

## 〈健康教室〉

# 骨粗鬆症に伴った骨折について

## ロコモティブシンドロームとは？

### 骨や筋肉、関節などの障害が要介護の一因に

50代以降になると、ちょっとした転倒で骨折しやすくなります。その原因の一つに、骨粗鬆症があります。これは、加齢と共に骨がスカスカの状態になる疾病で、特に閉経後の女性に多いのが特徴です。骨がもろくなると骨折しやすく、脊椎や大腿骨を骨折すると歩くことが困難になり、要介護のリスクが高まります。また、膝や腰を痛めると、骨折同様に、歩きづらくなるため、介護が必要になるケースが増えています。実際、要介護・要支援になった原因で最も多いのは「運動器の障害」というデータもあります。

そこで最近話題になっているのが、骨、関節、筋肉、軟骨、椎間板など自分の身体を自由に動かす運動器のいずれか、または複数に障害が起こり、歩行や日常生活に支障を来している状態の「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」です。

最近、注目されている“ロコモティブシンドローム”という言葉をご存知ですか？骨や筋肉、関節などの運動器が障害を起こし、歩行困難になると要介護のリスクが高まります。そのキーワードが“ロコモティブシンドローム”です。

広島共立病院 整形外科  
市川 誠 医師



## ちょっとした運動の習慣でロコモティブシンドローム(以下ロコモ)を防ぐ

まず、下記の「ロコモティブチェック」を試してみてください。

**ロコチェック**

<input checked="" type="checkbox"/> 家の中でつまずいたり滑ったりする	<input checked="" type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない
<input checked="" type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要である	<input checked="" type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1ℓの牛乳パック2個程度)
<input checked="" type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない	<input checked="" type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
<input checked="" type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない	

「ロコチェック」※日本整形外科学会HPより

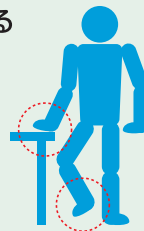
一つでも当てはまれば、ロコモの疑いがあります。ロコモを予防するためにも、「ロコモーショントレーニング」を普段の生活に取り入れましょう。片脚立ちやスクワットなどが効果的です。さらに自転車や徒歩で通勤する、歩幅を広くして速く歩くなどを習慣づけることが予防に繋がります。

## ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」で、いつまでも元気な足腰を。頑張りすぎず、無理せず、自分のペースで行いましょう！何より、続けることが肝心です。

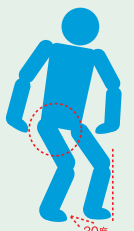
### バランス能力をつける 片脚立ち

床に脚がつかない程度に、片脚を上げます。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行ってください。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



### 下肢筋力をつける スクワット

脚を広げて立ち、つま先を30度ほど開きます。お尻を後ろに引くように、ゆっくり体をしずめます。膝がつま先より前に出ないようにして、この状態で深呼吸をするペースで5～6回、1日3回行いましょう。



「ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」」※日本整形外科学会HPより

## 新病院レポート

# 順調に 進行中



写真1



写真2



写真3

着工10ヶ月目を迎え、新病院の建設は順調に進んでいます。安川土手の市道から見える建設現場(写真1)は、新病院が青いシートで被われ、その全貌を形作りつつあります。市道からの進入部分はゲートで閉鎖されていますが、両サイドから建物への進入路を見ることができます。進入路の建物側の1階(写真2)にレストラン、売店ができ、病院受診の方以外も利用できる予定で、進入路が入っていく2階(写真3)には、救急車搬入患者さんの入口、時間外玄関、2階玄関、乗用車が下るスロープ入り口が並びます。完成予定は2014年7月末予定で、9月1日の開院を目指しています。(写真は2013年11月18日撮影)

お仕事  
カルテ

患者さんの人生に寄り添い、一緒に考える

# 相談室

各診療科の業務やスタッフを紹介します。今回は相談室の山地恭子課長が登場!



