



広報 第五十八号

# さくら前線

医師着任のあいさつ

外科医師 東陽子 先生

10 月から木曜の外科外来を担当させていただきますことになりました。

原町日赤病院で勤務していた事があり、吾妻には思い入れがあります。吾妻の皆さんのお役に立てるよう努めていきますので、宜しく願います。

## 【プロフィール】

群馬大学病態総合外科学（第一外科）所属  
専門：一般外科・呼吸器外科

## 血液透析のご案内

血液透析とは

一般に透析療法には「血液透析」と「腹膜透析」の 2 種類があり、血液透析は人工腎臓の機械を使う方法です。つまり血液の老廃物を機械で人工的に取り除いて、きれいにする方法ということになります。

当院透析室は、入院透析にも対応し、希望の患者様には、自宅までの無料送迎を実施しております。詳しくはご相談ください。

高齢者が気になる病気!?

第 13 回

今回から、骨粗しょう症についてお話しします。

骨粗しょう症は単なる老化ではなく病気です。

骨粗しょう症とは、骨の量（こつりょう）が減り、骨がスカスカになり骨がもろくなる病気です。

骨がもろくなるのは「老化」と考え、予防や治療を行わずに放置されることが多いです。

しかし骨粗しょう症を放置すると骨折の危険性が高まり、高齢者では骨折から寝たきりへとつながってしまうこともあります。

女性は、ホルモンのバランスが大きく変化する閉経後、骨の量が急激に減るため、骨粗しょう症になる人の割合が高くなります。

男性は、女性に比べると、骨粗しょう症になる人の割合は低いです。加齢と共に腸管からのカルシウム吸収が低下するため、70 歳を過ぎると骨粗しょう症になる人の割合が高くなります。

骨粗しょう症の初期には自覚症状はほとんどありません。背骨が痛みのないままつぶれていることがあります。ある程度進行してから自覚症状が出ます。症状としては背中や腰の痛み、背中や腰が曲がる、身長が縮むなどです。

背中や腰の痛みは、脊椎の骨折に伴うもので、その他にも転んだだけで腕や足などを骨折してしまうこともあります。

今年もインフルエンザ予防接種の受付が始まりました。今シーズン（平成 27 年冬）のワクチンは、従来の 3 価（A 型 2 種類、B 型 1 種類）から、B 型株が 1 種類追加され、4 価（A 型 2 種類、B 型 2 種類）になりました。つまり 1 本のワクチンに A 型 2 種類、B 型 2 種類の合計 4 種類の抗原が含まれています。そのため価格がやや割高になっていますが、その分、効果は大きくなったと思われれます。

《ワクチン接種の効果について》

インフルエンザにかかる時は、ウイルスが口や鼻の粘膜から体の中に入り細胞に侵入して増殖していきま

す。この状態を「感染」といいますが、ワクチンはこれを完全に抑える働きはありません。

ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やどの痛みなどの症状が起こります。この状態を「発症」と言います。ワクチンにはこの発症を抑える効果が一定程度認められています。

つまりワクチンの効果は、感染させないことではなく発症の重篤化を防ぐことにあるとご理解ください。

当院外来にて骨密度検査の実施が可能ですので、気になる方は申し出てください。

今回は、骨粗しょう症の

治療法についてお話しします。

## インフルエンザについて

今年もインフルエンザ予防接種の受付が始まりました。今シーズン（平成 27 年冬）のワクチンは、従来の 3 価（A 型 2 種類、B 型 1 種類）から、B 型株が 1 種類追加され、4 価（A 型 2 種類、B 型 2 種類）になりました。つまり 1 本のワクチンに A 型 2 種類、B 型 2 種類の合計 4 種類の抗原が含まれています。そのため価格がやや割高になっていますが、その分、効果は大きくなったと思われれます。

