



もくじ

CONTENTS

● 巻頭言 P2	● 病気と治療 P4	● 読者のコーナー P7
● 職場紹介 P3	● トピックス P6	● 外来診療担当医表 P8
● 医食同源 P3	● インフォメーション P7	● 編集後記 P8

病気と治療(4・5ページ)

「骨粗鬆症性椎体骨折について」

整形外科 山元龍太郎





看護部長
奥野 佐千子
おくの さちこ



舞鶴市に根ざした看護の未来を見据えて

少子高齢化が進む日本では、2040年には85歳以上の高齢者人口が急増し、医療・介護の複合的なニーズが一層高まると予測されています。こうした社会構造の変化に対応するため、公益社団法人日本看護協会は「2040年を見据えた看護提供体制のあり方」を公表し、地域完結型の医療・介護体制の構築と、看護の質の向上を目指す方向性を示しました[1]。

看護は、単なる医療の一部ではなく、人々の「いのち・暮らし・尊厳」を支える専門職です。入院医療から外来、在宅、施設まで、看護職はあらゆる場面で患者様の生活に寄り添い、医療と暮らしの橋渡しを担っています。特に在宅医療の需要が増す中、24時間対応体制の確保や、ICTを活用した遠隔支援、訪問看護の充実が急務となっています。看護職が地域の多職種と連携しながら、患者様一人ひとりの生活を支える体制づくりが求められています。

舞鶴市においても、持続可能な地域医療の実現に向けて「医療機能最適化検討会議」が設置され、将来の医療提供体制について議論が進められています[2]。市内の公的4病院は、急性期医療の集約や病院統合など、複数の再編パターンを検討しながら、医療資源の最適化と経営効率の向上を目指しています。こうした変革の中で、看護部門が果たすべき役割はますます重要になります。

その一環として、2024年度から舞鶴公立公的病院では「舞鶴ナースインターンシップ」を開催

し、看護学生や看護師資格を持つ就業希望者を対象に、市内4病院を巡る2日間の体験プログラムを実施しています[3]。この取り組みは、各病院の医療現場に触れることで、看護に必要な思考力や実践的なスキルを磨く機会を提供するとともに、地域医療への就業促進を図り、新たな看護人材の確保を目指すものです。市外在住者には交通費・宿泊費の補助もあり、地域を越えた人材交流の促進にもつながっています。

看護部としては、地域の医療ニーズに応じた柔軟な対応を可能にするため、看護職の専門性を高める教育体制の整備と、働き方の多様化・処遇改善を進めていく必要があります。また、地域の医療・福祉機関と連携し、看護DXの推進により業務の効率化と情報共有を図り、患者様にとってより安全で質の高いケアを提供できる体制を構築してまいります。

私たち看護職は、地域の中で「誰一人取り残さない看護」を実現するために、日々の実践を通じて信頼を築き、変化に柔軟に対応しながら、未来を見据えた看護のあり方を模索していきます。舞鶴市の医療構想、日本看護協会の提言、そしてナースインターンシップのような人材育成の取り組みを踏まえ、地域に根ざした看護の力を結集し、持続可能な医療提供体制の一翼を担ってまいります。

今後とも、皆さまのご理解とご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

出典

- [1] 公益社団法人日本看護協会：2040年を見据えた看護提供体制のあり方について www.ina.or.jp
- [2] 舞鶴市医療機能最適化検討会議概要旨：www.city.maizuru.kyoto.jp
- [3] 舞鶴でナース体験！ ～公的4病院ナースインターンシップを開催～ www.city.maizuru.kyoto.jp

職場紹介 手術室 兼 中央材料室 です!