生活のことや家族のこと、介護の問題など、心配事の相談・援助



ピンクの扉が目印



相談室の山地恭子課長

組合員さんが多いです。また、当病院の医師から「外来では悩みを聞きづらいので」と相談室に託されるケースもあります。

私たちは、主に社会福祉、社会保障のプロとして相談・支援を行います。それ以外の相談についても行政や弁護士、

「医療」の周辺には、さまざまな問題が発生します。例えば「医療費が高くて払えない」「介護が必要になったけど、何から始めればいいのか?」「交通事故後の話し合いがうまくいかない」など、病気やケガで生活がうまくいかなくなって生じる悩みは多々あります。相談室では、これら“医療以外の悩み”について相談に乗り、援助を行っています。

私をはじめ、担当スタッフは全員が社会福祉士の資格を持ち、医療ソーシャルワーカーとして相談に来られる方と一緒に解決策を考えます。相談者は入院や外来の患者さん、その家族、

司法書士など専門機関と連携を図り、問題解決の体制を整えています。

訪れる方が安心して相談できるよう、秘密厳守が原則です。心配なことがあれば、気軽に声をかけていただきたいですね。

新病院では、気軽に利用しやすいよう配慮した場所になります

今後、相談室で力を入れているのは「無料・低額診療」をもっと広く知っていただくこと。医療費の心配をするあまり、受診せず、治療を受けない方がいれば、「無料・低額診療」制度を利用して、少しでも忙しく業務にあたるスタッフも早めに受診していただきたいです。そのためにも地域に外向き、この制度をもっとPRしていきたいと考えています。

また、新病院では、受付の隣に地域連携室と相談室が同じスペースに設置される予定で、患者さんが気軽に立ち寄れるよう配慮しました。便利な場所にあるので、小さな悩みでもぜひ私たちに相談してくださいね。



忙しく業務にあたるスタッフ



どんな些細なことでも相談OK



無料・低額診療の案内リーフレット

ズームアップ  
チーム医療

それぞれの視点で、患者さんの  
栄養状態をみて治療に活かす  
**NST活動②**

(Nutrition Support Team 栄養サポートチーム)

患者さんの栄養状態の向上に  
チームで取り組む

前回も触れたように、患者さんの栄養状態が悪いと、なかなか病状が回復しません。広島共立病院では、週に一度、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、言語聴覚士、検査技師が病棟を回診し、問題のある患者さんについて改善策を立てています。入院中は、NST活動により良好な栄養状態が保たれ、順調に回復します。ところが、退院後に今後の課題があるのです。



最近よく耳にする「チーム医療」という言葉。広島共立病院でもいくつかの医療チームがあります。

前回に続き「チーム医療」の一つである「NST活動」について紹介します。

転院や退院後、  
どうフォローするかが今後の課題

栄養状態が改善され病状が回復して、別の施設に転院、あるいは退院した後、栄養管理が継続できないケースが多く、今後の大きな課題となっています。病院では、チーム体制できめ細かく管理できますが、転院・退院後も万全の栄養管理を実施することは難しいのが現状です。

退院後のケアをどうするのか。例えば、一人暮らしの患者さんをどうフォローするのか。それらをしっかり検討しフォローすることが、地域への貢献にも繋がっていくと考えています。



健康ひと言  
アドバイス

# 肺炎の重症化を防ぐためにも予防接種を!

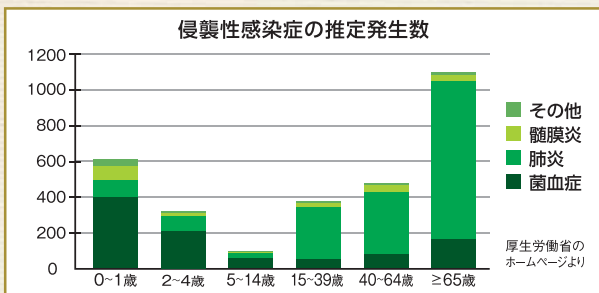
肺炎は、がん、心疾患に次いで死因の第3位を占めており、特に高齢者は死亡率が高くなっています。この肺炎のうち、重症化した肺炎の50%が「肺炎球菌」が原因と言われています。今回は「肺炎球菌」とその予防接種について解説しましょう。

