

一人ひとりに寄り添い身近な存在に

TAKE FREE

ご自由にお取りください

年3回発行

かし和

2026.9 48

柏市立柏病院広報誌

特集

健康寿命を延ばすために
骨を強くして転倒を予防しよう!

topics

- 🔍 市民講座を開催しました!「正しく知ろう!こどものアレルギー」
- 🔍 糖尿病センターからのご案内
- 連載インタビュー「先生に聞いてみました!」 副院長 小林 和郎先生

かし和 INFORMATION

- 放射線科 最新のMRI装置を導入、バージョンアップしました!
- 柏市民新聞に当院の記事が掲載されました

こつそ 骨粗しょう症委員会新聞

特集

発行：
柏市立柏病院

発行日
2026年 令和8年
9月15日

引用元

- ・整形外科学会
JOANR年次報告書
2024年版
- ・高齢者の転倒予防
ガイドライン2012
- ・骨粗鬆症財団
ホームページ

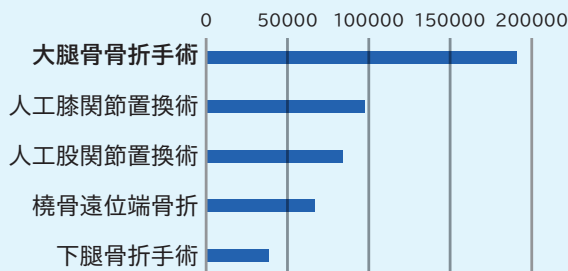
ほね 骨ツトワーク コラム

厚生労働省の公表データによると、平均寿命と健康

寿命との間には約10年という大きな差がある。その主な原因の一つに「大腿骨骨折」があげられる。大腿骨骨折で手術やりハビリなどで60日間入院した場合、医療費総額は約200万円、自己負担額は個人差があるが、約20万円程度かかるといわれている。また、日本整形外科学会によると、大腿骨骨折の手術件数が1位と全手術の中で最も多い。骨折を引き起こす主な原因は「転倒」であり、転倒のリスクを簡便に評価できる指標「Fall Risk Index(FRI)」の5つの質問の合計点数が7点以上で転倒のリスクが高くなる。

大腿骨骨折の医療費 200万円！

全国整形外科手術件数 TOP 5



FRI転倒予測		点数
過去1年に転んだことがありますか	はい	5
歩く速度が遅くなったと思いますか	はい	2
杖を使っていますか	はい	2
背中が丸くなってきましたか	はい	2
毎日お薬を5種類以上飲んでいますか	はい	2

※7点以上で転倒リスクが高い

こつそ 骨粗しょう症とは？

健康寿命が短縮する原因の一つに「骨粗しょう症」がある。骨粗しょう症は、骨の量が減る、骨の質が低下することで骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気だ。主な原因は、カルシウム不足だけではなく、古い骨と新しい骨が生まれ変わる時のバランスの問題とされている。

骨は「リモデリング」といって、常に古い骨を壊す作業(骨吸収)と新しい骨を作る作業(骨形成)の両方が繰り返されており約5〜10年で全身の骨が生まれ変わるといわれている。様々な原因によって、骨を壊す作業の量が骨を作る作業を上回った場合に、骨量の減少が始まる。

骨量は成長期から増えていき、女性は15〜18歳頃、男性は20歳前後に人生最大の骨量に達し、40歳半ば頃まで最大骨量が保たれる。その後加齢に伴い徐々に低下し、女性では50歳前後で閉経に伴う女性ホルモンの変化により、急激に減少していく。そのため、若いうちから骨量を増やすことが大切である。

骨粗しょう症になると転倒による骨折を引き起こすリスクが高くなるため早期に予防することが重要である。



鮭にはビタミンDが多く含まれる

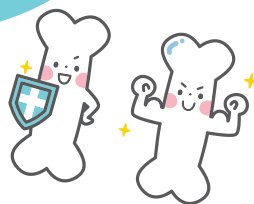
日本人の9割以上がビタミンD不足だといわれている。ビタミンDは小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進し、丈夫な骨を作る働きがある。ビタミンDを摂取することにより、筋肉や神経の協調性を高め、バランス能力が向上し、転倒を予防する効果が期待できる。また、ビタミンDは日光に当たることで生成されるためこれから散歩を日課にしようと思う。

(リハビリテーション科

池田)

