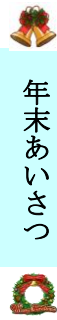




広報 第五十九号 さくら前線



今年も残すところ一ヶ月となりました。

地域の皆様におかれましては色々とお忙しいことと思われまます。

本年は3階・4階病棟のトイレ改装工事でご不便をお掛けいたしました。お陰さまで要介護者にもやさしい設計のトイレが実現されました。

また、正面玄関前には大規模なイルミネーションが点灯し、あたたかも観光スポットのようになっていますので、ぜひご覧になってください。

今後とも地域の皆様に信頼される医療を提供できる病院として精進して参ります。

それでは皆様、風邪などひかないように体調管理に気をつけ、良いお正月をお迎えください。
(広報部)

高齢者が気になる病気!? 第13回

今回は、骨粗鬆症の治療法をお話します。

《骨粗鬆症の治療法》

骨粗鬆症になってしまっている方は、食事療法・運動療法・薬物療法の3点で治療を行います。

まだ骨粗しょう症になっていない方は、食事療法・運動療法を心掛けることによって骨粗しょう症の予防をすることができます。

1. 食事療法

(1) カルシウムを十分に摂る

骨の材料になるカルシウムを十分にとることが大切です。最低でも700mg/日以上のカルシウム摂取が必要です(厚生労働省推奨値)。

(2) ビタミンDをとる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDをとることも必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは、日に当たることによって皮膚でも作られます。

(3) タンパク質は適量を

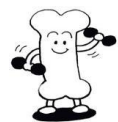
タンパク質のとりすぎは、カルシウムの利用を悪くするのでご注意ください。ただし、食欲が落ちている高齢者では、タンパク質が不足しやすいので気をつけましょう。

(4) 塩分のとりすぎに注意

塩分のとりすぎはせっかくカルシウムをとっても、尿といっしょに出てしまいカルシウムの排泄を促進させます。

(5) リン、マグネシウムも必要

リンは穀類や肉類に、マグネシウムは幅広い食品に含まれ、両方とも骨の材料になります。ただし、リンのとりすぎはカルシウムの吸収を妨げるので気をつけてください。カルシウム2に対し、マグネシウム1が理想的です。



(6) アルコールは控えめに
アルコールの飲み過ぎはカルシウムの吸収を悪くし、ビタミンDの働きも抑えてしまいます。

(7) 喫煙に注意

喫煙はカルシウムの吸収を悪くするため、できれば禁煙しましょう。今回は、運動療法と薬物療法についてお話しします。

救急症例の紹介

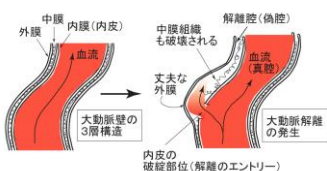
今回から、救急症例をとり上げていきたいと思えます。

【解離性大動脈瘤(破裂)】

CASE.1 「胸痛・背部痛を感じていたが、急に下肢の脱力(対麻痺)、軽度の意識障害が出現した。」

CASE.2 「背部痛を感じていたが、急に頸部の腫脹が出現。前頸部左側の腫脹と皮下出血を認めた。」

いずれの症例においても背部痛を伴うことが共通していますが、それだけで解離性大動脈瘤の破裂を疑うことはありません。極度の血圧降下や意識障害、対麻痺などから総合的に疑い、画像診断で確定されるといえます。解離性大動脈瘤は本来の動脈の通り道(真腔)とは別に新たに通り道(偽腔)ができ、その偽腔側が膨らんで「瘤」状となることをいいます。この瘤が破れ(破裂)、出血性ショックを起こすと大変危険な状態となります。発症原因については不明ですが、高血圧が重大な危険因子と言われています。



栄養課だよ

体を動かすメリット②

管理栄養士 斉藤恵子

身体活動・運動チェックをしてみましょう。

- ① ふだん歩行や同じくらいの身体活動を一日一時間以上行っている (はい・いいえ)
- ② 一回 30 分以上の、軽く汗をかく運動を、週 2 回以上、1 年以上行っている (はい・いいえ)
- ③ 同世代の同性と比較して、歩く速度が速い (はい・いいえ)

3 つの質問のうち、2 つ以上で「いいえ」と答えた人は、身体活動や運動が基準値を満たしていません。しかし、「いつもより 10 分多く動く、歩く」ことは、基準を満たしている人も、いない人も日々実行しやすい身体活動です。活動量を増やすことによって、健康寿命を延ばし、認知症や、寝たきりの原因になる筋肉量の減少のリスクを下げるのが認められています。プラス 10 分歩くと、歩数は約一千歩になります。わずかな増加でも、一ヶ月、一年積もれば大きな増加に繋がります。

散歩の距離を延ばす、歩く速度を速くする、買い物時に歩く時間を増やす、エレベーターを使っていたところを、階段で歩く、買い物で車を停めるところを、いつもより遠いところに停める等、できることで構いません。「きついと感じない程度に体を動かす」ことを毎日の習慣にしましょう。

病院だよ

インフルエンザ予防接種受付中

11 月よりインフルエンザ予防接種を開始しております。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)。

料金(税込)：440 円(一般)



3 階・4 階のトイレの改装工事が完了しました。車椅子専用のトイレも新たに設置し、とても快適になりました(当院ブログに写真を掲載しています)。

12 月 6 日開催されます中之条まちなかリレーマラソンに当院理事長はじめ職員選抜チームが初出場します。応援ください。

12 月 19 日恒例の病棟クリスマス会を開催いたします。

年末年始休診日は **12 / 30** / **1 / 3** までとなります。

当院ブログへのアクセスはこちら↓



<http://blog.goo.ne.jp/agatumahp>

診療予定日(12 月以降)

★池田迅 先生

12 月 25 日(金)・26 日(土)
1 月 15 日(金)・16 日(土)
2 月 19 日(金)・20 日(土)

★佐久間博道 先生

12 月 4 日(金)・10 日(木)
18 日(金)・24 日(木)
1 月 6 日(水)・19 日(火)
2 月 3 日(水)・18 日(木)

※ 休診日のお知らせ
内科 12 月 7 日(月)
外科 12 月 12 日(土)

診療案内(12 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
心療内科	午後	休診※2	休診	休診	休診	休診	休診

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)

- ※1 12 月 7 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・3 金曜日と第 2・4 木曜日は佐久間 Dr の診療(午前)となります。
- ※5 第 4 金曜・第 4 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をご相談ください。
- ◆ 12 月休日当番医は 13 日(外科)・27 日(内科・外科)となります。

- ※ 佐久間 Dr の内科診療日(午前)は **4 日・10 日・18 日・24 日** となります。
- ※ 心療内科の診療は **21 日(月) 午後** となります。
- ※ 池田 Dr の内科診療は **25 日(金)・26 日(土)** となります。
- ※ 土曜(午前)の外科診療日は **5 日・12 日・26 日** となります。
- ※ **12 月 7 日(月)** の内科診療は休診となります。

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>

