

さくら前線

広報 第十七号

ご挨拶

理学療法士 三和 真人

リハビリテーション科の理学療法士の非常勤をしております三和です。平成9年からお世話になって15年が経過しました。その間、平成12年に介護保険がはじまり、医療が大きく保健福祉に舵を切ったことを思い出します。日本の地方では高齢化と過疎化が進行しております。医療から介護への転換の可否が、地域の医療機関の経営に影響したことは言うに及ばないことでしょう。

現在、本院リハビリテーション科はマッサージ師の川崎さん、事務兼リハビリ助手の今井さんと非常勤スタッフで、外来・入院患者、介護病棟入所者さんに対応しております。本年4月の診療報酬・介護報酬は、地域医療再生を目的に在宅医療を中心とした地域完結型の改定へと移行しております。つまり、地域のご事情で行うとする考えであります。本院が吾妻地域の地域医療や在宅医療に力を入れている中、今後在宅リハビリを視野に入れた展開はリハビリテーション科の発展にも繋がるものだと確信しています。どうぞ、リハビリテーション科を宜しくお願い申し上げます。

【骨粗鬆（こつそしょう）症】

正常な骨では古い骨細胞をこわす破骨細胞と新しい骨細胞をつくる骨芽細胞がバランスよく保持（骨代謝）されていますが、骨粗鬆症に陥ると破骨細胞が増強したり、あるいは骨芽細胞が減少したりするので、骨密度が大きく低下してしまいます。そのため、骨がもろくなり、ちよつとしたことで骨折しやすく、最悪、寝たきりになりQOL（生活の質）を大きく低下しかねない危険があります。

生活習慣で見た場合、運動しない人、日に当たらない（ビタミンDが産生されないため、カルシウム〔以下Ca〕の吸収低下）、タバコや酒を良く飲む人、塩分が多く栄養に偏りがある人、やせている人、糖尿病、喘息、ステロイド投与受けている人、閉経後の女性に多いです。推定有病者数は110万人といわれております。

骨粗鬆症が原因の主な骨折部位としては、足の付け根（大腿骨頸部）、背骨、腕の付け根（上腕骨近位部）、手首（橈骨遠位部）があります。特に大腿骨頸部の骨折は、寝たきりになってしまいう危険がありますので、注意すべきでしょう。ちなみに寝たきりになる原因として脳血管疾患、痴呆につづいて3位になっています。

治療についてはCa中心の食事療法や、運動療法、薬物療法が三大療法とされています。食事は1日600mg（骨粗鬆症の方は800mg）以上のCa摂取や、Caの吸収を助けるビタミンDやビタミンKの摂取を望まれます。

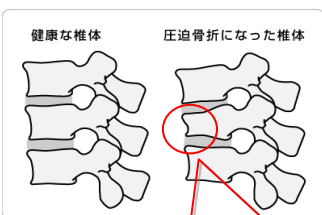
食品例として、牛乳、ヨーグルト、干し海老、豆腐、納豆、小松菜（Ca）、卵、納豆、ほうれん草、ワカメ、小松菜、にら、ブロッコリー（ビタミンK）、きくらげ、うなぎ、サンマ、さけ（ビタミンD）。

運動は一日30分以上のウォーキングなど毎日継続できることが重要です。日光浴は夏場なら木陰で30分、冬場なら日向で1時間とるのが望ましいです。片足立ち（フラミンゴ体操）も推奨されています。薬物療法には大きく3タイプの薬剤があります。

- (1) カルシトニン…痛みをおさえて骨に活力
- (2) 活性型ビタミンD…腸管でのCa吸収促進
- (3) ビスホスホネートSERM…骨の構造を改善し、血中にCaが逃げていかないようにする。

その中で「活性型ビタミンD」というタイプの薬剤を例に挙げますと、全く薬の投与を行っていない骨粗鬆症患者群と比べて、50%近く骨折の発生を抑制できたという統計もでています。

高齢者、特にやせ女性に多い骨粗しょう症ですが、日頃から生活習慣に気を配り、定期的な骨密度検査でチェック予防していくことをお勧めいたします。



骨粗鬆症により、もろくなった骨は、体の重みがかわただけで潰れまわることがあります。これを**圧迫骨折**といいます。

圧迫骨折が起こると背骨がまがったり、身長が縮んだり、痛みを伴ったりします。



【災害時の食中毒予防】

管理栄養士 齊藤 恵子

東日本大震災から一年以上経過しましたが、震災の爪痕は大きく、首都直下型大地震が今世紀中に想定されていることから、日々の備えが重要になります。

食中毒予防は、手洗いが要であることは、皆さんご存じの事と思います。災害時は、水分供給が不足する可能性があることから、流水による手洗い等行うことができず衛生状態の悪化が懸念されます。

