

vol. **67**
2026.1

憩いと安らぎをお届けする 綾部市立病院



広 報

おあしす

o a s i s

医師の健康アドバイス

椎体骨折

～骨折してから後悔しないために～

HOSPITAL GUIDE

薬剤部

コメディカル体験

—ミライノカタチ— 開催

Information





綾部市立病院 院長
志賀 浩治

新年あけましておめでとうございます。
この1年が皆様にとって幸多い1年となりますようお祈り申し上げます。

さて、今年の干支(えと)は「丙午(ひのえうま)」とのこと。恥ずかしながら、今回この巻頭言を書くまで「丙午」は忌み嫌われる年だと思っておりました。ところが調べてみると、十二支の「午(うま)」は、力強さ、躍動感、成功、勝負運などの象徴ということであり、十干(じっかん)の「丙(ひのえ)」は「午」とともに火の性質を表し、「丙午」は、活気に満ちた強いエネルギーで道を切り開くことができる、また新しい挑戦に光が差すといった、むしろ縁起の良い年とされているようです。

それではなぜ忌み嫌われる年だと覚えていたのでしょうか？古来、丙午生まれの女性は「気性が激しく、夫や嫁ぎ先に災いをもたらす」といった迷信があったようです。丙午の年に火事が多かったという説や、江戸時代に恋人に会いたい一心で放火事件を起こして火刑に処せられた「八百屋お七」(史実を題材にした創作物語の主人公)が丙午の生まれだったからという説もあるようです。医療従事者は、公衆衛生学で丙午の年には出生数が激減すると習うことから、無意識に忌み嫌われる年だと刷り込まれていたのかもしれませんが。実際に、前回の丙午であった1966(昭和41)年の出生数は約136万1000人で、前後の年よりも約50万人も少なかったようです。

今、日本では少子化がどんどん進んでおり、綾部市は少子高齢化の最先端を走っているような状況です。こんな迷信や俗説に惑わされて、綾部市の少子化や人口減少がさらに加速しないことを願います。どうせ迷信を信じるなら、良い方の迷信を信じて明るい1年にいたしましょう。

医師の健康アドバイス Doctor's Health Advice



椎体骨折 ~骨折してから後悔しないために~

はじめに

整形外科外来では筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器の障害により様々な痛みやしびれの訴えで受診される患者さんが多くいらっしゃいます。その中で、動いた時の腰や背中への痛みは「椎体骨折」、いわゆる背骨の骨折が原因となっていることがあります。

椎体骨折の原因

椎体骨折の原因は大きく分けて3つあります。

1つは交通事故や高所からの転落など強い力

が加わったことによる外傷性骨折、1つは腫瘍により骨が脆くなっていることによる病的骨折、そしてもう1つが骨粗鬆症を背景として転倒・尻もち・重いものをもつ、といった弱い力が背中に加わることによる骨折です。そのため、患者さん自身でも骨折のきっかけがわからないこともあり、「いつの間にか骨折」や「圧迫骨折」と呼ばれることもあります。

骨粗鬆症性椎体骨折の治療と目標

中には手術をしなければいけない椎体骨折もあります

椎体骨折の主な原因



が、治療の基本は骨がくっつくまで3か月のコルセットの着用です。椎体骨折は1つ起こるたびに、次の骨折が起こるリスク

が跳ね上がっていきます。次々と起こる椎体骨折、「ドミノ骨折」を防ぐことが重要です。そのため、骨粗鬆症の治療(内服や注射)も併せて行っていきます。

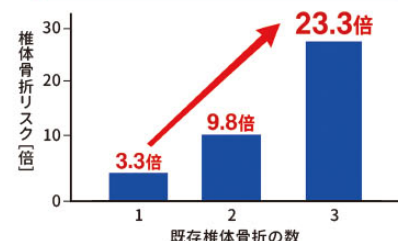
また、骨折前の生活に戻れるように、受傷後から痛み止めを使い、できる範囲で動いてもらいます。骨はくっついたけど弱って歩けなくなった、ではあまり意味がないので、座ったり、横になっている姿勢でできる筋トレをして、なるべく筋力を維持するようにしましょう。

●四頭筋トレーニング(仰向けでする場合)

- ①持ち上げない足の方の膝を立てます。
- ②持ち上げる方の膝をしっかり伸ばします。
- ③持ち上げる方の足首をあげます。
- ④床から少し持ち上げ、5～10秒保持します。



骨粗鬆症性椎体骨折の連鎖



- ⑤左右10回ずつ(1セット)行います。
【できれば3セットしてください】

●腸腰筋トレーニング(椅子に座っている場合)

- ①背もたれから少し背中を離れた状態で、椅子に座りましょう。
※痛みがある場合は無理に離さなくても大丈夫です。
- ②片方の太ももを真上に上げるイメージで足を上げます。
- ③5～10秒保持します。
- ④左右10回ずつ(1セット)行います。