●文 手術室 兼 中央材料室師長 原 貴洋
はら たかひろ

当院手術室は、舞鶴市の地域に根ざした医療を支える場として、整形外科・眼科・消化器外科の手術を中心に、年間1700件を超える手術を行っています。手術を安全かつ円滑に行うためには医師だけではなく、看護職員・麻酔科医・臨床検査技師・診療放射線技師・事務職員など多職種の連携が欠かせません。そして縁の下の力持ちとして中央材料室のスタッフが活躍してくれています。

中央材料室では、手術や院内の処置で使用した器械を適切な方法と手順で丁寧に洗浄・乾燥・滅菌処理を行い、次の手術に備えて適切に管理をしています。患者さまの目に直接触れることはありませんが、安全な手術を支える大切な役割を担っています。手術器械の進歩は著しく、常に新しい知識と技術を取得出来るように日々勉強に励んでいます。

幅広い年代のスタッフが在籍しており、経験豊富なベテランと新しい視点を持つ若手が互いに学び合い、協力しながらチーム医療を実践しています。



医食
同源

栄養課
だより

～病気を治療するための薬と食事、根源は同じ～

今回紹介するのは、当院の「手作り天ぷら」です。サクサクの衣が特徴で、ボリュームもあり人気のあるメニューです。サクサクに揚げるコツを2つ紹介します。

①「**粉と水はサックリ混ぜる**」衣は混ぜすぎると粘りの原因のグルテンが出てしまいベチャツとした衣になるので、粉のダマが残るぐらいがベストです。

②「**食材の水分をしっかりと切り打ち粉をつける**」水分をしっかりと取ることで油ハネ防止にもなります。打ち粉は衣が必要以上につかず、薄く綺麗な衣に仕上がります。

ご家庭でも是非お試しください。

手作り天ぷら



材料(1人前)	●エビ 40g	●玉ねぎ 30g
	●竹輪(お好みで青のり) 25g	●人参 10g
	●ピーマン 20g	●天ぷら粉 10g
	●南瓜 25g	●小麦粉 5g
	●さつま芋 25g	●揚げ油 適量

作り方

- ①油は160℃～170℃に温めておく。
- ②材料はお好みの大きさに切り、水気があるものはしっかり拭き取る。
- ③水と天ぷら粉を泡だて器でさっくり合わせる。
- ④材料に小麦粉で打ち粉をし、③の衣をつけて揚げる。
- ⑤衣の周りの泡が少なくなってきたら油から上げる。
- ⑥バットにキッチンペーパーを敷き、油をしっかりと切る。



文 調理師 森下 拓哉

食品はそれぞれに色々な効能を持っています。

高い効能を持つ食品であっても、一部のものだけを偏って食べ続けてしまうとからだの中でうまく代謝されずその効能を生かせないこともあります。

旬の食品を中心にできるだけたくさんの種類を食べよう心がけましょうね。



栄養量

エネルギー	316kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	14.8g
炭水化物	25.0g
食物繊維	3.2g
塩分	0.8g

骨粗鬆症性椎体骨折について

日常生活の中の些細な動作でも起こりうる「骨粗鬆症性椎体骨折」。背中や腰の痛み、身長の低下、猫背の進行など、「歳だから仕方ない」と思われている方、ぜひ一度ご相談ください。



●文
山元 龍太郎
やまもと りゅうたろう
整形外科

「転んだわけでもないのに腰が痛い」「背中が曲がってきた」そんなときに隠れていることがあるのが骨粗鬆症性椎体骨折です。骨粗鬆症は、骨の密度や質が低下してもろくなり、わずかな衝撃でも骨折してしまう病気です。特に女性では閉経後に骨密度が急激に下がりやすく、加齢とともにリスクが高まります。



椎体骨折とは

椎体骨折の特徴は、転倒や外傷がなくても日常生活の中で起こりうるという点です。

『重い物を持ち上げた、くしゃみをした、布団を上げ下げした』そんな些細な動作でも背骨（椎体）が潰れてしまうことがあります。この「潰れた骨」が痛みや姿勢の変化の原因となるのです。

背中や腰の痛み、身長の低下、猫背の進行がみられる場合は注意が必要です。複数の椎体が連鎖的に折れていく「ドミノ骨折」が起これば、慢性腰痛や歩行障害、呼吸機能の低下など、生活の質が大きく損なわれます。

