

ご自由にお取りください

TAKE FREE

庄内余目病院広報誌

あまるめーる

2025

8月号

No.282

特集 気になる病気・検査のお話
放っておかないで！骨の老化



特集 気になる病気・検査のお話

放っておかないで！骨の老化

年齢とともに骨がもろくなる「骨粗しょう症」。放置すると骨折の原因となり、日常生活に支障をきたすこともあります。まずは骨粗しょう症の仕組みや骨の性質を知り、骨の健康について考えてみましょう。

骨粗しょう症とはどんな病気？

骨はただの固い棒ではありません。骨の内には、古くなった部分を壊す細胞と、新しく作り直す細胞があります。1か所作り直すのに約3か月間かかり、数年間かけて全身の骨が新しくなると言われています。骨は、絶えず古い骨から新しい骨に生まれ変わる「新

陳代謝」を繰り返すことで、バランスが取れた状態にあります(図1)。このように骨の新陳代謝は常に繰り返えされており、成長期を過ぎても一生続きます。

こうして、骨は私たちの身体を生涯ささえているのです。通常は壊した分と同じだけ、新しい骨が作られます。しかし、このバランスがくずれると、骨の量がへる一方となり骨の中がスカスカでもろくなった状態「骨粗しょう症」になります(P3図2)。

現在、国内の骨粗しょう症患者数は1,590万人と推定されており、なんと日本人の8人に1人は骨粗しょう症※1ということになります。

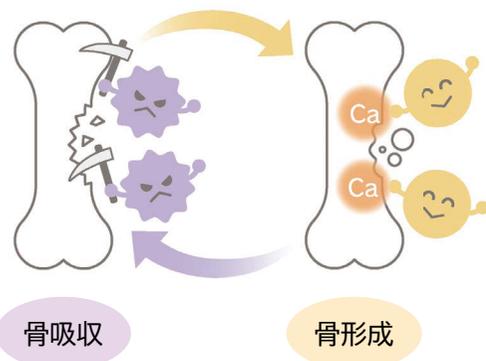
骨粗しょう症の症状について

骨粗しょう症は、発症してもほとんど自覚症状がありません。また、がんや心臓病、脳卒中のように、すぐに命にかかわる病気ではないと思われがちですが、そうとも限りません。骨粗しょう症を単なる老化現象とみなす

▼骨の新陳代謝(図1)

古い骨を壊す細胞
(破骨細胞)

骨を作る細胞
(骨芽細胞)



方もいますが、大きな間違いです。骨粗しょう症は「骨が折れやすくなる病気」で、特に骨折しやすいのは太ももの付け根、せぼね、手首、肩になります。(図3)

骨粗しょう症の診断について

骨全体の量(骨量)は18歳ころ最大になり、50歳を過ぎると徐々に減っていきます。特に女性は閉経後、急速に減少します。

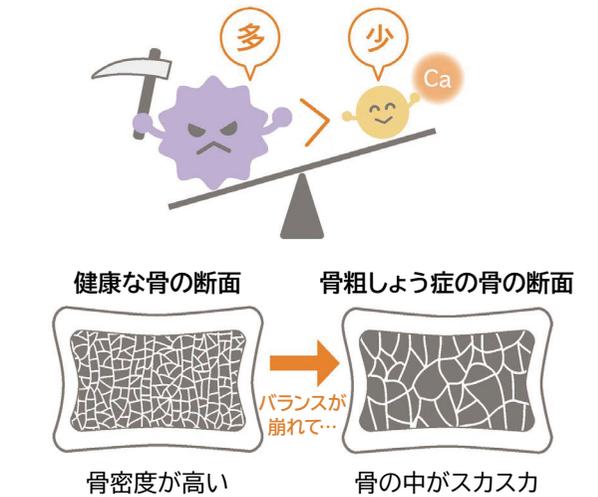
骨の健康を調べるには、「骨密度検査」が必要です。これは、骨の強さや骨粗しょう症のリスクを把握するための検査で、当院では外来診療や人間ドックで受けられます。

骨粗しょう症による骨折は、わずかな力でも起こることがあり、自覚のないまま骨折しているケースも少なくありません。そのため、症状がなくても女性は50歳、男性は60歳を過ぎたら一度は骨密度検査を受けることをおすすめします。一般的に、骨密度はDXA法という検査で、腰の骨(腰椎)や足の付け根(大腿骨近位部)を正確に測定して評価されます。(図4)

