



相



CONTENTS

- | | |
|-----------------|----|
| ○新入職員インタビュー | p2 |
| ●当院の救急受入状況について | p2 |
| ○健康診断のご予約はお早めに | p3 |
| ●整形外科のご紹介 | p3 |
| ○骨密度測定について | p4 |
| ●骨粗鬆症予防のための食生活 | p4 |
| ○訪問リハビリのご案内 | p5 |
| ●フロリール調布(福祉まつり) | p5 |

新入職員インタビュー

新入職員

看護師 吉野 真由さん



①ご出身は?

府中市です。競馬場の近くで育ちました。

②看護師を目指した理由は?

幼稚園の時、入院したことがきっかけで医療職に何となく興味をもっていました。赤ちゃんから高齢者まで幅広く関わることができる看護師を目指しました。

③マイブームは何ですか?

スーパー銭湯に行くことです。特にサウナ、岩盤浴が好きで、銭湯に行ったら必ず入ります。

④患者さんに一言お願いします!

まだまだ未熟ですが、精いっぱい頑張りますのでよろしくお願いします。

新入職員

看護師 石垣 一美さん



①ご出身は?

沖縄県。晴れた日は必ずドライブをしたくなる程自然がキレイです。冬も晴れた日は過ごしやすい季節です。

②看護師を目指した理由は?

母が介護士だった為、自分も何かできないかと考え目指しました。

③マイブームは何ですか?

カメラでキレイな自分が見たままの景色が撮影できるよう練習しています。

④患者さんに一言お願いします!

いつまでも元気で長生きして下さい。

新入職員

医事課 福島 璃乙奈さん



①ご出身は?

東京都府中市です。子育て支援など福利厚生が充実していました。

②医療事務を目指した理由は?

もともと事務のお仕事に興味があり、前職を活かしながら働くことができると思ったからです

③マイブームは何ですか?

一人映画など一人でいろいろな所に行ってみることです。

④患者さんに一言お願いします!

安心して受診ができるような、温かい雰囲気づくりができ患者様方が安心してご来院できるような対応を心がけて精いっぱい頑張ります。

当院の救急受入状況について

当院は地域の二次救急病院として日々救急車を受け入れています。

隔週月曜日には、東京ルール^{*}にも参画し、他院での受入困難症例についても積極的な受入体制をとっています。2021年9月より夜勤に救急救命士が加わり、夜間帯の受け入れ強化日を設定し幅広く救急を受けるよう努めています。

新型コロナウィルスの流行に伴い、救急搬送がひっ迫しており、多くの病院の受け入れが厳しい状況が続いているますが、当院では、まず救急患者を受け入れることを目標にしています。万が一、当院での対応が困難な症例については、医療連携室と協力し速やかに高次医療機関への転送ができるような体制をとっています。今後も調布病院は地域医療貢献に努めてまいります。

*東京ルールは、地域の各医療機関が輪番制をとり、患者の受け入れ先選定が困難になることを防ぐ目的で実施。

■2022年度 時間内・時間外受け入れ件数



救急受入状況



ご案内します！



健康診断のご予約はお早めに

事業所の定期健康診断、調布市の健診の令和4年度の受診期限が来年の2月～3月となっています。毎年1月～3月は駆け込み受診が多く、予約が大変混み合いますので、ご希望日が取りづらくなります。今年度からは土曜日の午前中も健診を行っておりますので、早めのご予約をお願いいたします。

受診期間

事業所の定期健診：3月31日
調布市健診：1～3月生まれの方…2月28日
申込制の健診…3月15日

予約電話

042-484-2626 (代)
ガイダンスが流れましたら【3番】を押してください。



整形外科のご紹介

当院整形外科は常勤医3名、非常勤医3名の計6名で診療にあたっています。全員整形外科専門医であり、整形外科一般（骨・関節・筋肉などの運動器を中心とした疾患や骨粗しょう症など加齢疾患・腫瘍疾患など）から外傷疾患（打撲・骨折・脱臼）など、全般的に診療を行っております。院内レントゲンをはじめCT・MRI、骨密度測定装置（DEXA）を設置しており、必要に応じて画像検査を行い、正確な診断・治療を心がけています。