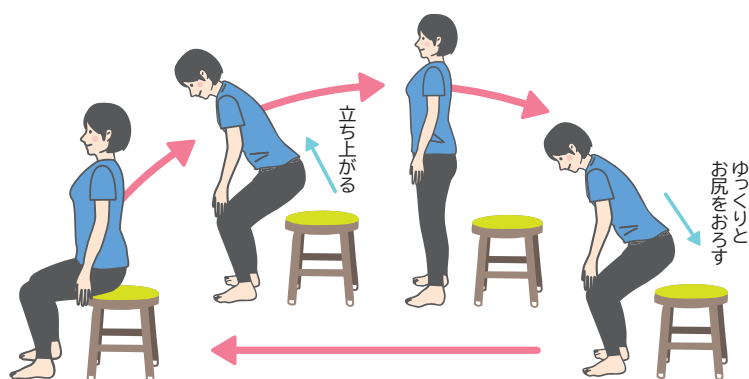
健康寿命を延ばすために 骨を強くして転倒を予防しよう!

椅子を使用したスクワット



膝や腰に痛みがある方は無理せずに行いましょう。

- ① 安定した椅子に浅く腰掛け、足を肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に向け、つま先と膝の方向をそろえます。
- ② 胸を張り背中をまっすぐ保ったまま椅子から立ち上がりましょう。
- ③ 椅子に腰掛ける要領でゆっくりとお尻をおろします。
- ④ お尻が軽く椅子に触れたら再び立ち上がる動作を繰り返します。



ウォーキング



- 胸を張って良い姿勢で歩きましょう。
- 天気の良い日に、日光にあたりながら20分～30分程度行いましょう。
- 時間や距離は自分の体力に合わせて調節しましょう。

骨粗しょう症予防イベントのご案内

日時 10月23日(金) 18:00～20:00

場所 柏市立柏病院 総合受付前

日時 10月24日(土) 14:00～16:00

場所 モラージュ柏 モラージュホール

- 専門職によるミニ講座
- 超音波による骨粗しょう症検査
- ベジミルによる野菜の摂取量チェック
- 試供品やリーフレット提供



▲超音波による骨粗しょう症検査

23日と24日の
会場場所・開始時間が
異なるため
ご注意ください。



◀病院のブルーライトアップ



市民講座を開催しました！

「正しく知ろう！子どものアレルギー」



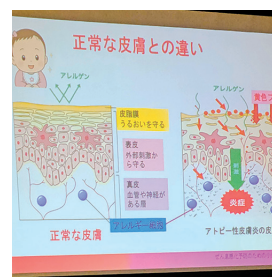
8月8日(土)、当院主催(柏市後援)の市民講座をモラージュ柏(2階モラージュホール)にて開催しました。当日はお子さん連れの方も多く参加され、とても熱心に耳を傾ける姿が印象的でした。
たくさんのご参加、ありがとうございました!



当院の小児アレルギーチーム(アレルギー専門医・認定看護師)が
分かりやすく解説

プログラム前半では、小児アレルギーエデュケーターとして認められた竹内宏美 看護師が「**学ぼう！アトピー性皮膚炎**」をテーマに、発症のメカニズムや日頃のスキンケアについて詳しく講演。

後半は、小児科 木口智之医師(日本アレルギー学会
専門医)より「**大人も子どもも知っておきたい食物
アレルギーのA・B・C**」と題して、基礎知識や注意点、
近年増加しているナッツアレルギーなどについても
解説しました。



▲ アレルギー専門医の
木口医師による講演後
の質疑応答も。

▼ アレルギー認定看護師 竹内氏が「アトピー性皮膚炎」について講演。



▶田邊院長からも「地域の小児医療を市立病院として守り続けていく」とご挨拶させていただきました。



小児科・アレルギー専門外来
ご予約方法

当院小児科・アレルギー専門外来では、
小児アレルギーチーム(小児アレルギー学会
専門医・認定看護師・管理栄養士・薬剤師)
が多方面からお子さんのサポートをして
まいります。(完全予約制です。)

- スマートフォンなどで右記の二次元コードから病院ホームページの「**小児オンライン問診**」にアクセスします。
- 
- メニューから「**専門外来・予防接種 新規予約**」を選択し、必要情報を入力して送信してください。
 - 内容確認後、当院から予約日時相談のお電話をさせていただきます。



糖尿病センターからのご案内

教育入院

糖尿病教育入院は、糖尿病について正しく理解し、今後の治療や生活習慣の改善に役立てていただくための入院プログラムです。

検査や治療だけでなく、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士など多職種のスタッフが協力し、患者さん一人ひとりに合わせた療養方法を学んでいただきます。

▶このような方におすすめです

- 初めて糖尿病と診断された
- 血糖コントロールが不安定
- 食事療法・運動療法・薬物療法について学びたい
- インスリン注射や血糖測定を始める
- 糖尿病の合併症について知りたい・検査したい
- 治療内容を見直したい