なお、現在の基準※2では、すでに太ももの付け根やせぼねを骨折したことがある方は、検査を行わなくても骨粗しょう症と判定し、すぐに治療を始めるべきとされています。なぜなら、このような方を放置すると骨折をくり返して最終的に寝たきりになり、長生きできないことがわかったからです(P4図5)。

たとえば、太ももの付け根の骨折は、日本で年間約20万人が受傷していますが、このうち10%(2万人)は最初の骨折から1年以内に亡くなっています。これは東日本大震災で亡くなった2万2,228人に迫る数です。※3 骨粗しよ

▼骨の代謝と骨粗しょう症の関係(図2)



▼骨粗しょう症で骨折しやすい部位(図3)

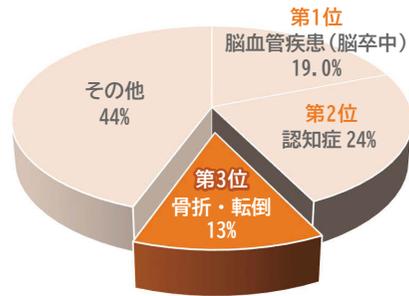


▼骨密度の測定(DXA法)(図4)



※1 日本の人口1億2380万人(2024年10月) ※2 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版 ※3 死者・行方不明者・災害関連死を含む(2025年3月)

▼介護が必要になった原因の内訳 ※要支援を含まず (図5)



厚生労働省：国民生活基礎調査 2022 年より作図



う症は油断できない病気なのです。

骨粗しょう症になりやすい人

過去に骨折したことがある方、骨粗しょう症の家族がいる方、たばこを吸う方、お酒を多くのむ方※4は、骨粗しょう症になりやすいと言われています。

持病として糖尿病、慢性腎臓病、慢性肺疾患（特に喫煙によるもの）、関節リウマチ等がある方も、骨粗しょう症および骨折を起こしやすい傾向があります。またステロイド薬を使用中の方は、薬の副作用で骨粗しょう症になりやすいことが知られています。

予防のポイントについて

骨粗しょう症の予防で大切なことは、若いうちに最大骨量を上げ、中年以降は骨量の低下を食い止めることです。そのために必要なのは正しい食事と運動です。

まずは食生活で、カルシウムやビタミンだけでなく、バランスのとれた食生活を心がけましょう(P5図6)。なお、サプリメントを使って一度に大量のカルシウムを摂取するのは危険です。また、血液をサラサラにする薬を服用している方は、納豆を避ける必要がある場合がありますので、主治医にご確認ください。

次に運動です。たまに激しい運動をするより、散歩や体操など日常的に軽い運動を続

けるほうが有効です。例えば、週3回30分間の散歩を行うと、骨量を増やし骨折を減らす効果があります。

骨粗しょう症の治療について

骨粗しょう症治療の目的はただ一つ、骨折の予防です。特に、太ももの付け根とせぼねの骨折は寝たきを招き、健康寿命を縮めてしまうことにもつながるため、なんとしても防がねばなりません。

そのため、食事や運動に加え、薬を使用します。骨粗しょう症の薬はさまざまな種類があり、中には年に1回だけ使えばよいものもあります。しかし、利便性だけで薬を選ぶべきではないため、一人ひとりの患者さんに合わせて最適な薬を処方します。また、服用中は定期的に検査を受けていただき、治療の効果をみる必要もあります。

さいごに

2000年以降、諸外国では骨折の発生は年々減少しています。一方、日本では骨粗しょう症を軽視する風潮があり、骨折は増加の一途をたどっています。現在、治療が必要な方のうち、実際に治療を受けている方は10%未満とされています。

日本は世界有数の長寿国として知られていますが、人生最後の約10年間を「要介護」

▼骨を丈夫にする栄養素を多く含む主な食品例 (図6)

■カルシウムの多い食品(骨の原料になる)
(1日の摂取量目安：700～800mg)

牛乳コップ1杯 (200g) 220mg	プロセスチーズ1枚 (20g) 126mg
木綿豆腐 (100g) 120mg	ヒジキ1鉢 (10g) 140mg
桜海老 大さじ3杯 (10g) 200mg	小松菜 2株 (100g) 170mg

