

# やわらぎ通信

第25号

発行/医療法人興生会 押川病院 〒886-0212 小林市野尻町東麓1082-1  
☎0984-44-1005(代表) FAX0984-44-3207

## 理事長あいさつ

【骨粗しょう症】

今回は、骨が脆くなる「骨粗しょう症」について説明したいと思います。骨粗しょうは、骨に含まれるカルシウムが減少し、骨の微細構造が異常になることで骨が脆くなり、骨折しやすくなる病気です。特に閉経後の女性に多く見られ、50歳以上の女性の約20%が骨粗しょう症と言われてます。初期には、症状が出ないことが多く、治療を受けている人は、その一部に過ぎません。そのため、早期発見と適切な治療が重要です。

本院では、今春、宮崎市立田野病院から整形外科医で骨粗しょう症の権威である渡邊医師が、常勤医師として、当院の診療に参加して頂く事になりました。整形外科部門を更に充実させて、地域の皆様の日常生活が健康で穏やかに過ごせるように、医療の面でサポート出来るようにしたいと思っています。また、近く、当院の放射線室に「X線骨密度測定装置」の導入も予定してますので、患者様の詳細な骨密度の検査が実施できる体制を確立致します。

また、骨粗しょう症による骨折リスクは、骨密度の低下だけでなく、年齢、性別、喫煙や飲酒の有無、ステロイド薬の服用など多くの要因で高まります。特に大腿骨近位部や椎体の骨折は、要介護や寝たきりの原因となりますので、予防のためには、バランスの良い食事でカルシウムとビタミンDを接種し、適度な運動で筋力を維持することが効果的です。また、喫煙や飲酒を控える事も大切です。骨密度に関して少しでも不安がある方は、早期発見と治療が大事ですので、申し出て頂きたいと思います。

医療法人興生会 理事長 押川 達巳

## 当院からのお知らせ

### 【带状疱疹予防接種】

対象者：65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方

自己負担：◇生ワクチン：自己負担2,500円 接種回数1回  
◇組換えワクチン：自己負担6,500円/1回、接種回数2回

実施期間：令和8年4月1日～令和9年3月末日まで

### 【高齢者肺炎球菌予防接種】

対象者：65歳の方（65歳の誕生日から66歳の誕生日の前日まで）

自己負担：3,500円（生活保護世帯の方は無料）

### 【予防接種】

当院では、次の「予防接種」（無料）で実施しております。（下記以外の方は自己負担）

◇二種混合：11歳～13歳未満 ◇三種混合：生後2月～7歳6月に至るまで

◇五種混合：生後2月～7歳6月に至るまで

◇日本脳炎：1期 生後6月～7歳6月に至るまで

2期 9歳～13歳未満

◇MR混合：2期 5歳～7歳未満(年長児)

◇ヒトパピローマウイルス感染症 小学6年生～高校1年生

・・・・・・・・・・詳しくは、受付までお問合せ下さい。



常勤医師の紹介【整形外科医師 渡邊 信二医師】

整形外科の渡邊です。宮崎市立田野病院を退職し、令和8年4月1日より、押川病院にてお世話になることになりました。

これまでも15年以上、週1~2回ほど、押川病院の診療に関わらせて頂いております。整形外科として、どれだけの事ができるかは分かりませんが、精一杯頑張りたいと思います。専門は下肢の関節と骨粗しょう症ですが、脊椎や上肢、リウマチなども守備範囲ですので、どしどし診察に来て下さい。

膝関節や股関節については、手術もやって行こうと思っておりますので、しばらくの間は前任地の田野病院と協力して行こうと考えています。

また、骨粗しょう症は、高齢の方に多く見られており、日常的によく見られる疾患です。見過ごすと脊椎の骨折や股関節周囲の骨折を起こす危険性があり、寝たきりの原因の一つとなります。現在では積極的に治療を行ない、骨折を予防する事がトレンドになっております。X Pや骨塩量検査、採血検査などで評価を行ない、適切な治療を提供できるように体制を整えたいと思います。今後とも、野尻地域の医療に貢献できるよう努力してまいりますので、宜しくお願い申し上げます。