感染を予防するためには

- ・ 流水が使用不可の場合は、調理前、食事前、トイレ後に、手指用アルコール剤やウェットティッシュを使用する
 - ・ 食品を食べるときは、直接食品に触らず、袋や包装紙を持って食べる
 - ・ おにぎりはラップで包んで握る
 - ・ 食器は洗浄できない可能性が高いため、食器はビニール袋、ラップで包み、食べ終わったらビニール袋を捨てることにより、食器を衛生的に使いまわす
 - ・ 水が供給されたら、石鹼と流水で手洗います
- 災害時のみならず、食品を汚れた手で直接触らないことがポイントです。備蓄品の一つとして、手指用アルコール剤、ウェットティッシュ、ビニール袋、ラップ等ご検討下さい。

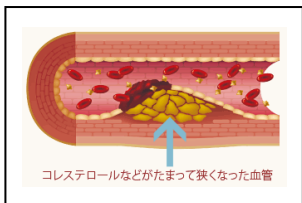
【生活習慣病ってなあに?】 第13回

今回は脂質異常症の怖さを説明します。

日本人の死因の第2位と3位を占めているのは、狭心症や心筋梗塞などを含めた心臓病と、脳出血や脳梗塞などの脳卒中であり、これらはどちらも、動脈硬化が原因となつて起こる血管の病気です。死因の第1位はがんですが、心臓病と脳卒中を合わせると総死亡の約30%を占めるので、動脈硬化を防ぐことはとても重要です。さらに動脈硬化は、高血圧を悪化させ、腎臓病などの原因となります。

動脈硬化とは、心臓からからだの各部分へ血液を運ぶ動脈が硬くなることで、動脈の内側の壁にコレステロールがたまって血管が盛りあがって狭くなり、それとともに血管が硬くもろくもろくなり、そのため、血液が流れにくくなり、血管に血栓(血管の成分や血管壁がはがれたものなど)がつまりやすくなります。さらに、高血圧を悪化させ、腎臓病などの原因にもなります。

動脈硬化はさまざまな危険因子が重なり合つて起こるので、それらの危険因子を除いていけば、ある程度防げます。高血圧が動脈硬化の大きな危険因子の一つだということはよく知られていますが、脂質異常症も重大な危険因子です。ですから脂質異常症は、自覚症状はまったくなくても、早く見つけて治療することが重要です。今回は脂質異常症を防ぐ食事について説明します。



コレステロールなどがたまって狭くなった血管

診療案内

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 胃腸内科 人工透析内科	午前	中澤※1	中澤※2	宮本※4 中澤※3	中澤	中澤	中澤
	午後	休診		休診	休診		
外科 整形外科 リハビリ科	午前	藤井(群大)※	休診	笹口※3	八巻(群大)※	室橋	(群大)※5
	午後			休診			
心療内科	午前	休診	休診	休診	休診	休診	休診
	午後			宮本※4			

- ※1 月曜日の第2・4・5の診療となります。第1・3は休診となります。
- ※2 毎週月曜 13時~14時は回診のため、午後の外科外来の診療開始は14時以降となります。
- ※3 第1・3火曜日の午後は休診となります。
- ※4 第2・第4水曜日となります。
- ※5 第1・第3・第5水曜日と第4土曜日の診療となります。第2・第4水曜日は院長診察となります
- ※6 土曜日の外科は第2の午前のみとなります。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等をご相談ください
- ◆ 6月の休日外科当番医は10日・24日となります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後13時00分 から 17時00分まで
休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)

発行：吾妻さくら病院 広報委員会
吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
TEL:0279-75-3011
FAX:0279-75-3299
URL:<http://www.a-sakurahosp.com>
e-mail:info@a-sakurahosp.com

※ 宮本 Dr の 6 月外来診療は 6 日(水)・20 日(水)・30 日(土)午前となります。
※ 第 3 月曜日内科の 13 時~16 時は中田理事長が診察いたします。※ 6 月 21 日(木)の外科は休診となります。