治療内容

外傷

一般外傷はもとより、高齢者の股関節骨折や脊椎圧迫骨折は寝たきりの原因になりやすいため、可能な限り手術治療を検討し施行しています。

脊椎

脊髄疾患・頸部痛や腰痛、上下肢のしびれや筋力低下、歩行障害の原因となる疾患の精査・治療を行っています。ブロック注射なども行います。

関節

加齢変性に伴うことが多い関節症性疾患に対して保存治療（薬や関節内注射など）や、人工関節手術（膝、股関節）を行っています。



整形外科外来は月曜日～土曜日まで、午前中に診察を行っておりますので、症状でお困りの方は一度ご来院下さい。

整形外科のご紹介

ご紹介します！



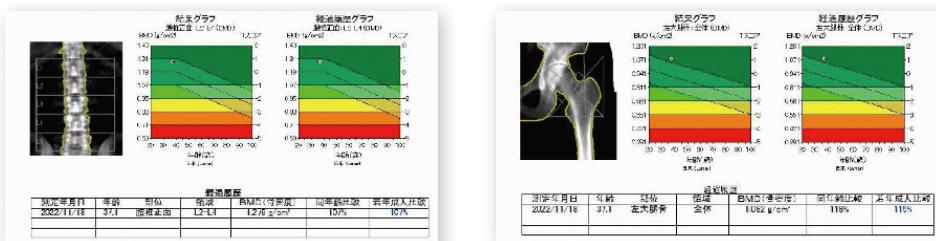
骨密度測定について

調布病院では、最新鋭の骨密度測定装置GE (ゼネラルエレクトリック社) 製PRODIGYを設置し、骨粗しょう症の予防、診断および治療に取り組んでいます。

骨密度は、骨の強さを判定するための代表的な指標です。骨密度検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。骨密度は若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何%であるかで表されます。

- ◇骨折する多大な苦痛を強いられる脊椎部、大腿骨部の骨密度を直接測定することができます。
- ◇測定時間は約10分以内で、痛みもありません。

ご利用希望の方は、診察時に医師または看護師へお気軽にお声かけください



骨粗鬆症の予防のための食生活のポイント

骨の健康のためにカルシウムの摂取が重要ですが、それだけではありません。カルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKなど、様々な栄養素も必要です。

1日3回の規則正しく、バランスのとれた食事をとりましょう

欠食すると、必要なエネルギーや栄養素が不足する可能性が高くなります。バランスのとれた食事とは、主食(ごはん・パン・麺)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)・主菜(肉・魚・卵・大豆料理)のそろった食事のことです。

また、毎日の食事での食品はできるだけ偏らないようにすると、それぞれの食品に含まれる様々な栄養素を摂取することができます。特に、カルシウムの摂取量を増やす工夫として、小松菜などの緑黄色野菜、ひじきなどの海藻、豆腐などの大豆製品を取り入れましょう。

適量の牛乳・乳製品をとりましょう

牛乳・乳製品は、カルシウムの供給源としてだけでなく、吸収率においてすぐれた食品です。

食習慣がカルシウムの吸収を悪くします

煙草を吸う、お酒をたくさん飲む、コーヒーを何杯も飲む、インスタント食品や加工食品、塩辛い漬物などを摂り過ぎると、カルシウムの吸収を悪くするので注意しましょう。

代表的な食品の目安量とカルシウム量(1食あたり)

- 牛乳(200ml) 220mg
- ヨーグルト(100g) 120mg
- チーズ(20g) 126mg
- 小魚(10g) 220mg



- 小松菜(ゆで60g) 90mg
- 春菊(ゆで60g) 72mg
- チンゲン菜(60g) 72mg
- 水菜(60g) 120mg



- ひじき(ゆで60g) 58mg
- 木綿豆腐(150g) 140mg
- 絹ごし豆腐(150g) 113mg



骨粗鬆症の予防のための食生活

骨密度測定

ご案内します！



訪問リハビリのご案内

訪問リハビリテーションは、在宅生活において日常生活の自立と社会参加を目的として提供されるサービスです。病院やリハビリテーション施設への通院が困難な場合、退院・退院後の日常生活に不安がある場合など、主治医により訪問リハビリの必要性が認められた場合にサービスを受けることができます。

通所リハビリテーションと違う点は、実際の環境に添った訓練ができること、ご自宅で利用するので慣れた環境のため負担が少なく安心しやすいことです。

訪問リハビリテーションの利用者の状態例

- 筋力が低下して歩くことに不安がある（転びそうになったことがある）
- 手足の動きが悪くなってきた
- 日常生活に対して不安な部分がある
- 麻痺や拘縮がある
- どんなリハビリを行えばよいかわからない
- 体の動きが悪く好きなことが行えない
- 福祉用具の使い方がわからない

何かお困りごとがございましたらご遠慮なくご相談ください。

お問い合わせ

調布訪問看護ステーション
042-443-9765



福祉まつり

12月3日（土）に調布駅前広場で開催された、「第45回調布市福祉まつり」に参加してきました。会場で開催されるのは3年ぶりのこと。

「調布市福祉まつり」は“地域にもっと知ってもらいたい”という福祉施設や、“地域に貢献したい”という福祉関係団体や企業などが一堂に会した地域のためのおまつりです。

フローリール調布でも介護の相談窓口ブースにて、地域の皆様に向けた広報活動を行いました。



介護
老人
保健
施設
調布
フローリール