整形外科医師 渡邊 信二

4月からの診療時間と医師勤務表について案内します。

◆診療時間 月~水・金：08：30~12：00 / 14：00~17：30  
木・土：08：30~12：00

◆医師勤務表（令和8年4月~）午後往診の場合もあります。 ○：診療、△：待機

| 区分    | 診療科 | 月  |      |      | 火  |      |      | 水  |      |      | 木  |      |      | 金  |      |      | 土  |      |      |
|-------|-----|----|------|------|----|------|------|----|------|------|----|------|------|----|------|------|----|------|------|
|       |     | 内科 | 循環器科 | 整形外科 | 内科 | 循環器科 | 整形外科 | 内科 | 循環器科 | 整形外科 | 内科 | 循環器科 | 整形外科 | 内科 | 循環器科 | 整形外科 | 内科 | 循環器科 | 整形外科 |
| 押川 達巳 | 午前  | ○  | ○    |      | △  | △    |      | △  | △    |      | ○  | ○    |      | ○  | ○    |      | ○  | ○    |      |
|       | 午後  | ○  | ○    |      | △  | △    |      | △  | △    |      |    |      |      | ○  | ○    |      |    |      |      |
| 押川 一達 | 午前  | ○  | ○    |      | ○  | ○    |      | ○  | ○    |      | ○  | ○    |      | ○  | ○    |      | ○  | ○    |      |
|       | 午後  | ○  | ○    |      | ○  | ○    |      | ○  | ○    |      |    |      |      | ○  | ○    |      |    |      |      |
| 渡邊 信二 | 午前  |    |      | ○    |    |      | ○    |    |      | ○    |    |      | ○    |    |      | ○    |    |      |      |
|       | 午後  |    |      | ○    |    |      | ○    |    |      | ○    |    |      | ○    |    |      | ○    |    |      |      |
| 和田 美佐 | 午前  |    |      |      |    | ○    |      |    |      |      |    |      |      |    |      |      |    |      |      |
|       | 午後  |    |      |      |    | ○    |      |    |      |      |    |      |      |    |      |      |    |      |      |
| 末永 優斗 | 午前  |    |      |      |    |      |      |    | ○    |      |    |      |      |    |      |      |    |      |      |
|       | 午後  |    |      |      |    |      |      |    | ○    |      |    |      |      |    |      |      |    |      |      |

ゴールデンウィーク明けの5/7(木) 午前のみ、整形外科診療を致します。

5月 診療日カレンダー

| 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|---|----|----|----|----|----|----|
|  |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24<br>25  | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

○ 休診 □ 午前休診 △ 午後休診

6月 診療日カレンダー

| 日        | 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土  |
|----------|----|----|----|----|---|----|
|          | 1  | 2  | 3  | 4  | 5   | 6  |
| 7        | 8  | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 |
| 14       | 15 | 16 | 17 | 18 | 19  | 20 |
| 21       | 22 | 23 | 24 | 25 | 26  | 27 |
| 28<br>29 | 29 | 30 |    |    |  |    |

○ 休診 □ 午前休診 △ 午後休診



# 知っ得! 家庭の健康ニュース

運動が苦手でも大丈夫♪ 骨も元気にする「ゆるジャンプダイエット」

日中は汗ばむ日もある5月ですが、薄着になる機会が増えると、ちょっと気になるのが体のラインではないでしょうか。「そろそろ何か始めなきゃ…でも激しい運動は苦手」という方も多いのでは？ そんな方におすすめなのが、「ゆるジャンプダイエット」です。下半身の大きな筋肉を刺激し、**脂肪燃焼**や**基礎代謝アップ**などの効果が期待できるうえ、**骨粗しょう症予防**にもおすすめの簡単な運動です。