【できれば3セットしてください】



骨折は健康の大敵

椎体骨折に限らず、大腿骨・手首・肩など他の場所の骨折でも生活レベルが急激に低下してしまうことがあります。1度低下した生活レベル・歩行能力は改善するのは極めて困難です。人生100年時代、いつまでも自分の足で歩き続け、活動的な毎日を送るためにも、骨粗鬆症になったら治療をはじめましょう。

最後に

骨折してから後悔しないために、骨密度検査をしてみませんか？

整形外科ではみなさんの健康の一助になれるよう努めてまいります。ぜひ気軽に外来に相談にいらしてください。



整形外科

医師

やまわき
山脇

てっぺい
哲平



薬剤部

薬剤師というと、薬局で薬を渡す姿を思い浮かべる方が多いでしょう。病院で働く薬剤師(病院薬剤師)は、医師や看護師をはじめ多くの職種と連携し、患者さん一人ひとりに最も安全で適切な薬物療法を届ける“医療チームの一員”です。

知っていますか？ あなたの治療を支える “病院薬剤師”のしごと

「薬を渡す人」だけじゃない — 病院薬剤師の真の姿 —



「調剤室」でのしごと

調剤



医師より発行される処方せんに基づき、用法・用量が正しいか、飲み合わせに問題がないかなど確認しながら調剤します。

薬剤鑑査



調剤された薬剤は、正確かつ確実に薬剤が調剤されていることを確認するために最終鑑査を行います。最終鑑査は1錠ずつ間違いがないか、全ての薬剤を確認します。

注射抗がん剤の調製



抗がん剤は効果が高い一方で、取り扱いに細心の注意が必要です。専用の安全キャビネットで防護具を着用し、正確に調製します。併せてより良い治療計画の立案に貢献します。

医薬品の管理



調剤や薬剤説明だけでなく、薬の有効性・安全性などの情報管理や、院内で使用する薬剤の在庫管理や品質管理など、目に見えない部分でも安全で適切な薬物療法を守ります。

「病棟」でのしごと

薬剤説明

薬を継続して飲んでいただくためには、薬に対する理解が欠かせません。薬を適正に使用してもらえよう、患者さんに、薬の効果、用法・用量、副作用について説明します。



薬剤の鑑別

入院時に患者さんが持ち込む薬を確認するのも薬剤師の役割です。錠剤の形や刻印から薬を特定し、重複や飲み合わせの危険がないかを確認します。“いつもの薬”を正しく把握することが、安全な治療につながります。



チーム医療への参画

多職種からなる医療チームは、医師・看護師をはじめ多くの職種が連携することで医療の質を高めます。薬剤師は薬の専門家として、最善の薬物療法を提案します。



スタッフ教育

医師・看護師をはじめ、薬剤を扱う全ての医療スタッフへの教育は、薬剤の安全な投与につながる大事な使命です。患者さんに適切な薬剤をお届けできるよう、スタッフへ向けた勉強会を定期的開催します。



薬剤部より

今回は“病院薬剤師”のしごとについて紹介させていただきました。確実なお薬を安心・安全にお届けするために努めています。

外来では、お薬の準備にお時間をいただくこともあります。ご理解いただければ幸いです。

お薬に関する疑問やご相談があれば、お気軽にお声かけください。



薬剤師を目指す方へ

私たち病院薬剤師のしごとは、調剤や薬剤の管理・説明にとどまらず、病棟業務やチーム医療など幅広く活躍の場があります。

患者さん一人ひとりに寄り添い、安全で適切な治療を支えるやりがいのあるしごとです。

当院では、将来病院薬剤師を目指す学生の方を対象に奨学金制度を設けています。地域医療を支える仲間として、私たちと一緒に成長していきませんか？薬剤部一同、心よりお待ちしております。

奨学金に関する
詳細はコチラ



「コメディカル体験ーミライノカタチー」を開催しました！

10月26日(日)、将来医療職を志す高校生を対象に、医療の仕事を実際に体験できるイベント「コメディカル体験ーミライノカタチー」を開催しました。

今回のプログラムでは、9職種を体験メニューとして実施。参加者は希望する2職種を選び、実際の医療現場で体験をしてもらいました。



人工呼吸器の操作、薬の分包・調剤、超音波による臓器の観察、X線やCT・MRI画像を用いた検査の見学、栄養指導の体験など、普段は触れることのない医療機器や専門的な業務を、職員と一緒に体験してもらいました。どの会場でも、高校生たちは真剣な表情で取り組み、質問を交わしながら医療現場の雰囲気を感じている様子でした。