診断と治療

診断にはレントゲンやMRIが用いられます。MRIでは、新しい骨折と古い骨折を区別できるため、痛みの原因を正確に把握することができます。

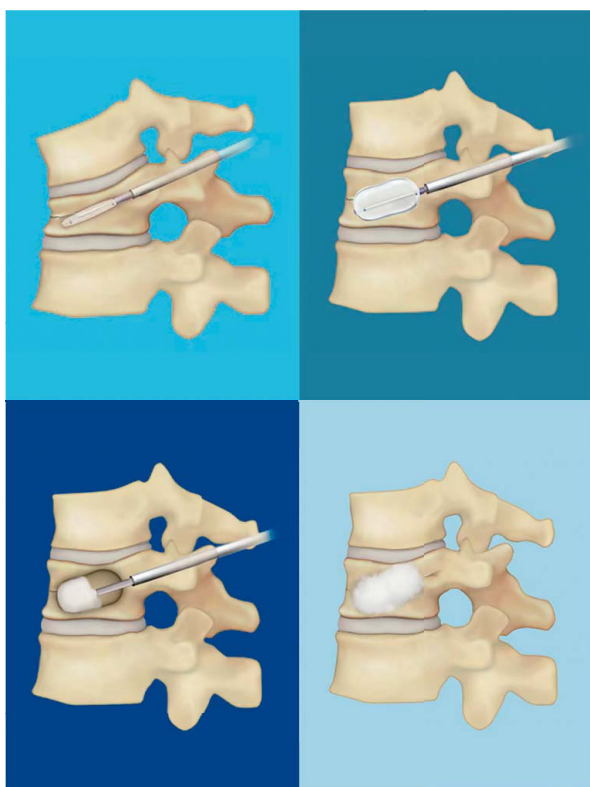
治療は保存療法と外科的治療に分かれます。軽度の場合は自然治癒を待つ保存的治療が行われます。近年では、長期間の安静は推奨されず、痛みをコントロールしながらできるだけ早期に日常生活を再開することが重要とされています。

一方で、骨折が進行して痛みが強い、背骨の変形が進んでいる場合は、バルーン椎体形成術（BKP）が有効です。

バルーン椎体形成術（BK P）

BK Pは、潰れた椎体内に細い針を通してバルーンを入れ、膨らませて形を整えた後、医療用の骨セメントを注入して固定する治療法です。

手術時間は15～30分ほどで、皮膚をわずか5mm切るだけの低侵襲な手術です。高齢の方でも受けられるケースが多く、体への負担が少ないのが特徴です。



Medtronic社ホームページより抜粋

最大の利点は、痛みの早期改善と早期離床です。手術翌日から歩行できる方も多く、寝たきりを防ぎ、筋力低下や肺炎・血栓症などの合併症リスクを減らせます。

さらに、骨折から早期に治療するほど元の形に近く戻せるのが重要な点です。時間が経つと骨が固まってしまう、BK Pでは形を整えることが難しくなります。その場合は大きな固定手術が必要になることもあります。

再発予防と骨を強くする治療

椎体骨折を防ぐには、骨粗鬆症そのものを治療することが大切です。

主な薬物療法

- **ビスホスホネート製剤**
骨吸収を抑える基本治療。
- **デノスマブ**
半年ごとの注射で骨密度を高める。
- **テリパラチド／アバロパラチド**
骨を作る力を促す「骨形成促進薬」。
- **ロモソズマブ**
骨を作る力を高めつつ骨吸収も抑える“二重作用”を持つ新しい注射薬で、骨折リスクを大きく減らします。

年齢や腎機能、生活動作に応じて最適な治療を選択します。あわせて、カルシウム・ビタミンDの摂取、日光浴、無理のない運動も効果的です。

まとめ

骨粗鬆症性椎体骨折は「歳だから仕方ない」ものではありません。早期に治療すれば、痛みを軽くし、自立した生活を取り戻すことができます。

『腰痛が続く、背中が曲がってきた、家族に骨粗鬆症の骨折歴があって心配』そんな方は、ぜひ一度外来を受診してみてください。

当院では、火曜日午後に骨粗鬆症外来を行っており、骨密度測定や最新の治療相談も受け付けています。

早期発見・早期治療が、将来の健康を守る第一歩です。

[Topics]

心臓超音波診断装置

アプリオ ミー
「Aplio me」導入のお知らせ

臨床検査課長 高見 昌幸
たかみ まさゆき



このたび当院では、臨床検査課に新しい心臓超音波診断装置「Aplio me」(キヤノンメディカルシステムズ製)を導入いたしました。

「Aplio me」は、従来機種に比べて高画質な画像表示が可能で、検査の精度と効率が大幅に向上しました。自動計測機能により検査結果のばらつきが少なくなり、より信頼性の高い診断が可能となっています。また、軽量設計により移動が容易で、病室での検査にも柔軟に対応できます。

