

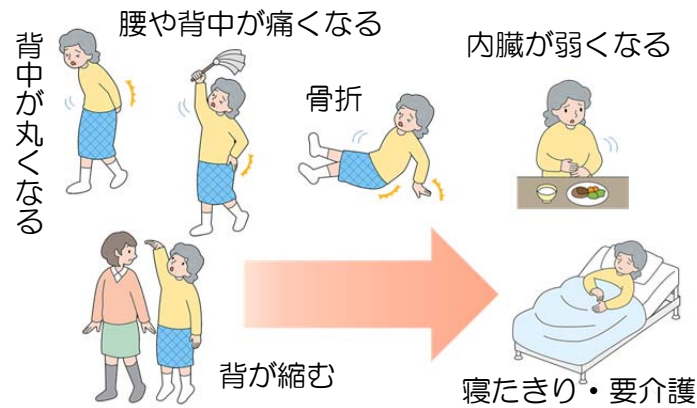
いつのまにか骨折の原因は“骨粗しょう症”

最近よく耳にする“いつのまにか骨折”。きっと、知らない間に骨折してるから、いつのまにかなんじゃろ？痛くないけん、わからんのか？と、なんとなく想像が付きまします。自分の知らない間に骨折してるなんて・・・一体、体の中で何が起きているのでしょうか。

いつのまにか骨折で一番骨折を起こしやすい体の部位は、背骨の圧迫骨折です。骨粗しょう症で骨が弱くなり、骨の中身がスカスカになって重さに耐えきれず、背骨が潰れてしまうのです。いつのまにか骨折は、骨粗しょう症が知らない間に進行している結果です。そして骨粗しょう症で、骨がもろくなっているところに加えて、転んでしまったりしたら大変です。では、それを予防するには、どうしたらいいのでしょうか？

骨の強さ(骨強度)は、骨の量(骨量、骨密度)と骨の質(骨質)で決まります。骨量は小学校高学年から18歳ごろまでに一気に増え、20歳前後で最大量となり、40歳半ばまで維持します。その後は、加齢とともに徐々に減り始め、女性であれば閉経後、男性であれば糖尿病などの生活習慣病の影響で減少していきます。子供の頃から栄養を蓄えていないから、もう今さら無理だわ、なんて言わないでください。まずは、今の自分の骨密度のチェックを行いましょう。40代半ばあたりから、一度は骨密度チェックをすることをお勧めします。自分の骨密度の値を把握することで、予防のための健康管理からスタートしましょう。また、

自覚症状はないけど、なんとなく心配、今まで調べたことがないわ、という方は、お気軽に整形外科を受診してみてください。診断を受けて適切な治療を続けることで、多くの骨折を予防することができます。すでに圧迫骨折を起こしている方も、骨粗しょう症治療を行うことで、痛みをコントロールし、快適な生活に近づけるよう治療します。日頃より、私たち整形外科看護師は、医師をはじめとした沢山のスタッフと共に、地域の皆様の健康維持のお手伝いをさせて頂きたいと考えております。お困りごと、ご相談などありましたら、いつでもお声掛けください。笑顔とともに適切なアドバイザーとして、お迎えいたします。



整形外科外来 二宮 理英子

編集後記

重い腰をやっとあげて「断捨離」を始めました。「断捨離」はもったいないという固定概念に凝り固まった心を見つめ、かつ実行する作業です。皆さんも行っておられますか？「断捨離」の「断」は、入ってくる要らない物を断つ。「捨」は家にずっとある要らない物を捨てる。「離」は物への執着から離れる。という意味だそうです。私は長年積み上げ、重ね上げ、気づかぬふりをして悲鳴を上げていた本箱からスタートしました。ベスト30冊のみ残し、増やさない。増やすときは1冊捨てる。再度ベスト30冊を絞り込む。を繰り返す。今では風通し良く、飾り棚も兼用できるまでに大変革。これを生活全般に適用すると、生活の中で本当に必要なものを決める力もつくようです。また、「断捨離」を終活の一つとして考える新聞記事を読みました。人生の最終段階への準備活動は元気なうちから！！年をとるとお金と時間がかかる！！を合言葉のように83歳の隣人と取り組んでおります。読まれない、開かれない本こそ「もったいない」と思える心が変わり、ものが少なくなった空間こそ贅沢だと本箱を眺めています。

