

お済みですか？ 年に一度の 特定健診



帯広市から送られてくる受診券です。こちらをお持ちいただくと無料で受けられます。(音更町と音更町別の券をお持ちの方も受診できます)

【検査項目】

医師による診察
身体測定、血圧測定、尿検査
血液検査(血中脂質、血糖、肝機能、じん機能、貧血)

帯広市にお住まいで対象年齢の方は骨粗鬆症健診・内臓脂肪測定・大腸がん健診・肝炎ウイルス健診・前立腺がん健診も追加で行えます。

詳しくは電話でお問い合わせください。

まだお済みでない方は下記までご連絡を

お問い合わせ 医事課 総合受付 TEL(0155)35-3355 協立病院

外来医師体制 (平成30年4月～)

内科	午前	月	火	水	木	金	土	
		須藤	目良	目良	旭川医大 (村上 or 佐藤(允))	旭川医大 (村上 or 佐藤(允))		交代制
		目良(予約)	関下	須藤	目良(予約)	目良(予約)		
午後	津田(検診)		津田(検診)	須藤				

整形外科	午前	月	火	水	木	金	土
		佐藤・津村	佐藤・伊林	佐藤(※)・★	佐藤・★	佐藤・津村	
午後	伊林	津村	佐藤	佐藤	伊林		

★手術のため不定

(※)水曜午前 佐藤医師(第1週 受付10:00まで、第2～5週 受付10:30まで)

肛門外科	午前	月	火	水	木	金	土
		塩野	塩野	塩野	塩野	塩野	
午後	塩野		塩野		塩野		

編集後記

協立病院と同じ刀圭会グループのケアハウスそらび苑では、「子ども食堂すまいる」を月1回のペースで開催しています。この豊かな日本で孤食、栄養失調などの問題を抱える子どもが6人に1人と言われ社会問題となっています。子どもの居場所や食事の支援への取り組みとして子ども食堂を開催しています。刀圭会の子ども食堂は、子どもだけが対象ではなく、人とつながる地域交流の機会作りを力を入れています。(子ども無料、大人食事希望者300円)

「自分の子ども、他人の子どもに関わらず、子どもは周りのみんな育てるもの」と言う、日本の良き伝統が今も引き継がれているように思います。

この活動を続けるためには当然資金が必要です。病院の総合受付に募金箱を設置していますので、よろしければ募金をお願いします。

太田雄一郎

「子ども食堂すまいる」の詳細情報は、にれの木 齊藤・堀井 電話0155-66-5111まで

Heartful♥協立病院

contents

2面…転倒と骨折

3面…冬道の歩行・注意点

4面…お済みですか？年に一度の特定健診



なきうさぎ

医療法人社団 刀圭会 協立病院

《基本理念》

地域住民の皆様に対して「喜ばれる」医療を提供します。

《基本方針》

1. 患者さまへの医療及び健康の保持増進に努めるとともに疾病の予防活動を提供します。
2. 在宅生活を支援すべく、保健・医療・福祉・介護の一本化に寄与します。
3. 患者さまの権利を尊重した入院環境の充実に努力します。
4. 十勝でのリハビリテーション医療の発展に貢献します。

医療法人社団 刀圭会 法人理念

医療・介護・保健・生活・福祉の一体化
～「安全」「安心」「安らぎ」を提供できるグループを目指して～

刀圭会ホームページ

<http://www.toukeikai.or.jp/>



機能種別版評価項目
3rdG(Ver.1.1)
認定病院





転倒と骨折

協立病院 副院長 津村 敬

平成30年度版高齢社会白書によると、認知症・脳血管疾患・高齢による衰弱に続いて、65歳以上で要介護になる原因の第4位に骨折・転倒がランクインされています。我々にとっても皆さんにとっても介護問題は非常に身近な問題なので、転倒による骨折に関して少し書きたいと思います。ひとくくりに転倒による骨折と言ってもその種類は多岐にわたるため、介護度が増す可能性の高い代表的骨折である大腿骨頸部/転子部骨折と、比較的若い骨粗鬆症患者様が受傷することが多い橈骨遠位端骨折の二つについて書きます。

