

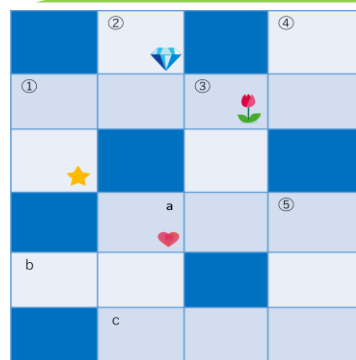
なごみの広場 ～クピドの杜～

障害者支援施設『クピド・フェア』より、利用者様が描いた絵を1階待合室

4階・5階病棟に展示しております。



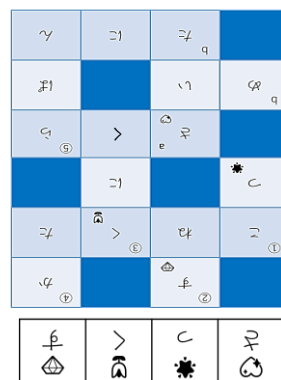
～ちょっとひと休み～
北新病院オリジナルクロスワード



当院下肢専門医青木医師の得意な楽器



🔍 ヒント 🔍
 <<縦のカギ>>
 ① 骨 訓読みは「ほね」、音読みは〇〇
 ② 弁慶の泣きどころ・・・体のどの部分??
 ③ 苦しまぎれに考え出した方策 〇〇〇の策
 ④ 五十〇〇 四十〇〇 〇〇が上がらない
 このような症状は上肢専門医の受診をお勧めします
 ⑤ 送迎バスの旧北新病院前停留所は高級食パン〇〇〇の前です
 🔍 ヒント 🔍
 <<横のカギ>>
 a 旧北新病院駐車場には7本の〇〇〇の木があります
 b 映画トトロに出てくるさつきちゃんの妹の名前
 c 鶏肉以外の肉を玉ねぎと煮て卵でとじたものを〇〇〇井と言います



青い翼

北新病院のホスピタルカラー「青」と大空にはばたく翼
未来に向かって飛び続けたい思いを込めました

～羽ばたく未来～

北新病院広報誌
vol.02

4月から院長に就任しました



北新病院 院長

石田隆司

専門 脊椎

【資格・役職】

日本整形外科学会専門医
日本脊椎脊髄病学会指導医
脊髄外科専門医

【経歴】

函館中央病院
釧路労災病院
北新病院(2009年～)



～朋仁会理念～

1. 専門医療に従事する者として
最新の技術と習得に努めます
2. 博愛精神に基づき、温かく信頼
される医療をめざします



2022年4月から院長を拝命いたしました石田隆司と申します。

2020年8月に白石区菊水元町にあった北新病院と東区伏古にあった北新東病院を統合し112床の新病院となりました。コロナ禍で大変な時期の開業でしたが、最近は徐々に地域の皆様に親しんでいただいていると実感しています。現在整形外科医は非常勤医師を含めて18人で上肢、下肢、脊椎、一般の各分野に分かれて、変性疾患、スポーツ医学、関節疾患、骨粗鬆症リハビリテーションなどより専門性のある診療を行っています。また5人の麻酔科医も常勤し毎日手術が可能になっています。新病院になり入院中の内科的合併症は非常勤の内科医師が対応し安心して入院生活を送っていただけるようになりました。

当院は札幌市および周辺の病院や整形外科クリニックからの紹介患者様も多く、今後もさらに御紹介いただけるよう道内各医療機関と連携し地域の皆様から信頼される病院を目指しています。まだまだ課題はたくさんありますが、青木喜満会長、齊田通則理事長はじめ職員の協力のもと、この地域の皆様の運動器を支えるために精一杯努力いたしますので今後ともよろしくお願い申し上げます。



〒060-0908

札幌市東区北8条東4丁目1番5号

代表電話：011-792-1211

<医療機関専用>

【医療支援相談室直通：011-792-1337】

FAX：011-792-1220

<https://www.hokushin-hp.or.jp>

●受付時間 ■平日 午前8：40～11：30/午後13：00～17：00
 ■土曜 午前8：40～11：30/午後の診療はありません
 ■休診日 日曜、祝日、年末年始

●無料送迎シャトルバス
 札幌駅と北新病院間で1日7回
 運行しております



発行 北新病院 企画広報室

当院では骨粗鬆症の治療に 力を入れております

骨粗鬆症の専門外来があります

毎週木曜日AMに日本骨粗鬆症学会認定医の松川悟医師が骨粗鬆症の専門外来を行っております。診察は**予約制**を採用しておりますのでお電話または受付窓口にてお気軽にご相談ください。