■ビタミンDの多い食品
(カルシウムの吸収を助ける)
(1日の摂取量目安：15～20μg)

鮭1切れ (100g) 33μg	卵1個 (18g) 1.1μg
---------------------	--------------------

■その他

- ・たんぱく質 (肉・魚・卵・豆・穀物など)
- ・果物・野菜など

■ビタミンKの多い食品(骨形成を促進)
(1日の摂取量目安：250～300μg)

納豆1パック (50g) 300μg	キャベツ2枚 (100g) 78μg
-----------------------	-----------------------

1日の摂取量目安：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版、ライフサイエンス出版
食品中の栄養素の含有量：新食品成分表、新食品成分表編集委員会編、2015、東京法令出版より算出

CHECK!

あなたの骨は健康ですか？(図7)

① 牛乳、乳製品をあまりとらない	2点	<input type="checkbox"/>
② 小魚、豆腐をあまりとらない	2点	<input type="checkbox"/>
③ たばこをよく吸う	2点	<input type="checkbox"/>
④ お酒をよく飲む方だ	1点	<input type="checkbox"/>
⑤ 天気の良い日でもあまり外に出ない	2点	<input type="checkbox"/>
⑥ 体を動かすことが少ない	4点	<input type="checkbox"/>
⑦ 最近、背が縮んだような気がする	6点	<input type="checkbox"/>
⑧ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきたような気がする	10点	<input type="checkbox"/>
⑨ ちょっとしたことでも骨折した	6点	<input type="checkbox"/>
⑩ 体格はどちらかと言えば細身だ	2点	<input type="checkbox"/>
⑪ 家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる	2点	<input type="checkbox"/>
⑫ 糖尿病や消化管の手術を受けたことがある	2点	<input type="checkbox"/>
⑬ (女性)閉経を迎えた。(男性)70歳以上である	4点	<input type="checkbox"/>
合計		点

合計3点以上

骨が弱くなる可能性があります。気を付けましょう。

合計6点以上

骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。

合計10点以上

骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

骨の健康度をチェックしましょう。左の項目で当てはまる項目の点数を合計してください。

公益財団法人骨粗鬆症財団「骨のチェック」より

や「寝たきり」で過ごす人が多いことはあまり知られていません。まずは、骨の健康度を確認できるチェック表(図7)を活用し、ご自身の状態を知ることから始めてみましょう。当院でも骨粗しょう症の検査を受けることができますので、気になる方はお気軽にご相談ください。

今回お話ししたのは/

整形外科部長

みやもと みつよし
宮本 光理

(日本専門医機構認定
整形外科専門医)



※4 1日に日本酒で3合以上、ビールで中瓶3本以上、ワインでグラス5杯以上

自宅でもできる！

「ストレートネック対策」

最近よく聞く「ストレートネック」。スマホやパソコンの使いすぎが原因のひとつです。首や肩の不調を感じたら、セルフケアで早めの対策をしてみましょう。



理学療法士 高橋 紅葉
たかはし くれは

ストレートネック（スマホ首）とは

長時間のデスクワークやスマホの操作、テレビ視聴中に、無意識に猫背の姿勢になっていませんか？長時間の不良姿勢が原因で頸椎（首の骨）の正常なカーブが失われ、まっすぐになってしまうことを「ストレートネック（スマホ首）」と言い、医学的には「頭頸部前方位姿勢」と呼ばれます。

私たちの首は重い頭（約5~6kg）を支える役割を担っており、本来は首や肩への負担を最小限に抑えるよう緩やかな前弯カーブを描いています。しかし、猫背の姿勢で頭が前方に傾いた状態を長時間保つと、重い頭を支えるために首の後ろや肩の筋肉が緊張し血流が不良となり痛みを生じます。この状態が続くことで、徐々に首本来の前弯カーブが失われ、まっすぐな状態になると言われています。

ストレートネックは若い世代や子どもにも多く見られています。悪い姿勢は首だけでなく腰痛や膝痛など全身の不調にもつながるため、意識して改善しましょう。

ストレートネックの症状

首がまっすぐになる見た目の変化だけでなく、首や肩の筋肉のコリが起こります。症状が進むと、頭痛やめまい、吐き気、手のしびれを伴うこともあります。子どもの場合では、朝の不調や頭痛、倦怠感があり、薬で改善しない場合にストレートネックが原因とされることもあります。

