

公立置賜長井病院外来診療体制

【診療科及び医師名】

診療科	区分	月	火	水	木	金
内科	午前	齋藤 秀樹	齋藤 秀樹	栗村 正之	—	齋藤 秀樹
		—	・山大(糖尿病) 天笠 仁	・総合病院(糖尿病) 小林 卓矢	大村 清成	大村 清成 (第1・3・5週)
		—	—	・総合病院(呼吸器) 石橋 悠	・総合病院(糖尿病) 小川 恭司	—
	午後	—	・総合病院(甲状腺) 江口 英行 (第1・3週)	—	—	—
神経内科	午前	栗村 正之	—	—	—	栗村 正之
総合診療科	午前	荒木 有宇介	荒木 有宇介	—	荒木 有宇介	荒木 有宇介
	午後	—	—	—	・三須内科ハートクリニック 三須 一彦	—
内視鏡検査等 (検査のみ)	午前	大村 清成 (内視鏡)	大村 清成 (超音波)	大村 清成 (内視鏡)	—	—
精神科 (再来のみ)	午前/午後	・総合病院 鈴木 淳也	—	・総合病院 川合 正平	・総合病院 佐藤 洋三	・総合病院 鈴木 春芳
	午前	—	・総合病院 川合 正平	・総合病院 赤羽 隆樹 (隔週)	—	—
泌尿器科	午前	—	—	—	恩村 芳樹	—
婦人科	午後	—	—	—	・総合病院 高木 潤一 (第1・3週)	—
外科	午後	—	—	—	—	・総合病院 小澤 孝一郎
脳神経外科	午前(12時30分 ~/午後	—	—	・みゆき会病院 金城 利彦 (第2・4週)	—	—
耳鼻咽喉科	午前	—	—	—	—	・山大 千葉 真人
	午後	・山大 東海林 悠	—	・山大 天野 真太郎	—	—
整形外科	午前	・総合病院 中島 拓	—	・総合病院 片山 れな	—	・総合病院 遠藤 誠一
	午後	—	—	—	林 雅弘 ※置換総合病院からの 紹介患者のみ(第4週)	—
眼科	午前				・山大 大沼 貴哉	
	午後	・山大 大柳 國華	—	—	—	—

◎人工透析を実施しております(月～土) ◇都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

【受付時間】

●新患・再来 午前8時～午前11時

※午後の診療については、診療科によって時間が異なりますので、受付へお問い合わせください。

●休診日 土・日・祝日・年末年始(人工透析を除く)

★マイナンバーカードまたは資格確認証をお持ちください。マイナ保険証を利用すると、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額認定証の事前申請は不要になりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。



長井病院広報誌

やんばえ

- Y A N B A e -

発行 公立置賜長井病院

第88号

発行日
2026/01/30

編集
公立置賜長井病院広報委員会



新年のご挨拶

『謹んで新春のお慶びを申し上げます。』

公立置賜長井病院 院長 栗村 正之

令和8年の干支は「牛(うま)」です。天馬が空を駆けるように物事が活発に動くと言われるこの年、私たちも地域医療の充実に向けて、力強く歩みを進める年にしたいと願っております。

昨年を振り返りますと、記録的な猛暑や深刻なコメ不足、そして人里へのクマの出没など、自然環境の変化に翻弄され、不安を感じる出来事が多い年でした。そのような中だからこそ、当院は「安心と信頼の医療、地域とともに歩む病院」という目標を改めて胸に刻み、皆様の暮らしを支える砦であり続けたいと決意を新たにしております。

本年、当院が力を入れる医療の「三つの柱」についてお話しします。

一つ目は、「最新機器による健康寿命の延伸」です。人生100年時代、最期まで自分らしく歩み続けるためには「骨」の健康が欠かせません。当院では新たに、骨密度を極めて正確に測定できる最新機器(DXA法)を導入しました。骨粗鬆症は自覚症状がないまま進行し、骨折を機に寝たきりになることが多い病気です。早期発見・早期治療により骨折を防ぎ、地域の皆様がいつまでも活動的な毎日を送れるよう、予防医療の面からもサポートしてまいります。

二つ目は、「住み慣れた地域へ確実につなぐリハビリテーション」の実践です。既存の地域包括ケア病床の機能を最大限に活かし、脳卒中や骨折後のリハビリを強化します。当院の強みは、医師・療法士が病棟専従に縛られない点にあります。入院中から退院後の診療まで一貫して関わることが可能となり、安心して社会・家庭へ戻れる切れ目のない支援を行っていきます。また、要介護になった場合でも介護リハビリテーションへの橋渡しを行い、一貫性のある生活期リハビリテーションを目指します。

三つ目は、「思いに寄り添う終末期医療」の実現です。制度にとらわれることなく、人生の最期の時間をどう過ごしたいかという願いをかなえる医療を重視します。看取りや治療方針の決定は、関わる個人に過度な精神的負担を負わせることがないよう、医師・看護師・薬剤師やソーシャルワーカーなど多職種が連携して支える体制で臨みます。ACP(人生会議)を通じて対話を重ね、ご希望に合わせて在宅・施設・入院を柔軟に組み合わせ、その人らしい最期を病院全体で守り抜きます。