外出できにくい梅雨時期の作業としてお勧めですが、気温や湿度の上がるこの時期こそ熱中症に気をつけながら作業をしてください。水分補給や室温管理、休息など体調に気をつけながら夏に向かう身体の準備をしましょう。

副院長 重松 静香

病院ご利用のために

平成30年7月1日より

* 外来診療担当医師 *							
診療科	診察室	月	火	水	木	金	特殊外来など
内科 (循環器内科 消化器内科 一般内科)	1診 (総合診療)	谷口 (広島大学)	梶原	五石	田中	飯星	◇糖尿病外来(要予約) (広島病院派遣医師) 第2水曜日
	2診	濱中 (循環器)	三浦	三浦	濱中 (循環器)	三浦	◇呼吸器外来(要予約) (広島病院派遣医師) 第4金曜日
	3診	五石		政田 濱中(午後)	五石	五石	◇循環器 (広島病院派遣医師)
	4診	梶原	濱中 (午後)	梶原	梶原	濱中 (午後)	◇もの忘れ外来(要予約) 1階受付でご相談ください
	5診	飯星	飯星	久保 [糖尿病] (第2)	飯星	石川 [呼吸器] (第4)	◇禁煙外来(要予約) 木・金曜日 14:00~16:00
	6診		田中	田中		田中	◇ペースメーカー外来(要予約) 第2または第3火曜の午後 注) 1診総合診療が新患担当
	特診						◇午後診 ○慢性・アレルギー外来 (再診のみ) ○乳児健診(要予約) ○予防接種(要予約) 火・水・木曜日 14:00~15:00
小児科	1診	広島大学	江口	江口	広島大学	広島大学	◇ストーマ外来(要予約) 第4金曜日 11:00~12:00
	午後診 (予約慢性)	広島大学	江口	江口	広島大学	広島大学	◇乳腺・肛門外来(2診) 月・火・木・金曜日 ◇緩和ケア外来 水曜日
外科	1診	西本	高島	高島	高島	西本	◇月曜日の午後診(受付時間) 13:30~15:30
	2診	澤村	澤村	澤村 (緩和ケア)	澤村	澤村	◇器具 月曜日 10:00~ 水曜日 10:30~
整形外科	1診	後藤 (午後診有)	手術日	後藤	後藤	後藤	◇月曜日の午後診(受付時間) 13:30~15:30
	2診	高田 (午後診有)	手術日	高田	高田	高田	◇器具 月曜日 10:00~ 水曜日 10:30~
婦人科	1診				診察日		
皮膚科	1診	診察日		診察日		診察日	◇フットケア外来(要予約) 第2火曜日 13:00~16:00
泌尿器科	1診	午後診					◇月曜日の午後診(受付時間) 13:00~16:00
眼科	1診		診察日			診察日	
耳鼻咽喉科	1診	診察日		診察日			◇補聴器外来(要予約) 第2月曜日

※ 都合により休診になることがありますので、各診療科等でお確かめください。

※ 午後は、特殊外来や予約外来を行っています。詳しくは各診療科へお尋ねください。

受付時間	外来診療 8:30~11:00 予約変更 電話 13:00~17:00 各診療科窓口 8:30~17:15	※急患についてはこの限りではありませんが、必ず電話連絡してください。	*休診日* 土曜日 日曜日 祝日 年末年始 (12/29~1/3)
診察時間	8:30~17:15		
問い合わせ	電話番号 (代表) 0846-45-0055		