《ワクチン接種の効果について》

インフルエンザにかかる時は、ウイルスが口や鼻の

粘膜から体の中に入り細胞に侵入して増殖していきま

す。この状態を「感染」といいますが、ワクチンはこ

れを完全に抑える働きはありません。

ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱

やどの痛みなどの症状が起こります。この状態を「発

症」と言います。ワクチンにはこの発症を抑える効果

が一定程度認められています。

つまりワクチンの効果は、感染させないことではなく

発症の重篤化を防ぐことにあるとご理解ください。



栄養課だより

体を動かすメリット

管理栄養士 斉藤恵子

11月3日は、群馬県民マラソンが行われ、今回は、初のフルマラソンが実施されることですが、話題になっていきます。近年、市民ランナーは増加傾向にあります。私は、ランナーではないですが、先日思い立って、スクワット（膝の曲げ伸ばし）や腕立て伏せ、腹筋等を行ったところ、見事に筋力低下を実感いたしました。そこで、スクワットを毎日行い、少しでも筋力を維持しようと躍起になっているところでもあります。

さて、厚生労働省からは、普段の生活で無理なく体を動かすことで、生活習慣病、運動器障害や認知症を予防し、「健康寿命」を延ばすために、今よりも、毎日10分ずつ長く動くこと、との活動指針が策定されています。身体活動基準によると、18～64歳は一日60分以上体を動かす（歩数で8千歩）65歳以上は一日40分以上体を動かす（歩数で6千歩）ことが目安になります。目安があると、歩数計を活用したくなります。群馬県は自動車社会であり、毎日の生活で歩数を伸ばすことは、なかなか難しいことですが、あと10分と言われると、何となくクリアできそうな課題に思われます。買い物、散歩、通勤時など、あと10分長く、

体を動かすことのメリットは、次回にお話いたします。

病院だより

インフルエンザ予防接種受付中

10月よりインフルエンザ予防接種の予約を受け付けています。接種は数に限りがございますので、早めの受付をおすすめします（詳しくは医事課まで）。

10月1日より国民健康保険証が変わりました。必ず新しい保険証で診療を受けるようお願い申し上げます。

11月18日13時30分より消火避難訓練を実施します。正面玄関前駐車場は駐車禁止（13時～15時）になります。ご理解ください。最新情報は当院ホームページ（<http://www.a-sakurahosp.com/>）をご確認ください。



診療予定日(11月以降)

- ★池田迅先生
  - 11月20日(金)・21日(土)
  - 12月25日(金)・26日(土)
  - 1月15日(金)・16日(土)
- ★佐久間博道先生
  - 11月6日(金)・12日(木)
  - 19日(木)・26日(木)
  - 12月4日(金)・10日(木)
  - 18日(金)・24日(木)
- ※ 休診日のお知らせ
  - 内科 11月7日(土)
  - 11月9日(月)
  - 外科 11月13日(金)

診療案内(11月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤※1	中澤	中澤	佐久間※4 (中澤)	佐久間※4 池田※5 (中澤)	中澤※1 池田※5
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	熊倉 (群大)	大曾根 (群大)	休診	東 (群大)	笹口	(群大)※6
	午後					休診	休診
心療内科	午後	休診※2	休診	休診	休診	休診	休診

- ※1 11月7日(土)・9日(月)の内科は休診となります。
- ※2 第3月曜日午後の診療になります
- ※3 火曜午前は訪問診療で不在（外科による代診）となる場合がございます。
- ※4 第1金曜日と第2・3・4木曜日は佐久間 Dr の診療(午前)となります。
- ※5 第3金曜・第3土曜日の診療となります。
- ※6 第1・2・4土曜日の診療となります。
- ◆ 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とはご相談ください。
- ◆ 11月休日当番医は3日(内科)・11日(外科)・25日(外科)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）

- ※ 佐久間 Dr の内科診療日(午前)は 6日・12日・19日・26日 となります。
- ※ 心療内科の診療は 16(月) 午後 となります。
- ※ 池田 Dr の内科診療は 20日(金)・21日(土) となります。
- ※ 土曜(午前)の外科診療日は 7日・14日・28日 となります。
- ※ 11月13日(金)の外科診療(笹口 Dr)は休診となります。

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>