当院では、今後もより質の高い医療サービスを皆様に提供できるよう努めてまいります。

※令和7年度交通災害等救急医療機器整備事業の一環として、自動車損害賠償責任保険運用益助成金を活用しました。

令和7年度 福知山市地域防災訓練に参加

訪問看護ステーション 訪問看護係長 佐藤 妃三子
さとう ひさこ

8月31日(日)福知山市の由良川河川敷で行われた、令和7年度 福知山市地域防災訓練に、当院の救護員6名が参加しました。

当日は、大雨災害・地震災害による車両事故の医療対応を想定し、福知山市民病院DMAT・福知山医師会の医師らと分担して「救護所」の設置、トリアージ、応急手当などの医療処置や搬送の訓練を実施しました。

今回の訓練では、事故現場で消防隊員による初期トリアージ、Googleスプレッドシートを用いた情報管理なども組み込まれており、様々な職種での連携や情報共有の難しさを実感しました。しかしながら、傷病者への応急手当や搬送が効率よく行えるよう救護所の設営方法を検討するなど、実践に即した訓練を行うことができました。

当院では1～3班の救護員が継続的に研修や訓練に参加して災害対応力の向上を図り、平時から迅速な救護活動が行えるよう取り組んでいます。



第63回 近畿地区赤十字病院球技大会開催!!

総務企画課 主事 竹原 真
たけはら まこと

9月28日(日)に第63回近畿地区赤十字病院球技大会が山城総合運動公園(宇治市)で開催されました。

今大会は姫路赤十字病院が当番となり、近畿地区の12病院が集まりました。当院からは野球部・バレーボール部の2種目、総勢36名で参加いたしました。

大会当日は天候にも恵まれ絶好の運動日和となり、各競技白熱した試合が行われました。結果は満足のいくものとは言えませんが、幸い大きなケガもなく無事終わることができました。

来年はもっと多くの部で出場し、一勝でも多く勝てるように各競技練習に励みたいと思います。



2025年度 糖尿病教室予定

会場：舞鶴赤十字病院 東館1階講堂

お問合せは 医療社会事業課／健診センター (TEL 0773-75-1920) まで

隔月第3水曜日

13時30分から
14時30分

月日	内容「テーマ」	担当者
12月17日(水)	糖尿病とともに生きる ～災害時の準備、はじめてみませんか？～	急性期病棟看護師
	健口生活 ～お口の中をきれいに 血糖コントロールに役立てよう～	訪問看護 看護師
2026年 2月18日(水)	糖尿病性網膜症	視能訓練士
	糖尿病合併症「しめじ」	回復期リハ病棟看護師

舞鶴赤十字病院では、定期的に医師や看護師等による糖尿病教室を行っております。当院に通院されていない方でも結構です。よいコントロールを続けるために是非ご参加ください。

※都合により日程・内容等が変更になる場合があります。

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

イキイキ 読者のコーナー



読者の皆様からの、短歌、俳句、川柳、詩、写真などを掲載させていただくページです。投稿ならびにお問合せは、総務企画課 竹原までお願いします。なお、作品には、住所、お名前、電話番号もお書き添えください。

短歌 [作者50音順]

いつ咲くか自分で決める観られても観られなくても染井吉野は
憧れの容なるべし精一杯生きて花道 花の筏に

移ろいの季を愛でをり堰越えて組み立て直す花の筏を

「散るさくら残るさくらも散るさくら」 辞世に謳う特攻男の子

市内桃山町 後藤 祐司様

胎盤の神秘をしみじみ思ひつつ 授乳なしある子の妻見つむ

夕つ方嬰兒の高き笑ひ声と 湯舟のお湯の溢れ出る音

市内常新町 新谷 洋子様

俳句 [作者50音順]