本年も職員一同、地域の皆様の「安心」のために全力を尽くしてまいります。
どうぞよろしくお願い申し上げます。

病院ホームページ



骨密度装置測定装置 導入しました！！

より正確で安全な骨密度検査（DXA法）が可能になりました。

Q 骨密度検査（DXA法）とは？

骨密度（骨に含まれるカルシウムやミネラル成分量）を測定する検査で、**DXA（デキサ）法**という、極めて弱いX線を用いた方法で行います。被ばくはごくわずかで、痛みもなく、安心してお受けいただけます。主に**腰椎**や**大腿骨近位部**など、骨折リスクに関わる重要な部位を測定します。



当院：『PRODIGY Fuga-C Lite』
GEヘルスケア社製

Q 骨密度検査で何が分かる？

骨密度検査は、骨の強さを評価し、骨粗鬆症のリスクを判定することができます。自分の骨密度が若い人の平均と比べてどの程度なのかが分かり、80%以上であれば正常、70~80%が骨量減少（骨減少症）、70%未満が骨粗鬆症と診断されます。

Q 検査の流れは？

検査台に横になり、装置が体の上をゆっくり移動して測定します。所要時間は約5~10分です。

Q 検査を受けるには？

受診時に主治医の先生に相談いただくか、受付へお気軽にご相談ください。

知らないうちにやってくる 「骨粗鬆症」について

Q 骨粗鬆症ってどんな病気？

骨粗鬆症は、骨の量（骨密度）や質が低下し、骨がもろくなつて骨折しやすくなる病気です。初期症状がほとんどないまま進行することが多く、転倒などの軽い衝撃でも骨折することがあります。特に背骨、足の付け根、手首の骨折が多く、生活の質（QOL）を大きく低下させる原因になります。骨粗鬆症は骨密度検査などで早期に見つけることができます。

Q どんな人が骨粗鬆症になりやすいの？



高齢者
(特に閉経後の女性)



骨折経験あり



喫煙
過度の飲酒



カルシウム
ビタミンD不足



運動不足

Q どんな症状があらわれるの？

・背中や腰が曲がってくる　・背中や腰が痛む　・軽く転んだだけで骨折する　など

骨粗鬆症予防の栄養・食事について

骨粗鬆症の予防と治療には、バランスのよい食事を基本とし、**カルシウムの十分な摂取**と、**ビタミンD・ビタミンK**などの栄養素を確保することが重要です。

- カルシウム：骨組織の直接の材料となります。乳製品、野菜、海藻、豆類、魚介類に比較的多く含まれます。
- ビタミンD：魚類やきのこ類、卵に主に含まれます。また、適度に日光に当たることは、ビタミンDの生合成を促すのでおすすめです。
- ビタミンK：カルシウムが骨に沈着するのを助ける栄養素です。納豆・緑黄色野菜に多く含まれています。



できるだけ多くの種類の食品を摂取するように心がけ、ビタミンやミネラルも摂取できるバランスのよい食事をめざし、骨粗鬆症を予防しましょう。

骨粗鬆症予防の運動療法について



なぜ運動が必要か？

骨は「刺激を受けることで強くなる」性質があります。歩行や筋力トレーニングなど、骨に適度な負荷をかける運動を続けることで、骨密度の低下を防ぎ、転倒予防にもつながります。また、筋力やバランス感覚を高めることで日常生活の自立度も維持できます。

オススメ運動法

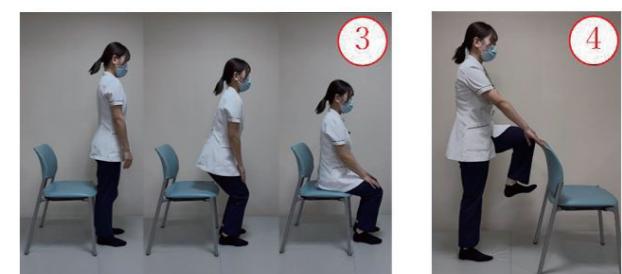
①ウォーキング（目安：1日30分）

腕を大きく振り、背筋を伸ばして歩きましょう。外出が難しい場合は室内で足踏みでもOK。日中に行えば日光浴でビタミンDを作ることができます。



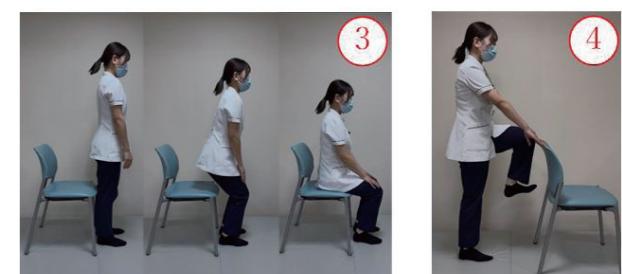
②かかと落とし運動（10回×2セット）

両足をそろえて立ち、つま先立ちになった後、かかとを「ストン」と落とします。軽い衝撃が骨に刺激を与えます。転倒防止のため、壁や椅子の背もたれ等に手を添えて行いましょう。



③椅子スクワット（10回×2セット）

椅子に腰かけ、立ち上がって座る動作を繰り返します。太ももやお尻の筋肉を鍛え、転倒予防に効果的です。



④片足立ち（左右30秒ずつ）

壁などに手を添えて片足立ちをします。バランス感覚を養い、転倒予防に役立ちます。

3つの

Point

無理をしない

手すりや壁を使って安全に

毎日少しづつ

骨粗鬆症予防には「動くこと」が基本です。

ウォーキングや簡単な筋トレを習慣にし、骨と筋肉を守りましょう。

今日から始める一步が、未来の健康につながります。