参考文献・サイト／非活動に伴う逸脱姿勢による弊害に対する理学療法介入の効果：システマティックレビューとメタアナリシス、小児の不定愁訴におけるストレートネックの検討、Medical Note ストレートネック

自宅でもできるセルフケア

正しい姿勢は横から見て「耳・肩・腰・膝・くるぶし」が一直線並ぶ状態です。鏡で姿勢をチェックし、良い姿勢を保つことで予防にもつながります。長時間のデスクワークでは、パソコン画面を目線の高さに調整し、スマートフォン使用時も1時間に1回は休憩をとるなど、工夫が大切です。

ストレートネックを防ぐストレッチもご紹介していますので、ぜひ実践してみてください。

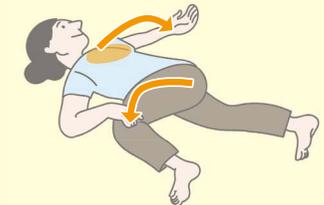
スマホ首に効くストレッチ

首の筋肉のストレッチ



足を肩幅くらいに広げ、両手で後頭部を押さえ、首を前に傾けます。そのまま30秒キープします。

胸の筋肉のストレッチ



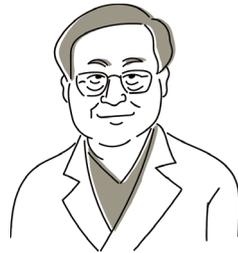
左膝を90度に曲げて右側へ倒し、体を横向きにします。次に左腕は体の左側へ自然に下ろしましょう。胸から肩にかけての筋肉を30秒伸ばします。反対側も同じように行います。

※呼吸は止めず、痛みがある場合は無理せず中止してください。

寺田院長の
んだんだ！通信 No.119

地域の“んだんだ”（そうそう）と思う話題や病院の出来事、医療の話をお届けします

院長
てらだ やすし
寺田 康



有名ブランド米の先祖

去る6月28日、庄内町合併20周年記念式典が町内の響ホールで開催された。庄内町は「平成の大合併」で、平成17年7月1日に旧余目町と旧立川町が合併してできた。多くの町村が市に吸収合併されたのに対し、二つの町が合併して新しい庄内という名前を付けて町になった。ここに先達の英知を感じる。

式典の開始直前に「庄内町」を紹介するビデオが流れた。メイン・テーマは「米」。庄内米の美味しい秘密、歴史と伝統、その実力を美しい庄内の四季を背景に力強く訴えていた。そして、記念式典の配布資料を入れたクリア・ファイルを見て感動した（写真1）。それは「お米の家系図」だった。

有名ブランド米のつや姫、雪若丸、はえぬき、どまんなかの2代前にひとめぼれ、あきたこまち、ササニシキが、さらに1代遡ってコシヒカリがある。さらに2代たどっていくと、庄内町発祥の先祖「亀ノ尾」に到達する。

（これは凄い！）

日頃、スーパーの棚に無造作に並べられているこれらのブランド米は、「亀ノ尾」一族だったのだ。

トランプ大統領が「日本はアメリカからの輸入米に700%の関税を掛けている」、「日本は米が不足しているのにアメリカから米を買わない。不均衡貿易だ」とか何とかおっしゃっている。

カリフォルニア米だか何だか知らないが、庄内米は由緒ある米なのだ。写真2は9月の秋空に舞う収穫の庄内米である。

どやっ！ んだんだ！！



写真1
庄内町ホームページ「山形庄内かめこめプロジェクト」から引用



写真2





お腹に優しいヘルシーおやつ

米粉ときな粉を使ったヘルシーなクッキーは、腹持ちがよくダイエット中の方やお子様にもおすすめです。また、きな粉やはちみつに含まれるオリゴ糖は、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境の改善にもつながります。



調理師 藤原 裕味香

腸活応援！ きな粉のヘルシークッキー

1人分の栄養素
エネルギー：106kcal
たんぱく質：3.8g
塩分：0g



材料（2人分）

- 米粉……………60g
- きな粉……………15g
- はちみつ……………25g
- 卵……………1個
- (お好みで黒ゴマ少々)

作り方（調理時間：約15分）

1. ボールに卵を溶き、はちみつを混ぜ合わせ、米粉、きな粉を加えてさらに混ぜます。
2. 1をクッキングシートに均一に伸ばし広げます。次に食べやすい大きさになるよう包丁で切り込みを入れます。
3. 電子レンジに入れ、500Wで5分加熱します。
4. 粗熱を取って割ったら、完成。