「知ること」が、治療の第一歩です。糖尿病と上手につきあいながら、健康な毎日を送るために、一緒に学んでいきましょう。

▶主な学習内容

- 医師 … 糖尿病の病態、合併症について
- 看護師 … 血糖測定方法、インスリン注射指導、フットケアについて
- 管理栄養士 … 食事療法、食事交換表の活用、夕食時のポイント
- 薬剤師 … 薬の効果と副作用、低血糖時の対応、飲み忘れ対策
- 理学療法士 … 自宅で継続できる効果的な運動療法
- 検査技師 … HbA1cなどの検査値について

お問い合わせは、主治医または糖尿病センターまで



▶退院後もサポートします

教育入院はゴールではなく、健康的な生活を続けるためのスタートです。退院後も外来診療や栄養指導を通じてサポートいたします。

川柳募集

糖尿病センターでは糖尿病にまつわる川柳を募集しております。

川柳には季語を入れる必要はなく、糖尿病を連想できるような作品であれば応募可能です。

1階中央廊下にある専用用紙に必要事項を記入し応募してください。後日、優秀作品の発表掲示をさせていただきます。

期間 9月から11月末まで



2025年 最優秀賞

市民講座

今年は医師の講演のほか、糖尿病療養指導士による個別相談、筋力測定や野菜摂取量・動脈硬化チェックなどを体験できます。

参加費無料、予約不要で入退場自由です。

詳細は病院ホームページや院内ポスターでお知らせします。



皆様のご参加をお待ちしております！

日時 11月14日(土) 14:00~16:00

場所 柏市立柏病院 リハビリテーション室

先生に聞いてみました！

今回は、^{こばやし かずお}副院長・循環器内科 科長 小林 和郎先生にお話を伺いました。
世界各地を巡り、セスナの免許を取って大空を飛んだ学生時代の思い出や、
循環器内科を選んだきっかけ、穏やかな笑顔の背景には意外な経歴も！
患者さん一人ひとりに寄り添う、先生の熱い想いを語っていただきました。



Q1. 先生のご出身は？

浅草の近くで生まれました。チャキチャキの下町っ子です。

Q2. 子どもの頃はどんな子でしたか？

小学生の頃は鉄道が大好きで、1日中時刻表を見て、妄想旅行をしていました。ちなみに3人の娘の名前は、のぞみ・あずさ・ひかりです。

Q3. 学生時代に熱中したものは？

本当は航空大学校に入学して、エアラインパイロットになりたいかったのですが、近視で断念しました。しかし自家用操縦士なら裸眼で0.1あれば良かったので、大学時代にひたすらバイトして、アメリカで免許を取得しました。その後、日本の免許も取得し、大島空港などへのフライトを楽しみました。当院でもセスナに乗ってくれた先生が何人かいますよ。



ホンダエアポートにて、
4人乗りのセスナ172型機



また旅行が好きで、約50ヶ国に行きました。アフリカ大陸最高峰5895mのキリマンジャロに登ったり、サハラ砂漠でラクダに乗ったり、シベリア鉄道経由で飛行機を使わずにロンドンに行ったりしました。

モロッコのサハラ砂漠▶
見渡す限りの大砂丘

◀キリマンジャロ5895メートル登頂、
赤道直下なのに氷河あり、隣はガイドさん



Q4. 医師になろうと思ったきっかけは？

電気通信大学を卒業して、トヨタ自動車に入社し、クルマのシャシーを設計していました。たまたま高校時代の友人がほとんど医学部や歯学部に進学していて、話を聞いていると医師のやりがいなどが伝わってきました。就職後も、友人が「医学部ならまだ再受験できる年齢だ」というので、会社から帰ってきた後に勉強し、医学部に入学しました。

Q5. 循環器内科を選択したのはなぜですか？

もともと理工系の大学を卒業していたので、心臓というポンプの働きに機械工学的な興味がありました。研修医の時、頻脈発作の患者さんに注射をしてピタッと不整脈が治ったのに驚かされ、循環器内科志望のきっかけとなりました。



Q6. 医師になってから忘れられないエピソードはありますか？

研修医になりたての3ヶ月間は、重症の患者さんの治療で極度の睡眠不足でした。土日も含め平均の睡眠時間が3時間で、平日5日間の睡眠が合計8時間ということもありました。現在は働き方改革でこのようなことは禁止されていますね。