## 死因第3位の肺炎を引き起こす怖い細菌

肺炎球菌は、肺炎、中耳炎、敗血症などの病気の原因になる細菌で、感染しやすいのは免疫力の弱い小さな子どもや高齢者です。肺炎は、現在、死因の第3位で、特に高齢者にとっては命に関わる病気になっています。

冬に流行る風邪やインフルエンザに罹った後に肺炎を起こしたり、中耳炎にかかりやすくなったりするのも、肺炎球菌が原因のことがあります。万一、肺炎に罹ってしまった時は、点滴で抗生剤を投与して治療します。

禁煙、口の中の清潔を保つ、誤嚥(間違えて食べ物が気管に入ること)を防ぐなど、日頃から気をつけることも大切です。予防接種を受けておくと、肺炎の重症化を抑えられます。



## 風邪やインフルエンザが流行する冬こそ予防接種しておけば安心

肺炎球菌の重症化を防ぐ予防接種は、23種類の肺炎球菌に対応しており、これは日本に分布している肺炎球菌の

80%にあたります。つまり、予防接種をしておけば安心という数字ですね。1回の接種で5年間効果が持続し、5年が過ぎれば医師に相談の上、2回目の接種も可能になっています。

予防接種を受けることで、肺炎の重症化を防げるので安心です。特に、慢性疾患など持病がある方にはおすすめ。これからの季節、インフルエンザの予防接種\*と併せて受けておくと、より心強いですね。

広島市では、市内在住の75歳以上の方に、助成での接種を行っています。助成手続きをすれば、医療機関が定める金額のうち3,000円が助成され、差額が自己負担となります。当病院でも予防接種を行っていますので、お気軽にご相談ください。

※基本は1週間以上あけての接種。医師が認めた場合のみ、同時接種が可能。



薬剤科 科長 津島 景子

## 肺炎球菌ワクチン接種の助成手続き

- 対象** 広島市に住居登録している方、申請時に75歳以上の方、本助成制度により接種を受けたことがない方
- 申請期間** 2014年2月28日まで
- 接種期間** 2014年3月31日まで
- 助成金額** 3,000円 (医療機関が定める額のうち、3,000円分を助成。差額を自己負担として医療機関でお支払いください。助成回数1回)
- 申込方法** 各保健センターに健康保険証を持って申請するか、郵送またはFAXで所定の申請書を、保健医療課(郵便番号730-8586 住所不要、FAX 082-504-2258)へ。10~14日後、郵送により交付された助成券を持って、市内の医療機関で接種を受けます。申請書は、各接種医療機関、区保健センター、公民館などで。広島市ホームページからもダウンロード可。
- お問い合わせ** 広島市役所 保健医療課 / 電話 082-504-2622

## こんにちは!ご近所ドクター

### みつだ循環器科内科

731-0223  
広島市安佐北区可部南4-9-41  
TEL.082-819-1201

院長/満田 廣樹 先生

診療科/内科・循環器科  
外来受付時間/  
8:30~13:00、15:00~18:30  
休診日/  
木曜・土曜午後、日曜日

広島共立病院では、地域の開業医ドクターと連携しながら患者さんをサポートしています。今回は、患者さんと真摯に向き合う、みつだ循環器科内科の満田先生です。



## 患者さんが納得のできる診察を実践していく

Q.みつだ循環器科内科の特徴は?

A. 高齢者の患者さんが多く、「かかりつけ医」として通院していただいています。心電図や超音波検査など最新の検査機器を備え、特に循環器の疾病についてはきめ細かい検査で対応しています。

Q. 先生が診察時に心がけておられることは?

A. 患者さんとのコミュニケーションに時間をかけています。症状はもちろん、生活状況なども詳しく聞き取って検査・治療を行います。検査結果についてもしっかりと説明し、患者さんに納得していただくよう気配りしています。

Q. 地域に対する思いは?

A. 当院では「健康相談室」というスペースを設け、栄養指導や運動教室を行い、病気の予防という点も重視し、地域の皆さんの健康維持に尽力しています。

Q. 広島共立病院との連携は?

A. 安佐地区は開業医間の連携が充実しており、その基幹病院として広島共立病院にはいつもお世話になっています。特に急を要する患者さんの受け入れなど、地域連携室の迅速な対応には助けいただいています。新病院においても、さらに連携を強化していただき「顔の見える繋がり」を大切にしていきたいですね。