今回の素材は…



きな粉

きな粉は大豆を焙煎して粉末にしたものです。良質なたんぱく質やミネラルのほか、健康成分であるイソフラボンやサポニン、食物繊維が豊富です。抗酸化作用による生活習慣病予防、更年期症状の緩和、便秘改善や腸内環境を整える効果も期待できます。

COOKING TIME

Topic

常勤医師着任のお知らせ

2025年7月より、心臓センター血管外科部門に新たに常勤医師が着任しました。

就任にあたって

手足の動静脈の異常が原因で起こる潰瘍・壊疽・むくみなどの疾患に対する治療を担当します。足の冷え、歩行や運動時の痛み、むくみなどの症状がある方はお気軽にご相談ください。

患者さん一人ひとりの生活環境や病状に合わせて、より良い治療法と一緒に考えていくことをモットーにしています。できるだけ足の切断を避け、自力で歩けることを目標に治療に取り組んでまいります。よろしくお願いたします。

心臓センター
血管外科部長

おおくぼ なおこ
大久保 直子



【出身】 栃木県宇都宮市
【出身大学】 日本医科大学医学部医学科卒
【専門分野】 胸部外科、心臓血管外科、血管外科
【専門資格】 日本循環器学会認定 循環器専門医
日本外科学会認定 外科専門医
日本脈管学会 脈管専門医 他
【趣味・特技】 合気道、乗馬、音楽鑑賞等

認知症マフを寄贈いただきました

6月12日(木)、「おしゃべりマフの会」より、患者さんのために手作りの認知症ケアマフ30個をご寄贈いただきました。同会は酒田市地域包括支援センターに拠点を、月2回集まってマフを制作しており、市内の病院や施設へ寄贈を続けています。

マフは飾りをあしらった筒状のニットで、手を触れることで安心感を与え、落ち着かない手の動きを和らげる効果があります。

当院でも2023年から導入し、点滴チューブを気にする方への注意転換や会話のきっかけづくりに活用しており、身体的拘束を最小限にする取り組みにも役立っています。心のこもったご支援に、心より感謝申し上げます。

(身体的拘束最小化チーム／看護主任・今野)



+ まちの本屋さんが選ぶ 本の処方箋

さまざまな悩みや気分に応じた本をご紹介します。

推薦

BookCityとみや(庄内町)
店長 北川美和子さん



笑いたい気分の時に



町長選挙

奥田 英朗 (著)
文春文庫・文藝春秋
726円(税込)

当院の売店
でも販売中!

精神科医・伊良部シリーズ第3弾『町長選挙』は、表題作を含む全4篇収録。医師らしからぬ奇行で、なぜか患者の心が癒されていく不思議な物語です。特に前半2作は、“あの時起きた騒動”を思い出さずにはられない展開で、思わず笑ってしまうかも？独特の読後感がクセになる一冊、ぜひご一読を。

2025年8月 診療担当医師予定表

【診療時間】 午前診 (9:00 ~ 12:00) 午後診 (14:00 ~ 16:00) 夕診 (17:00 ~ 19:00)

*青字は完全予約制です

受付時間	※1 (17:00 ~ 18:30) ※2 (9:00 ~ 11:10) ※3 (9:00 ~ 11:30)
診察時間	※4 (14:00 ~ 16:30) ※5 (14:00 ~ 17:00) ※6 (17:00 ~ 19:00) ※7 (11:00 ~ 12:00) ※8 (13:30 ~ 17:00) ※9 (9:00 ~ 11:00) ※10 (13:30 ~ 16:00)