松川 悟

【所属学会】
日本骨粗鬆症学会
日本整形外科学会

【資格・役職】
日本骨粗鬆症学会認定医
日本整形外科学会専門医
日本スポーツ協会公認スポーツドクター

当院では骨の量（骨密度）を測る機械で測定し、医師が適切な治療を施します。治療方法は主に日常生活の指導から薬による薬物療法、注射療法など患者様の症状に沿った治療を行います。



骨粗鬆症って何？

骨粗鬆症とは、骨の量（骨密度）が減って骨がスカスカになり、骨折を起こしやすくなる病気です。日本には約1,000万人以上（約10人に1人）の患者さんがいると言われています。高齢化に伴って増加傾向にあります。

骨粗鬆症になっても痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折が生じやすいのは背骨、手首、太ももの付け根（大腿骨）などです。

正常な骨



骨粗鬆症の骨

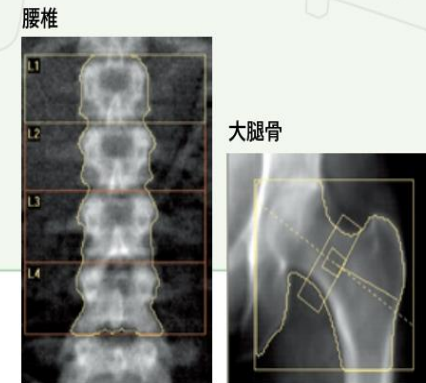


骨の中がスカスカになって
もろくなってしまう

どうやって骨密度を測るの？いくら位かかるの？

スピーディに測定

検査室に入室して、約5分で検査が終了します。最新の装置により、腰椎・大腿骨を短時間で測定できます※



リラックスして検査

寝台の上に仰向けに横たわり、足乗せ台に足を乗せ、リラックスして検査を受けていただけます。ムリな姿勢は必要なく、痛みもありません。



被ばく量は？

一般のレントゲンの約1/5の被ばく量で検査が行えます。

1回で終わりますか？

定期的な検査がおすすめです。継続して検査することで、骨密度の変化を把握することができます。

骨密度検査の費用は？

初診の方	再診の方
3割負担：約2,500円	3割負担：約1,600円
2割負担：約1,500円	2割負担：約1,100円
1割負担：約800円	1割負担：約600円

転倒予防のための運動

- 骨粗鬆症での骨折を防ぐには転ばないことが大切です。転びにくい身体づくりのためには身体を支える下半身の筋力と、身体を安定させるバランス能力が重要となります。

① スクワット運動



ポイント

- ✓ 足幅は肩幅程度
- ✓ 胸を張り、腰を丸めない
- ✓ 最初は保持から

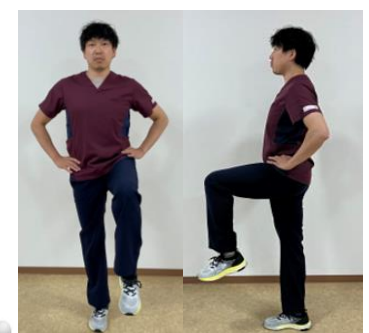
② 片脚立ち



ポイント

- ✓ 片脚の状態でも保持
- ✓ 骨盤が傾かない
- ✓ 肩は床に平行に

③ 足踏み



ポイント

- ✓ 太ももは床と平行まで
- ✓ 身体が前後左右に動かない

北新病院 リハビリテーション科

健康な骨を維持するために

たんぱく質 : 骨の構成成分 ➡ 肉、魚、乳製品、大豆製品、卵
カルシウム : 骨の形成・維持に不可欠 ➡ 乳製品、青菜野菜、大豆製品、桜海老、ひじき、いりごま
ビタミンD : カルシウムの吸収を高める ➡ 魚、干し椎茸、きくらげ
ビタミンK : 骨のたんぱく質を活性化させ、骨の形成を促す ➡ 青菜野菜、納豆

野菜や魚介類、大豆製品、乳製品にはカルシウムが豊富に含まれています。

毎日欠かさず摂取するよう心がけましょう。

■毎日の食事にひと工夫して骨を丈夫に！

- ・煮物に厚揚げや小松菜を加える
- ・お浸しにごまや桜海老、しらす干しを加える
- ・フライやパン粉焼きの衣に粉チーズを加える
- ・切干大根や干し椎茸、高野豆腐、ひじき、桜海老やしらす干しなどの乾物を常備し気軽に料理に取り入れられるようにする



北新病院 栄養科