手術用のガウンや手袋を身に付けて手術室に入る体験や、電気メスを用いて食材を切ってみる体験では、手術にかかわるスタッフの役割や現場の空気に触れていただきました。そのほかの職種でも、それぞれの専門性を活かした体験を通して、医療の現場をより身近に感じてもらうことができました。

〈参加者の声〉

知らなかった職業の仕事内容を体験できて、進路の参考になった。

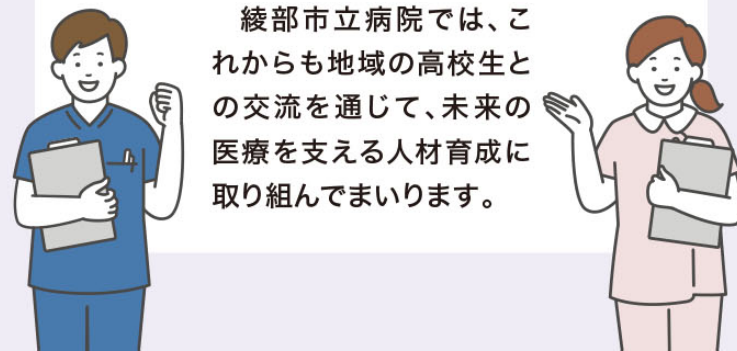


手術室の体験が印象的で、医療職に就きたい気持ちが強くなった。

複数の職種を体験して、自分に合う仕事を見つけられた気がする。

今回の体験を通して、参加者が医療の魅力とやりがいを実感し、自分の未来をより具体的に描ききっかけとなったことを嬉しく思います。

綾部市立病院では、これからも地域の高校生との交流を通じて、未来の医療を支える人材育成に取り組んでまいります。



地域に先駆けて進める「健康寿命」の見える化

綾部市立病院では、綾部市・京都府立医科大学と連携し、市民のみなさんの「健康寿命」を「見える化」する取り組みを始めます。こうした健康寿命を市町村単位で詳細に分析する試みは全国的にも珍しく、地域に先駆けた取り組みです。

この取り組みにより、「どのような病気を予防・治療すると、元気に暮らせる期間を伸ばしやすいのか」を、より具体的に考えられるようになります。

また、遠隔診療や、血圧・心電図、体重などのデータを用いた見守りを通して、心不全の予防や早めの受診につなげる仕組みについての研究も進めていきます。

綾部市立病院は、これからも地域のみなさんの健康を守る取り組みを進めていきます。



New Face!

新任職員紹介



循環器内科

彌重 匡輝

やしげ まさき

医師

平成26年に京都府立医科大学を卒業しました。初期研修の後に京都第一赤十字病院と洛和会音羽病院で心臓・末梢血管カテーテル業務などの研鑽を積みしました。その後、大学病院で冠動脈疾患・末梢動脈疾患・心臓弁膜症・左心耳閉鎖術などの業務に従事いたしました。

この9月より綾部市立病院でお世話になることとなりました。京都北部については、非常勤ではありますが、京丹後で3年、舞鶴で2年半の診療経験がありますのでその経験を活かasetらと思います。フットワーク軽く、皆さまにたくさんの貢献ができるよう頑張ってお参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

知っ得 糖尿病

～あなたは大丈夫？～



11月16日(日)に「知っ得糖尿病」を開催しました。当日は「健康個別相談」や「クイズ大会」、「運動教室」などを実施し、多くの



方々にご参加いただきました。ご参加いただいた皆さま、誠にありがとうございました。今後も、当院では毎月第3水曜日に「糖尿病教室」を開催しております。

また、4月には生活習慣病予防教室を開催予定ですので、ご興味のある方はぜひご参加ください。



【YouTube動画】

動画の視聴は
こちらから



広報おあしすアンケート



広報おあしすのアンケート結果について当院ホームページに掲載を行っております。アンケートにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。いただいたご意見を今後の広報誌作成に役立てさせていただきます。

アクセスはコチラから



外来診療担当医師表

★は原則予約制です。各診察室でお申し込みください。

お電話でのご予約は14:00～16:00の間をお願いいたします。【TEL 0773-43-0123】

(外科・精神科は12:00～14:00の間に、骨粗しょう症外来は15:30～17:00の間をお願いいたします。)