まず大腿骨頸部/転子部骨折についてです。頸部骨折も転子部骨折も大腿骨近位部の骨折であり、頸部骨折の方が転子部骨折より股関節に少し近い部位の骨折です。両方合わせるとの日本全国で年間10数万人が受傷し、年々発生数が増加していると言われていています。人口10万人当たりの発生率は70歳代から増え始め、80歳代で急激に増加します。発症時平均年齢は80歳以上です。男女比はおおよそ1:4であり、その他の骨折と同様に骨粗鬆症になりやすい女性に多い骨折です。骨折を契機に歩行能力や日常生活動作能力が低下して介護度が増すほか、生命予後にも悪影響を及ぼす非常に問題の多い骨折です。

次いで橈骨遠位端骨折についてです。こちらにも女性に多い骨折ですが、50歳代から70歳代と比較的若い骨粗鬆症患者様に多く、大腿骨頸部/転子部骨折のように80歳以上で発生率が急激に増加することがありません。よく見られる受傷機転は、比較的若い活動的な中高年女性が凍った路面で転倒して手をついて骨折するパターンです。

では何故、大腿骨頸部/転子部骨折と橈骨遠位端骨折の発症時年齢が異なるのでしょうか？それは二つの骨折の受傷の仕方の違いに原因があります。いずれの骨折も転倒が原因には違いはありませんが、転倒時に手が出るか出ないかの違いがあります。転倒時に手が出れば橈骨遠位端骨折、手が出ずに直接股関節を打ち付けられれば大腿骨頸部/転子部を骨折します。すなわち、高齢となり防御姿勢をとることが出来なくなると股関節を骨折しやすくなるのです。ちなみに橈骨遠位端骨折の既往がある方はない方に比べ、将来大腿骨頸部/転子部骨折を受傷する可能性が約2倍高いという統計があります。手の骨折を受傷したら、「脚の骨折でなくて良かったね」だけでなく、一步踏み込んで、将来大腿骨を骨折しないように気を付けようと考えた方が良いでしょう。

いつまでも健康でいられるために骨粗鬆症や転倒骨折の予防についての関心を高めて頂きたいと思います。

大腿骨転子部骨折



骨折

正常

手術後



右大腿骨転子部骨折に対する骨接合術



骨折

手術後



橈骨遠位端骨折

プレート固定 (チタン製)

冬道の歩行 注意点

小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと足を高く上げなくてはいけなくなり、重心移動が大きくなります。そのため、転倒の危険性が増してしまうため、小さな歩幅で小刻みに歩くことをおすすめします。足の左右の幅は適度(20cmほど)に離れている方が良いでしょう。

靴の裏全体をつけて歩く

靴の裏全体をつけて歩くというのは、すり足で歩くという事ではなく、少し浮かしながら地面と靴の裏全体が接地するように歩くことと良いでしょう。

余裕を持って歩く

歩き方に気をつけていても、急いだり慌てたりすると注意がいなくなります。時間に余裕をもって移動できるように計画的に行動することが大切です。

歩きはじめと速度を変える時は要注意

横断歩道などで歩き出す時や、歩いている途中で、早足になる場合や遅くする場合に転倒しやすいです。

滑りやすい場所

横断歩道、ロードヒーティングの切れ目、地下鉄や地下街の出入り口付近、車の出入りのある歩道 バスやタクシーの乗り降り場

雪道を歩くときのポイント

①小さな歩幅で歩く



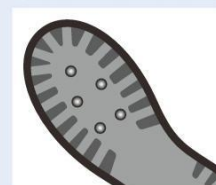
②靴の底全体をつけて歩く



③急がず焦らず余裕を持って歩く



滑りづらい靴底



①金属ピンや金具付きの靴底 (固い氷を強くひっかけ滑りにくいですが、建物の中などのタイルの床では滑りやすいので注意)



②深い溝のある靴底 (路面に対するグリップ力が強く滑りにくいですが、溝が深くて路面の固い靴は滑りやすいので注意)



③柔らかいゴムの靴底 (路面に対する接着力が強い)



④滑り止め材入りのゴム底 (ヤスリのように路面の表面をひっかき滑りにくい)