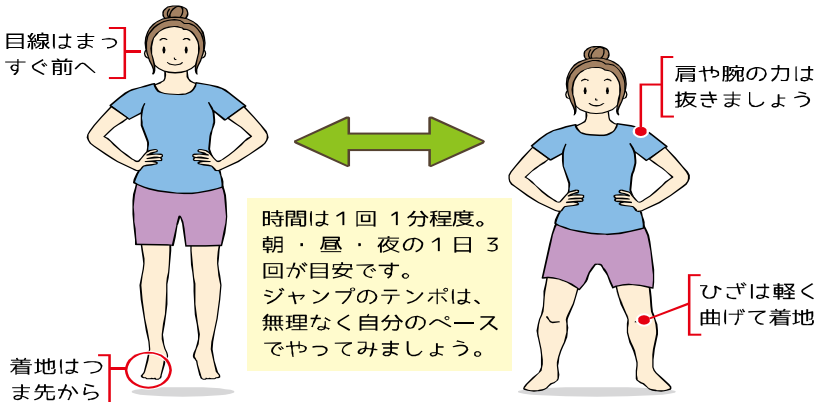


## …「ゆるジャンプダイエット」とは？…

「ゆるジャンプダイエット」とは、1日に数回、その場で**軽くジャンプするだけのシンプルな運動**です。特別な器具や広い場所がいらず、スキマ時間にできるので、運動が苦手な方や忙しい方にもおすすめです。

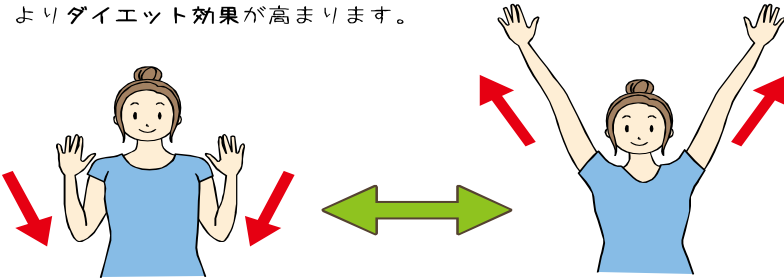
### やり方

両手を腰に当て、肩幅に足を開いて立ちます。その場で**軽く真上にジャンプし、ひざを曲げてつま先から着地**します。これを繰り返してください。



### ステップアップ!

慣れてきたら**両手を上下に大きく動かしながらジャンプ**してみましょう！ 肩甲骨周りなどにある**褐色脂肪細胞**への刺激が加わり、より**ダイエット効果**が高まります。



ひざや腰などに痛みや不安がある場合は、決して無理をしないようにしてください。また、マンションなどの集合住宅では、防音マットを使用するなどの足音対策を。



## ・具体的な健康効果は？・

「ゆるジャンプダイエット」は、さまざまな健康効果が期待できます。

### ① ダイエット

ジャンプを繰り返す運動は**有酸素運動**に分類され、**脂肪燃焼効果**があります。また、下半身の筋肉が鍛えられるため、**ぽっこりお腹の解消**や**脚の引き締め効果**も。

### ② 姿勢の改善

ジャンプをする時は**体を支える体幹を使う**ため、姿勢の改善にもつながります。

### ③ むくみ対策

第二の心臓とも呼ばれるふくらはぎを動かすことで、**血行が促進**され、むくみの改善にも◎。

### ④ 骨の強化

ジャンプで骨に刺激を与えることで骨を強くするホルモンが分泌され、**骨密度の維持・改善**に。

## ・続けるためのコツは？・

- ◆はじめは**短い時間からスタート**して、体が慣れたら少しずつ時間を伸ばしましょう。
- ◆体調に合わせて、**やらない日があっても問題ありません**。
- ◆「歯みがきの後」「15時のおやつタイムの前」「お風呂の前」など、**生活の流れに組み合わせると習慣化**しやすくなります。

## \*“脳トレーニング”で脳年齢を若く・脳を活性化!\*

しりとりをしながら熟語を完成させましょう!