生命が危険な状態だった患者さんが急性期を乗り越え、外来で元気な姿を見せてくれると、お役に立てたと感じ、医師になって良かったと思います。

Q7. 患者さんへひとことお願いします

胸痛、動悸、息切れなどの症状があれば、お気軽にご相談ください。丁寧に診療させていただきます。

かしわ食卓日記 36

豆腐のきのこあんかけ



※当院で実際に提供している病院食です

きのこの特徴と栄養

- ・旬の時期：秋(9～11月)は最も香りや旨みが強く、栄養価も高まります。
- ・主な栄養素：低カロリーで、食物繊維、カリウム、ビタミンB群が豊富です。

【1人分の成分値】

熱量	97kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	4.9g
炭水化物	6.2g
塩分	1.0g
食物繊維	1.2g
カリウム	222mg

日々の健康維持に役立ちます！

- ・食物繊維：腸内環境を整え、消化を促進します。
- ・カリウム：塩分や水分を排出し、むくみ解消や高血圧を予防します。
- ・ビタミンB群：代謝を助け、疲労回復や肌・神経の健康を保ちます。

【材料】2人分

木綿豆腐	200g
(2/3丁)	
えのき	30g
しめじ	10g
にんじん	10g
ゆず皮	2g

(調味料)

濃口醤油	大さじ1弱
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
和風顆粒だし	ひとつまみ
水	1/2カップ
片栗粉	小さじ1と1/2
水	少々
ゆず果汁	小さじ1/2

【作り方】

- ①木綿豆腐(2/3丁)を半分に切り、茹でる。
- ②えのきを三等分、しめじを半分の長さに切り、にんじんとゆずの皮は千切りにする。
- ③鍋に★の調味料を入れて中火にかけ、にんじんを入れ柔らかくなった後、きのこ類を加えて煮る。
- ④野菜に火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、ゆず果汁を加える。
- ⑤器に豆腐を盛り、あんをかけて仕上げにゆず皮のをせて完成。

ワンポイント
アドバイス

きのこは水洗いせず、
冷凍すると栄養と旨みが
アップします。



前号のかしわ食卓日記連載におきまして、連載回数の表記に誤りがありましたので、(誤)36から(正)35へお詫びして訂正いたします。



放射線科 MRI最新機種を導入・バージョンアップしました！

今年6月にMRI装置1機をバージョンアップし、
8月には最新機種を導入しました。

最新AI技術の搭載により画質が向上し、微細な病変の診断が可能になりました。

さらに、検査時間の短縮や騒音の軽減も実現し、より高精度で負担の少ない検査環境を提供いたします。

MRI検査は、磁気と電磁波を使い、
被ばくなしで臓器や血管を鮮明に撮影する検査です。

CT検査よりも組織や臓器の差が分かりやすい画像が撮影できます。

ただし、狭い場所や同じ体勢の維持が苦手な方は検査を受けられない場合があります。

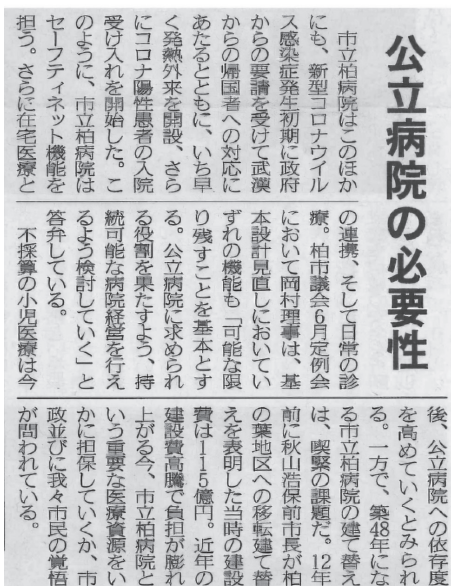
また、室内には強力な磁気が発生しているため、貴金属などの持ち込みはお控えください。



7月10日(金)柏市民新聞に掲載されました

柏市民新聞に当院についての記事が掲載されました。

当院が地域医療に貢献する様子が、新聞で紹介されました。記事では、不採算とされがちな「小児救急医療」において、当院が市内トップクラスの受け入れ実績を誇り、周辺地域も含めた重要なセーフティネットの役割を果たしていることが取り上げられています。



記事の全文はこちら▲

編集後記



昼間の暑さは残りますが、夜ふと窓の外から聞こえる虫の声に秋の気配を感じる頃となり、気がつけば2026年もあと数か月となりました。当院では間もなくインフルエンザの予防接種を開始します。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので、どうぞご自愛ください。(検査科 後藤)

健康と地域医療の発展に寄与する千葉県救急告示病院



公益財団法人柏市医療公社

柏市立柏病院
Kashiwa Municipal Hospital

〒277-0825 千葉県柏市布施1-3
TEL: 04-7134-2000



柏市立柏病院ホームページ
<https://kashiwacity-hp.or.jp>

※バックナンバーをご覧いただけます

※本誌の無断転用・転載はご遠慮ください。