

あけぼの

医療法人社団曙会 佐々木外科病院
 〒753-0076 山口県山口市泉都町9番13号
 TEL 083-923-8811
 FAX 083-932-2477
 URL <https://sasaki-geka.jp/>



気になりませんか？骨粗しょう症

骨粗鬆症は骨質の劣化、骨密度の減少により骨がもろくなり、骨折しやすくなる病態です。日本には1300万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。骨粗鬆症による骨折（脆弱性骨折）は、脊椎圧迫骨折、大腿骨近位部（股関節）骨折が有名ですが、肋骨、骨盤、手関節骨折も含まれます。脊椎圧迫骨折はくしゃみ、尻もち、物を持ち上げるなど軽微な外傷で起こりますが、いつの間にか骨折し気づかないこともあります。



脊椎のバランスが崩れ多発的に骨折することが多く、腰痛、歩行、日常生活動作（ADL）障害の原因となります。大腿骨近位部骨折は疼痛が強く歩けなくなるため、基本的に手術が必要です。生命予後が悪い骨折であることが問題で、早期に手術を行い、リハビリテーションを行います。骨粗鬆症は脆弱性骨折を来した場合はもちろん、骨密度の数値によって治療の適応が決まります。



当院ではDEXA法を採用しており、日本骨粗鬆学会ガイドラインや世界中の骨粗鬆症ガイドラインで基準測定器として定められているX線骨密度測定装置です。

骨折の既往、骨密度の数値により、食事、運動、内服、注射など適切な治療法を提案します。

整形外科 花石 源太郎

検査をご希望の方は整形外科外来をご受診ください。

整形外科外来担当表

	月	火	水	木	金	土
午前	花石 源太郎	山中 三知夫	花石 源太郎	花石 源太郎	山中 三知夫	花石 源太郎
午後	花石 源太郎	花石 源太郎	—	花石 源太郎	花石 源太郎	—

インフルエンザ予防接種のお知らせ

昨年は、新型コロナウイルスの影響で、マスク着用・手洗いうがいが習慣化されインフルエンザの発症は激減しましたが、今シーズンは海外からの人の移動の再開で流行の可能性もあっていわれています。
予防接種を受けておくことをお勧めします。

【接種期間】 2021年10月1日(金)～2022年2月28日(月)

	65歳以上（接種当日）	16歳以上65歳未満
費用	1,490円／1回 《山口市》	4,000円／1回
	1,490円／1回 《山陽小野田市・光市・美祢市・阿武町・防府市・萩市など》	
回数	1回（2回目希望の場合は4,000円）	1回あるいは2回

65歳以上の方へ

- ・ 上記以外の市町村にお住まいの方は、補助が出ない場合があります。負担金額も異なりますので、接種前にお問合せください。
※補助が出なくても接種希望の方は任意の接種となり、費用は4,000円です。
- ・ 2回目接種希望の方は任意接種となり、2回目の費用は4,000円です。
- ・ 生活保護受給者の方は、無料です。



その他の補助対象者について

- ・ 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害のある方やHIV（ヒト免疫不全ウイルス）により免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害のある方（1級程度の身体障害者手帳、又は診断書が必要）は補助の対象になります。

接種をご希望の方は『受付』にご相談ください。

今が旬！柿



柿は日本での栽培の歴史が長く、品種も多様です。大きく分けると甘柿と渋柿がありますが、渋柿はアルコールや炭酸ガスで渋抜きされ、甘くなったものが市場に出回ります。

日本の甘柿として有名なものに「富有柿」と「次郎柿」があり、それぞれ果肉の軟らかさが異なります。富有柿は軟らかく、次郎柿は硬いことから、「富有は顎で食べ、次郎は歯で食べる」とも言われています。

柿の栄養

ビタミンC：美肌効果、風邪などの病気やストレスに対する抵抗力を高める働き。

タンニン：動脈硬化を防ぎ、生活習慣病予防のほか、二日酔い防止の効果がある。

β -クリプトタンチン：高い抗酸化作用があり、脂質代謝の改善や骨粗鬆症予防などに効果がある。

柿と豆乳のマフィン

(1個分：エネルギー 202 kcal)



材料（マフィン型5個分）

柿	1個
砂糖	10g
ホットケーキミックス	150g
卵	1個
豆乳	大さじ3
バター（溶かしておく）	30g

作り方

1. オーブンを180℃に予熱しておく。
2. 耐熱容器に5mm程度に角切りした柿と砂糖を入れ、レンジで2分程度加熱する。
3. ボウルに卵を入れてほぐし、豆乳、溶かしたバターを入れ混ぜる。
4. 3にホットケーキミックスを加え混ぜ合わせたあと、レンジで加熱した柿を混ぜ合わせる。
5. マフィン型に4の生地を6分目まで入れ、予熱した180℃のオーブンで20分焼く。
※竹串をさして、生地がつかなければ焼き上がり。



☆管理栄養士の一言アドバイス☆

美味しい柿の選び方は、ヘタが果実にはりつくように隙間が無いもので、果実は全体的にオレンジ色に色づいて張りがあり、大きく重みがあるものを選びましょう。表面に白く粉を吹いたようなものは、ブルームと言い、完熟した果物にみられる自然現象です。



「年末年始」休診のお知らせ

年末年始の診療は右記のとおりです。

なお、急患の方は、この限りではありません。



月	日	曜日	午前	午後
2021年 12月	28	火	診療	
	29	水	診療	休診
	30	木	診療	休診
	31	金	休診	
2022年 1月	1	土	休診	
	2	日	休診	
	3	月	休診	
	4	火	診療	
	5	水	診療	休診
	6	木	診療	

患者相談窓口について

皆様に安心して診療を受けていただけるよう、患者相談窓口では、患者様、ご家族の皆様からのご相談やご意見（受診に際して感じられた疑問や苦情、ご意見など）をお受けしております。ご心配なこと、お困りのこと、お気づきのことがございましたらお気軽にお申し出ください。

ご相談内容によっては、より詳しい担当部門へご案内させていただくこともあります。

なお、相談者の個人情報は、厳守します。

相談窓口：佐々木外科病院 地域医療連携室 TEL (083)923-8817

曙会理念

地域の皆様の保健・医療・福祉のために貢献し、皆様に信頼され、地域とともに発展する組織をめざします。

佐々木外科病院理念

1. 消化器疾患を中心に、がん・外傷・整形外科領域の外科系専門病院として地域医療に貢献します。
2. 患者様から信頼される良質な医療を提供します。
3. 患者様の「病気」だけにとらわれず、「人」としてふれあう「やさしい医療」を実践します。

患者様の権利と責任

1. 個人の尊厳と平等

尊厳ある個人として、生命・身体・人格を尊重されます。また、年齢・性別・人種・国籍・宗教・社会的地位等にかかわらず、平等かつ適切な医療を受ける権利があります。

2. インフォームド・コンセントと自己決定権

検査や治療等に関して十分に説明を受け、納得と同意の上で、適切な医療を選択、あるいは拒否する権利があります。また、他の医師の意見（セカンド・オピニオン）を聞く権利があります。

3. プライバシーの権利

医療業務に伴い知られた個人的な情報は、守秘される権利があります。

4. 情報開示の権利

ご自身の病状や医療の内容に関して、必要な情報を知る権利があります。

5. 患者様の責任

病院の定めた規則を守り、医療スタッフと協力して病気を克服していく責任があります。