**選択肢**にある漢字を全部使って、しりとりをしながら**熟語**を作りましょう！ 同じ漢字を2回使っても構いません。

### 問題

### 選択肢

方 / 東 / 記 / 者 / 念 / 今 / 行 / 西 / 正 / 品

古 [ ] [ ] [ ] 西 → [ ] 遊 [ ] → [ ] [ ] [ ] →

品 → [ ] [ ] [ ] → [ ] 直 [ ] [ ]

**ヒント** 「しりとり」なので、前の熟語の最後の漢字をココに入れます。この場合は「西」が入ります。

\*“解答”は他のページに載っています。答えがわかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります！\*

## 新任医師の紹介【循環器内科 末永 優斗医師】

はじめまして

2026年4月から毎週水曜日の循環器外科を担当させて頂く事になりました「末永 優斗」と申します。

出身は日向市で、宮崎大学を卒業後、県立病院群（延岡・宮崎・日南）初期研修を行い、宮崎大学医学部附属病院循環器内科内科に入局いたしました。中学と大学では、バドミントンをしていましたので体力には自信があります。

小林に来たことが殆んどなかったですが、今回、ご縁があって押川病院で働かせて頂く機会を得て、大変嬉しく思います。微力ではございますが、少しでも皆様のお役に立てますよう努めてまいりますので、なにとぞ、宜しくお願い致します。



### 【職員採用情報】

| 区分                               | 勤務時間                       | 勤務日・休日                                | 賃金(基準)                               |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 看護師/正職                           | 08:30~17:30<br>17:00~09:00 | ◇週40時間以下<br>◇休日合計：年間114日              | 20.6~26.6万円<br>+資格手当<br>+夜勤手当(1.1万円) |
| 看護師/パート                          | 上記を基準に調整                   | ◇働き方により個別調整                           | 夜勤1回:2.5万円<br>日勤時給:1,500円            |
| 看護補助者/正職                         | 08:00~17:30<br>早出・遅出あり     | ◇週40時間以下<br>◇休日合計：年間114日              | 17.6万円~19万円<br>+各種手当                 |
| 看護補助者/パート                        | 上記を基準に調整                   | 働き方により個別調整                            | 日勤時給1,030~1,100円                     |
| 介護施設職員<br>(グループホーム)<br>(有料老人ホーム) | 08:00~17:00<br>早出・遅出あり     | ◇週40時間以下<br>◇働き方により個別調整<br>◇夏季・年末年始休暇 | 17.6~20万円<br>+資格手当<br>+夜勤手当等         |



押川病院  
ホームページ

## “骨粗しょう症” 予防におすすめのレシピ

### 材料 (2人分)

白米 ……………3/4合  
 発芽玄米 ……………1/4合  
 蒸しダコ ……………30g  
 エリンギ ……………20g  
 舞茸 ……………30g  
 あさりむき身(水煮) ……40g  
 カマンベールチーズ ……100g  
 コンソメ(顆粒) ……小さじ1/3  
 ミニトマト ……………8個  
 しょうゆ ……………小さじ1/2  
 パセリ ……………5g  
 ブラックペッパー ……少々

### 手順・作り方

- 1 白米と発芽玄米を合わせてとき、30分ほど浸水させます。
- 2 蒸しダコ、エリンギ、舞茸は一口大に切ります。
- 3 1合分の目盛りまで水をはり、2、あさりむき身(水煮)、カマンベールチーズ、コンソメ(顆粒)、ヘタを取ったミニトマト、しょうゆを加え、炊き込みご飯モードで炊飯します。
- 4 全体をしゃもじで切るように混ぜあわせ器に盛り、刻んだパセリ、ブラックペッパーをふります。



トマトとカマンベールチーズの海鮮ピラフ

### ワンポイントアドバイス

白米に**発芽玄米**を加えることで**カルシウム**が強化され、プチプチとした食感も楽しめるピラフです。 具材の**タコ**や**あさり**は骨や歯の形成に不可欠な**カルシウム**と、骨の成長を促しさまざまな生理機能を調整する**亜鉛**が豊富です。 さらに、**ビタミンD**を含む**舞茸**を合わせることで、カルシウムを効率よく摂取することができます。 また、**カマンベールチーズ**や**トマト**、**パセリ**からは骨代謝を助ける**ビタミンK**も補うことができます。

### 栄養成分値 (1人分)

エネルギー 466kcal  
 カルシウム 265mg  
 ビタミンD 0.7μg  
 ビタミンK 25.3μg

### 「脳トレーニング」解答

解答 古今東西 →  
 → 西遊記 → 記念品 →  
 → 品行方正 → 正直者