山畑の有刺鉄線彼岸花

粒餡は母の好物月を待つ

市内福来 岡田 陽子様

望月や 不機嫌な子も見上げをる

やまぶだろっ体温を越ゆ神無月

市内常新町 新谷 洋子様

金銀の木犀散りて能楽堂

オルゴールの

螺子飽かず巻き十三夜

市内和田 城代 あけみ様

手のぬくみ

残る寝た子の青みかん

隣家まで刈田二枚や回覧板

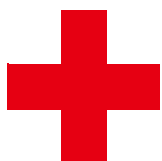
市内市場 松岡 恵美子様

舞鶴赤十字病院理念

赤十字理念「人道・博愛」のもと、
一人ひとりにやさしさと思いやりをもって、
いのちと健康、尊厳を守り、
地域医療に貢献します。

基本方針

- 1 地域医療の中心的役割を果たすために、
救急体制を整備し、安全で質の高い医療を提供します。
- 2 地域の中核病院として、他の医療・保健・福祉施設と協働し、
地域医療連携の推進に努めます。
- 3 赤十字の使命である災害救護に貢献します。
- 4 健全で合理的な病院経営に努めます。
- 5 快適な医療・療養環境の整備に努めます。
- 6 職員は常に研修・研鑽に努め、病院はこれを支援します。



人間を救うのは、人間だ。 Our world. Your move.


舞鶴赤十字病院 外来診療担当医表

2025年11月1日時点

診療科		月	火	水	木	金	受付時間	診察開始時間	備考	
内科	1診 (再診)		西田	西田	西田	西田	予約制	9時	予約変更のお電話は、平日の14時～16時に お願いします	
	2診 (再診)	米山	米山	米山	米山	米山	//	9時		
	3診 (新患)	榊原	榊原	榊原			8時～11時30分	8時45分	予約と予約外の混合診察	
	糖尿病外来 (予約)		1,3,5週 竹村 2,4週 松山				予約制	10時30分	《糖尿病外来》紹介状を地域連携窓口を持参 し予約の相談をしてください(電話予約不可)	
循環器 内科	午前		宮脇 (再診予約)		彌重 (新患 予約外)	宮脇 (新患 予約外)	(木金)8時～11時30分	8時45分		
消化器 内科	午前			1,2週 河合 (新患予約) 3,4週 河合 (再診予約)	酒田 (再診予約)	1,2週 河合 (新患予約) 3,4週 河合 (再診予約)	予約制	8時45分	月曜午後、水曜第1,2週、木曜午後、金曜第1,2 週の新患は完全予約制です(電話予約可) 新患の予約受付は毎週水曜日8時30分～ 17時※休診日の場合は翌診療日 木曜の当日受診(新患外来)については、予 約枠に空きがあれば受付可能です 予約枠一杯であれば、後日の予約となります	
	午後	2週 河合 (新患予約)		酒田 (再診予約)	酒田 (新患予約)	1,2,3週 酒田 (再診予約) 4週 河合 (再診予約)	//	13時30分		
神経内科	予約				芦田		予約制	10時30分	予約受付は平日の14時～16時(電話予約可、 完全予約制)	
小児科	午前	担当医	担当医	休 診	担当医	担当医	8時～11時30分	10時30分	予防接種は完全予約制 予防接種の予約受付は以下のとおりです 【受診歴あり】火・水曜の14時～16時に電話 で予約 【受診歴なし】病院受付窓口に来院の上予約 (電話予約不可) 受付時間は月・火・木・金 曜の8時45分～11時30分、14時～16時	
	午後 (予約)	予防接種 (完全予約制)	予防接種 (完全予約制)	休 診	予防接種 (完全予約制)	予防接種 (完全予約制)	予約制	13時30分		
外科	午前	1診	太田	担当医	担当医	(乳腺内分泌外来) 藤原	(月火水木) 8時～11時30分	8時45分	金曜の乳腺内分泌外来は完全予約制 水曜1診は、手術により休診となる場合があり ます 予約受付は平日の14時～16時(電話予約可)	
	2診					越智	8時～11時30分	//		
整形外科	午前	1診 (新患)	加太	山元	内田	1,3,5週 内田 2,4週 山元	加太	8時～11時30分	8時45分	水・木曜の週数は、カレンダー通りです
		2診 (予約)	山元		1,3,4週 片山 (新患予約4人枠)	片山		予約制	//	新患・予約外について ◎月曜1診は医師2名体制で診察を行います 診察受付時に医師指定はできません ◎片山医師は1・3・4週水曜 原則4人枠/日 で予約制診察(電話予約のみ) 予約受付は毎週木曜(休診日除く)14時～ 16時、21日後の水曜まで予約受付可
		3診 (予約)	仲川 (新患予約外)	仲川	加太		仲川	(月)8時～11時30分 (火水金)予約制	//	
		4診 (予約)	内田					予約制	//	
	午後	1診 (予約)	片山	《骨粗鬆症外来》 山元	内田		加太	予約制	14時30分	骨粗鬆症外来の予約受付は、平日の14時～ 16時(電話予約可、完全予約制)
		2診 (予約)	内田		1,3,4週 片山			//	13時30分	
皮膚科	午前		末廣 (40人まで)		小西 (40人まで)	1,3週 末廣 (40人まで)	8時～11時30分	10時	受付人数は、予約と予約外合わせて40人ま でとなります そのため、診察の順番が変動 する場合があります	
泌尿器科	午前	1,3,5週 田原 2,4週 井上		1,3,5週 長野 2,4週 蒲田	休 診		8時～11時30分	(月)9時 (水)9時30分	予約と予約外の混合診察	
眼科	午前	1診	八木	嶋田	八木	八木	担当医	8時～11時30分	8時45分	1診・2診ともに予約と予約外の混合診察 午後の診察、検査、治療などは原則として予 約制 コンタクト外来は第2・4木曜のみ(新患受付可)
	2診	嶋田		嶋田			//	//		
	午後	検査レーザー		検査	コンタクト外来		12時～14時30分 (コンタクト外来のみ)	13時30分		
耳鼻 咽喉科	午前		呉本	呉本	呉本	呉本	8時～11時30分	8時45分	予約と予約外の混合診察 嚥下評価の予約受付は、平日の14時～16時 (電話予約可、完全予約制)	
	午後	呉本					13時～15時30分	13時30分		
リハビリ テーション 科	午前		1,3,5週 高橋				予約制	9時	予約受付は平日の14時～16時(電話予約可、 完全予約制)	
	午後		1,3,5週 高橋				//	13時30分		
専門 外来	予約	《ストーマ外来》 専任看護師		《療養指導外来》 糖尿病看護 認定看護師	《フットケアDM外来》 糖尿病看護 認定看護師		予約制	9時	《ストーマ外来》完全予約制 《療養指導外来》初回は内科外来を受診し予 約(電話予約不可) 《フットケアWOC外来》初回は整形外科を受 診し予約(電話予約不可) 《フットケアDM外来》初回は内科外来を受診 し予約(電話予約不可)	
				《フットケアWOC外来》 担当看護師						