# トピックス

## 「きてみんさい」が開催されました。

10月13日(日)に佐東公民館にて医療生協主催行事「きてみんさい」が開催されました。毎年秋に開催されている「健康カーニバル」に代わるものとして、会場を佐東公民館に移し、内容もガラリと変えての催しでした。

各会場で延べ570人の参加がありました。来場者の感想では、ホスピス病院を取材したドキュメンタリー映画への感動の声が多くあり、新病院で取り組まれる「緩和ケア」医療への期待が高まったひとときでした。



## 地域まると健康づくり「健康教室」開催しました!



2013年8月24日  
「治る?!認知症」

佐藤 斉 医師  
(信愛会日比野病院 脳神経外科 部長)



2013年9月28日  
「耳鼻咽喉科で治療する病気について」

國本 優 医師(耳鼻咽喉科にもと医院 院長)



2013年10月19日  
「骨粗鬆症に伴った骨折について(ロコモティブシンドロームとは)」

市川 誠 医師(広島共立病院 整形外科部長)

以上、好評のうちに終了しました。

# お知らせ

「健康教室」は当院や地域の医療従事者、「いきいき★健康倶楽部」は当院スタッフが講師となり、地域の皆様の健康づくりをサポートします。事前申し込み不要、どなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせ下さい。

## 地域まると健康づくり「健康教室」のご案内 [12月の健康教室はお休みです。]

●開催場所 **安佐南区総合福祉センター** 広島市安佐南区中須1丁目38番13号

2014年1月25日(土)  
14:00~15:30  
『冬に流行する感染症』  
●講師：広島共立病院 小児科 森下 直人 医師

2014年2月22日(土)  
14:00~15:30  
『外科に関すること』  
●講師：交渉中

2014年3月22日(土)  
14:00~15:30  
『がんに関すること』  
●講師：交渉中

## 「いきいき★健康倶楽部」のご案内

●開催場所 **広島共立病院7階患者食堂 または1階 ほっとスペース奥 心臓リハビリテーション室**

2013年12月26日(木)  
10:00~11:00  
『いつまでも若く  
元気に過ごすための健康生活』  
●講師：広島共立病院 保健師

2014年1月23日(木)  
10:00~11:00  
『物忘れ?認知症?  
こんな症状ありませんか?』  
●講師：広島共立病院 認知症ケアチーム

2014年2月27日(木)  
10:00~11:00  
『脳内トレーニングでいきいき健康生活』  
●講師：広島共立病院 保健師

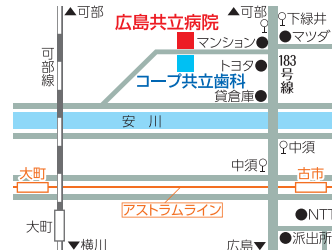
お問い合わせ先/広島共立病院 地域連携室 ☎082-879-1111(代)

### 理念

患者の人権を尊重した  
安全・安心で信頼される医療を実践します

### 基本方針

1. 常に医療水準の向上に努め、質の高い医療を提供します。
2. 患者・住民との共同の営みをすすめ、無差別・平等の医療をおこないます。
3. 地域での、保健・医療・福祉のネットワークづくりに貢献します。
4. 職員教育を重視し、いきいきと成長する専門職を育てます。
5. 平和をつくり、社会保障を守り発展させる活動を強めます。



広島医療生活協同組合  
**広島共立病院**



〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目19-6 TEL.082-879-1111(代)  
URL <http://www.hiroshimairyo.or.jp> E-mail [kyoritsu@hiroshimairyo.or.jp](mailto:kyoritsu@hiroshimairyo.or.jp)