		1金	2土	3日	4月	5火	6水	7木	8金	9土	10日	11月	12火	13水	14木	15金	16土	17日	18月	19火	20水	21木	22金	23土	24日	25月	26火	27水	28木	29金	30土	31日	備考	
内科	午前	海野小野	担当医	休	海野長戸	西邨長戸	海野松田	西邨西島	海野小野	担当医	休	山の日	西邨長戸	海野松田	西邨西島	海野小野	担当医	休	海野長戸	西邨長戸	海野松田	西邨西島	海野小野	担当医	休	海野長戸	西邨長戸	海野松田	西邨西島	海野小野	担当医	休	備考	
	夕診				西邨		海野							西邨		休診								西邨			海野				西邨			
総合診療科	夕診					寺田							寺田							寺田						寺田								
心臓センター (循環器内科・ 心臓血管外科)	午前	循・菊池 心・川島		休	循・細川 心・鳶田	循・菅原 心・川島	循・菊池 心・鳶田	循・脇田 心・鳶田	循・菊池 心・川島		休	山の日	循・大野 心・川島	循・菊池 心・鳶田	循・脇田 心・鳶田	循・菊池 心・川島	担当医	休	循・菊池 心・鳶田	心・川島	循・菊池 心・鳶田	循・脇田 心・鳶田	循・菊池 心・川島	担当医	休	循・細川 心・鳶田	循・担当医 心・川島	循・菊池 心・鳶田	循・脇田 心・鳶田	循・菊池 心・川島	休	備考		
	夕診							循・菊池								心・川島																		
脳神経外科	午前	担当医	担当医	休	伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	蘇	担当医	休	山の日	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医	休	休診	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医	休	伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医	休	備考
	夕診					伊崎		蘇	伊崎							蘇	伊崎								休診			蘇	伊崎					
外科	午前	張小野		休	小野	張	張	平崎	張小野		休	山の日	張	張	張平崎	張小野	担当医	休	休	小野	張	張	張平崎	張小野	担当医	休	小野	張	張	張平崎	張小野	休	備考	
	夕診					張※1										張※1												張※1						
整形外科	午前	宮本	菅谷※2	休	日向野	日向野	宮本	日向野	宮本	早川※2	休	山の日	宮本	宮本	日向野	宮本	早川※2	休	休	日向野	日向野	宮本	日向野	宮本	早川※2	休	日向野	宮本	宮本	日向野	宮本	早川※2	休	備考
	夕診						宮本※1									宮本※1												宮本※1						
婦人科	午前			休	田村			田村			休	山の日			田村		休	休	田村			田村		休	休	田村			田村		休	備考		
	午後					田村										田村											田村							
小児科	午前	菅本※3		休	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	休	山の日	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	休	休	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	休	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	休	備考	
	午後					菅本※4	菅本※4	休診	菅本※4							菅本※4				菅本※4	菅本※4	菅本※4						菅本※4	菅本※4	菅本※4	菅本※4			菅本※4
歯科口腔外科	午前	荒那須	那須	休	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒	休	山の日	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒	休	休	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒	休	休	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒	休診	休	備考
	午後					荒那須※5	荒那須※5	荒那須※5	荒那須※5							荒那須※5				荒那須※5	荒那須※5	荒那須※5						荒那須※5	荒那須※5	荒那須※5	荒那須※5	荒		
皮膚科	午前			休							休	山の日			小栗※3		休	休						休	休							休	備考	
	午後															小栗																		
泌尿器科	午前		三木	休			都筑				休	山の日			休診		休	休			柳澤			休	休							休	備考	
	午後						都筑									休診												柳澤						
神経内科 (物忘れ外来)	午前			休		國井				高橋	休	山の日	國井				高橋	休	休			國井			高橋	休							休	備考
精神科	午前								馬場																									
呼吸器内科	午前		担当医	休							休	山の日					担当医	休	休						担当医	休							休	備考
形成外科	午前					吉原	奥山※7									本荘※7												吉原	渡會※7					
せぼね外来	午前			休						東山※9	休	山の日					菅原※9	休	休						菅原※9	休							休	備考
	午後									菅原東山																								
リウマチ膠原病外来	午前	岸本		休						担当医※9	休	山の日					担当医※9	休	休						担当医	休							休	備考
	午後									小野※10																								
乳腺外来	午前			休							休	山の日					担当医	休	休						担当医	休							休	備考

一般の方 (診療予約) ● 予約センター (歯科口腔外科以外の予約) ☎ 0234-43-8021 (直通) 月~金曜 13:00~17:00
● 歯科口腔外科 ☎ 0234-43-3434 (代表) 月~木曜 9:00~12:00、14:00~17:00、金・土曜 9:00~12:00

医療機関の方 (患者さん紹介) ● 地域医療連携室 ☎ 0234-43-3470 (直通) 月~金曜 9:00~17:00、土曜 9:00~12:30

【足の特別外来】(完全予約制、再診のみ受付可)
● フットケア外来 第1・4月曜、第1・3木曜、毎週火曜(9:00~12:00)
● 歩行外来 第1・3月曜(9:00~11:30)
● <つ>外来 第1・3月曜(9:00~13:00、14:00~16:30)