受付終了時間
11:30

耳鼻咽喉科・皮膚科は時間が異なります。
詳細は診療科欄をご覧ください。



最新の外来診療担当医表は
ホームページでご確認ください↑

令和7年12月1日現在

曜 日			月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日			
診療科名			外 来 名		担当医師		外 来 名		担当医師		外 来 名		担当医師	
内 科	1 診	内科一般 循環器	彌 重		内科一般 消化器・胃腸	長谷川大	内科一般	隄	内科一般 消化器	高 升	内科一般 消化器 9:00～	時 田		
	2 診	内科一般 循環器	足 立 芳		内科一般 循環器	足 立悠	内科一般・循環器 8:45～	志 賀	内科一般 循環器	志 賀	内科一般 循環器	彌 重		
	3 診	内科一般	隄		内科一般 消化器・肝臓	石 井	内科一般 消化器・胃腸 (緩和ケア)	長谷川大	内科一般 循環器	足 立 芳	内科一般 消化器・肝臓	石 井		
	4 診	呼吸器 9:00～	★尾ノ井		呼吸器 9:00～	★濱 田	新患外来	担当医師	呼吸器 9:00～	★吉 田	呼吸器 9:00～	★住 永		
	5 診	ペースメーカー外来 第2・3・4週 13:30～	★担当医師		脳神経内科 9:00～	★田 中	内科一般 循環器	足 立悠	脳神経内科 9:00～	★清 水	総合内科 9:00～	★丹 羽		
	6 診	内分泌・糖尿病 糖尿病合併症外来 13:30～	★中 島		内科一般 内分泌・糖尿病	★大 坂	呼吸器 9:00～	★片 岡	内科一般 内分泌・糖尿病	★大 坂	糖尿病(新患) 第1・3・5週 9:00～ 糖尿病(新患) 第2・4週 9:00～	★竹 田 ★村 井		
外 科	1 診	呼吸器	第1・3・5週 西 井 第2・4週 川 西		乳腺外科	藤 原			乳腺外科 外科一般	藤 原	呼吸器	★井 伊		
	2 診	外科一般	担当医師		消化器 外科一般	住 吉			消化器 外科一般	片 岡	呼吸器	★井 伊	消化器 外科一般	崔
	3 診							血管外科 第2・4週 10:00～	★増 田			血管外科 第1・4週 8:30～	★川 尻	
	午後									乳腺外科	★藤 原			
整 形 外 科	1 診	山 脇			徳 川		田 中		松 木		音 嶋			
	2 診	★田 中			★音 嶋		★山 脇				★徳 川			
	3 診	担当医師			骨粗しょう症外来 午後診 14:00～		★徳 川							
小 児 科	午前	1 診	茂 原			藤 原		茂 原		山 岡		茂 原		
		2 診	岩 田			循環器 ★河 井		神経・発達 《要予約》 ★戸 澤		担当医師		百 瀬		
	★午後	1 診	慢性外来	茂 原		予防接種	担当医師	慢性外来	茂 原	慢性外来	藤 原	慢性外来	山 岡	
★産婦人科		辻			野 口		辻		辻		野 口			
★泌 尿 器 科	1 診 9:00～	田 嶋			田 原		井 上		田 嶋		井 上			

専門外来	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間
★ 看護 外来	ストーマ外来	②外科 3 診 9:30～15:00	糖尿病療養指導・ フットケア	⑦看護外来 8:30～16:00	腎不全看護外来	④透析センター 10:00～11:00	糖尿病療養指導・ フットケア	⑦看護外来 8:30～16:00	腎不全看護外来	④透析センター 10:00～11:00
	腎不全看護外来	④透析センター 10:00～11:00	緩和ケア外来	②外科 3 診 13:00～16:00	助産外来	②産婦人科外来 9:00～13:00	腎不全看護外来	④透析センター 10:00～11:00	助産外来	②産婦人科外来 9:00～13:00
	助産外来	②産婦人科外来 9:00～13:00	腎不全看護外来	④透析センター 10:00～11:00			リンパ浮腫外来	②外科3診 10:00～11:00		
			認知症看護・ 介護外来	④精神科外来 8:30～14:30	初診の方は、まず担当診療科での診察が必要です。(助産外来は下記) ● ストーマ外来…外科一般 ● 糖尿病療養指導…内分泌・糖尿病 ● 緩和ケア外来…担当科 ● 腎不全看護外来…泌尿器科 ● 認知症看護・介護外来…精神科 ● リンパ浮腫外来…乳腺外科 助産外来は、「予約制」です。担当科へのお電話は9:00～11:00の間をお願いします。 ● 助産外来…産婦人科					

外来診察のご案内

- 診 察 日/月～金曜日
- 休 診 日/土・日曜日・祝日
- 受付時間/8:00～11:30
【自動再来受付機/7:30より稼動】
- 診察開始時間/8:30～
- 人間ドック/月～金曜日(半日)
- 脳ドック/月～金曜日(①8:30～ ②9:00～)
オプションの場合(①13:00～ ②13:30～)
- 血管ドック/第1金曜日(9:00～)
- 肺ドック/月～金曜日(①11:30～ ②13:30～)

面会について

詳細は、電話またはWEBでご確認ください。➡



基幹型臨床研修指定病院

綾部市立病院

綾部市青野町大塚20番地の1

(0773)

☎ 43-0123

FAX (0773) 42-7870