※予約の有無に関わらず受付が必要となりますので、必ず診察券をご持参ください
(初診の方は、新患窓口で診察券を作成しお渡しします)

※予約変更のお電話は平日の14時～16時にお願いします



夏の喧騒が過ぎ去り、ようやく秋の気配が深まってきたかと思えば、朝晩の冷え込みに冬の足音を感じる頃となりました。今年も季節は駆け足で過ぎていきます。日々の業務に追われる中でも、ふとした瞬間に空の色や風の匂いに季節の移ろいを感じられるのは、心の余白を保つ大切な時間かもしれません。

皆さまどうぞ体調にお気をつけて、穏やかな晩秋をお過ごしください。


M.S

**紅 鶴 配置場所の
ご案内**

当院外来受付に置いております。数に限りがございますので、予めご了承ください。なお、当院ホームページから過去分も含め、PDFでご覧いただくことも可能となっております。

読者の皆様へ

紅鶴編集チームでは、皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。官製はがきか、病院備え付けのご意見箱に「紅鶴について」とお書き添えの上、お寄せください。どんな些細なことでも結構です。よろしく願いいたします。



編集後記

紅 鶴 第115号	題 字 発行所	名譽院長 横田 敬 舞鶴赤十字病院 舞鶴市宇倉427 TEL.0773-75-4175 ホームページアドレス https://maizuru.jrc.or.jp/ 発行日 令和7年(2025年)11月19日	発行責任者 院長 片山 義敬 編 集 塩尻 桃枝、平 真名、竹原 真 原 秀美、廣田あゆな、村田 将史 八木 秀和 (50音順) 印 刷 (株)コザイ印刷 TEL.0773-75-1475
--------------	------------	--	--