都合により、変更や休診となる場合がありますので、最新の診療予定はお電話または病院ホームページの外来担当表でご確認ください。尚、救急・急患の方はいつでも受付いたします。

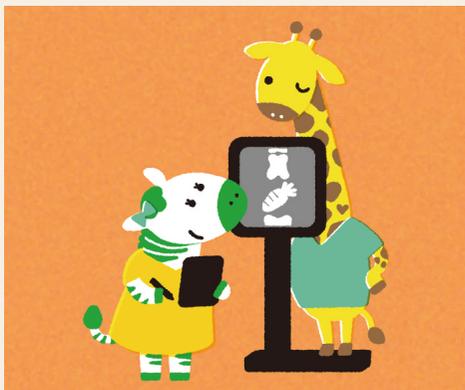
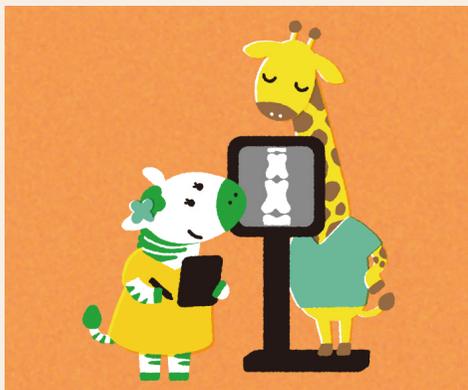
病院ホームページの
外来担当表はこちら



Try!

間違い探し

2枚の絵には違うところが5つあります。探してみましょう!



答えは、病院ホームページの広報誌「あまるめーる」紹介ページに掲載しています→



もくじ

- 02 【特集】気になる病気・検査のお話
「放っておかないで！骨の老化」
- 06 寺田院長のんだんだ！通信
「有名ブランド米の先祖」
- 07 健康豆知識
自宅できる！ストレートネック対策
- 08 みんなの健康レシピ
「腸活応援！きな粉のヘルシークッキー」
- 09 インフォメーション
- 10 2025年8月 診療担当医師予定表

ご意見・ご感想募集

広報誌「あまるめーる」へのご意見やご感想、取り上げてほしい健康や医療のテーマなどを募集しています。住所、氏名、年齢、ご意見・ご感想をご記入の上、下記宛て先までハガキまたはEメールでお送りください。抽選で記念品をプレゼントします。

【郵送の場合】山形県東田川郡庄内町松陽 1-1-1
庄内余目病院 企画広報室 宛

【メールの場合】kikaku@amarume-hp.jp

公式LINEアカウント友だち募集中

各診療科の週間外来予定表や小児科のWeb予約などメニュー機能が充実しています。ぜひご登録ください!



● 理念 ●

生命を安心して預けられる病院

健康と生活を守る病院

地域に貢献する病院

● 患者様の権利 ●

1. 人格とプライバシーを尊重される権利
2. 良質の医療を受ける権利
3. 説明を受ける権利
4. 自己決定の権利
5. 個人情報保護の権利
6. 診療情報の提供を受ける権利
7. 健康教育を受ける権利
8. 宗教的支援に対する権利

● 医療における子どもの権利 ●

1. 人として大切にされ、自分らしく、生きる権利
2. 子どもにとって一番よいことを考えてもらう権利
3. 病院などで親や大切な人といっしょにいる権利
4. 必要なことを教えてもらい、自分の気持ち・希望・意見を伝える権利
5. 希望どおりにならなかったときに理由を説明してもらう権利



医療法人徳洲会 庄内余目病院

〒999-7782 山形県東田川郡庄内町松陽 1-1-1
TEL: 0234-43-3434(代表) FAX: 0234-43-3435



当院は日本医療機能評価機構認定病院です。



病院ホームページ
URL: <http://www.amarume-hp.jp/>

発行：庄内余目病院 / 企画・編集：庄内余目病院広報委員会、企画広報室 / カバーデザイン・イラスト制作：ふるせしおり
※本誌に掲載されている記事・写真・イラストの無断転載・転用および複製等をご遠慮ください。



環境に配慮した「植物油インキ」を使用しています。



見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。