にみんなで体に優しい「減塩豚汁」を試食しました。

第19回「病院フェスティバル」を開催します

テーマ

令和8年10月10日(土) 10:00～14:00

「深めよう 医療と地域の絆～公立岩瀬病院とみなさんの力で～」

地域の皆様に楽しんでいただけるように、フェスティバル実行委員を中心に準備を進めています。

今回のフェスティバルでは、健康講座や薬剤師体験など病院ならではのイベントはもちろん、今年はプロのピアノ奏者によるコンサートも開催いたします。

小さなお子様からご年配の方まで楽しんでいただけるような縁日やキッチンカーの出店など様々なイベントを用意しておりますので、皆様のご来場をお待ちしております。



昨年の様子

公立岩瀬病院 出前講座をご利用ください

公立岩瀬病院では、地域医療を担う病院として、地域の皆さまの健康づくりや生活習慣病の予防を支援するため、「出前講座」を実施しています。病院スタッフが皆さまのもとへ伺い、健康や医療に関するさまざまなテーマについて、専門的な内容を分かりやすくお伝えします。

講座は、マタニティヨガ教室や生活習慣病予防、感染症対策、病気との向き合い方など、全29種類の幅広いメニューをご用意しております。

「病院をもっと身近に感じたい」「健康についてもっと知りたい」という地域の皆さまの声にお応えし、地域に開かれた病院を目指して取り組んでおります。お気軽にご利用ください。



対象者

須賀川市、鏡石町、天栄村、玉川村の町内会や行政区のほか、同地域内で活動している団体やサークルが対象です。

開催時間・場所

平日 午前10時～午後4時　会場の確保・準備等はお申込者により手配をお願いします。

メニュー・お申し込み方法

右記の二次元コードからお申し込みください。

お申込



住民公開講座を開催します

10月に住民公開講座を開催します。今回の講座では、乳がんをテーマに、乳腺外科医が日々の健康づくりに役立つ情報を分かりやすくお話しします。

また、講座終了後には健康相談会を実施します。健康に関する日頃のお悩みや気になっていることについて、専門スタッフにお気軽にご相談いただけます。

予約不要・参加費無料です。どなたでもご参加いただけますので、おひとりでの参加はもちろん、ご家族やご友人と一緒にお気軽にお越しください。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。



※ブレスト・アウェアネスとは…
乳房を意識する生活習慣のこと。

《日　時》 10月1日(木)14時～15時
《場　所》 公立岩瀬病院　外来棟3階　大会議室
《内　容》 ① **住民公開講座** …「知ってほしい ブレスト・アウェアネスのこと」
乳腺外科部長　金澤 真作　医師
② **健康相談会** … 看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士・言語聴覚士・作業療法士
《参加費》 無料
《予　約》 不要
《駐車場》 当院の正面駐車場をご利用ください。※当院の駐車券をご持参ください。無料処理いたします。

Vol. 12



健康運動



脳トレ体操

右手と左手を違う方向に動かしたり声を出したり、リズムに合わせたり、複数のことを同時に行うことは脳にとってよい刺激となり、認知症予防に期待できます。失敗して笑う事も大切です。笑いはストレスホルモンを下げて、自律神経を整え、免疫や気分・対人関係などを総合的に改善する効果があると言われています。空き時間に楽しみながら行ってみませんか？

薬指は
ちょっと
難しいかも!



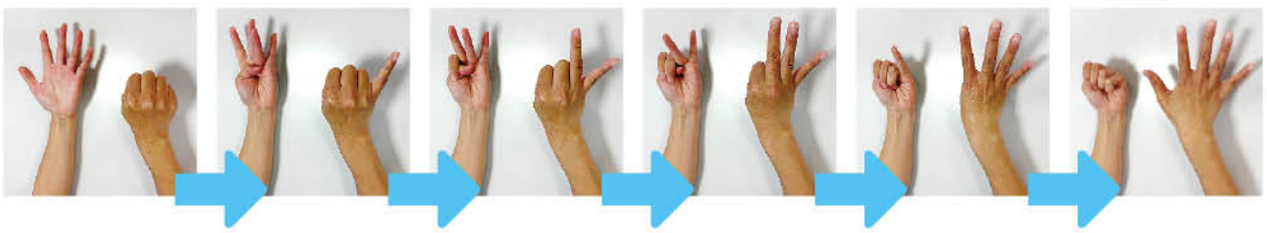
指先くるくる体操

左右の手の指先を合わせます。指と指が触れないように親指から順番に小指までくるくる回します。また、回していない指は、指と指が離れないようにします。親指から順に小指まで行いましょう。

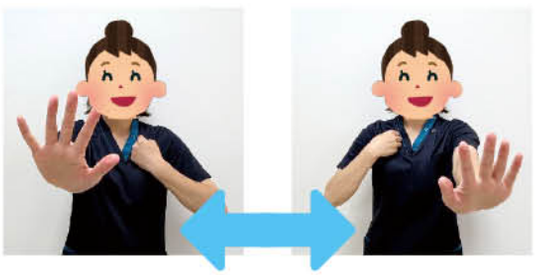
左右バラバラに指折り体操



左手はパー、右手はグーから始めます。
左手は親指から、右手は小指から1本ずつ同時に数を数えるように動かします。



左手がグー、右手がパーになったら、左手は小指から右手は親指からまた数えるように指を動かしていきます。
＊手の向きは問いません。



前後にグーパー





腕を伸ばした時にパー、
胸の前に戻してグー左右交互に動かします。
「うさぎとかめ」の歌に合わせてやってみましょう。

体を動かしながら数を数えたり、歌を歌いながら動かしたり、干支を言いながら行うと難易度が上がります。ご家族や友人と一緒にやるのも楽しいかもしれません。

※痛みのある方は無理をせずにお願いいたします。

公立岩瀬病院

【編集・発行】
公立岩瀬病院 広報委員会（広報誌発行部会）
〒962-8503 福島県須賀川市北町20番地
Tel 0248-75-3111　Fax 0248-73-2417
E-mail koho@iwase-hp.jp