

丸森町国民健康保険丸森病院

まるもり病院だより

第10号

平成27年11月
発行

〒981-2152 宮城県伊具郡丸森町字鳥屋27 TEL 0224-72-2131 FAX 0224-72-2474

丸森病院
基本理念

私達は、住民の皆様に信頼され愛される病院づくりを目指します

寝たきり予防のために自分でできることを始めよう

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは

骨、関節、筋肉等の運動器の障害により、立つ、歩くといった、移動能力の低下をきたした状態をいいます。進行すると要介護状態になるリスクが高く、日常生活に支障をきたします。

【疾患・生活習慣】

骨粗鬆症・転倒・骨折
変形性関節症・変形性脊椎症
脊柱管狭窄症・関節リウマチ
閉じこもり・運動不足 等々

【身体機能の低下】

疼痛・筋力低下
関節可動域の制限
バランス能力の低下
柔軟性低下

【運動器症候群】

移動機能の低下
生活活動の低下
歩行障害

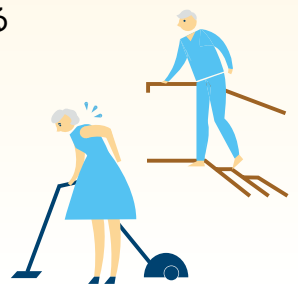
要介護状態



最近こんなことはありませんか？ 一つでも当てはまれば、要注意！



- 玄関で靴を履くとき何かにつかまらなると転びそうになる
- 家の中で、よくつまずく、転びそうになる
- 階段・段差のあるところは、つかまるものがないと不安
- 歩くのが遅くなった
- 15分も続けて歩けない
- 1kgの砂糖2袋を買い、持ち帰ることが出来ない
- 洗濯物を運ぶ、掃除機を使うのが大変になってきた



転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行う。

片足立ち

床に着かない程度に片足を上げる。

スクワット

膝がつま先より前にでないようにする。膝の曲がる向きは、足の第2趾(し)の方向。

足は踵(かかと)から30度くらい外に開く。体重が足の裏の真ん中にかかるようにする。

つま先立ち

両踵をしっかりと上げて2秒静止 ゆっくり下ろす

※ふくらはぎは、足の血液を押し上げる第二の心臓と言われ、足のむくみ・冷え性・足の疲れやすさ改善にもなります。

寝たきり予防 (転倒予防・筋力低下・膝痛予防)

のためにも運動を習慣化させましょう

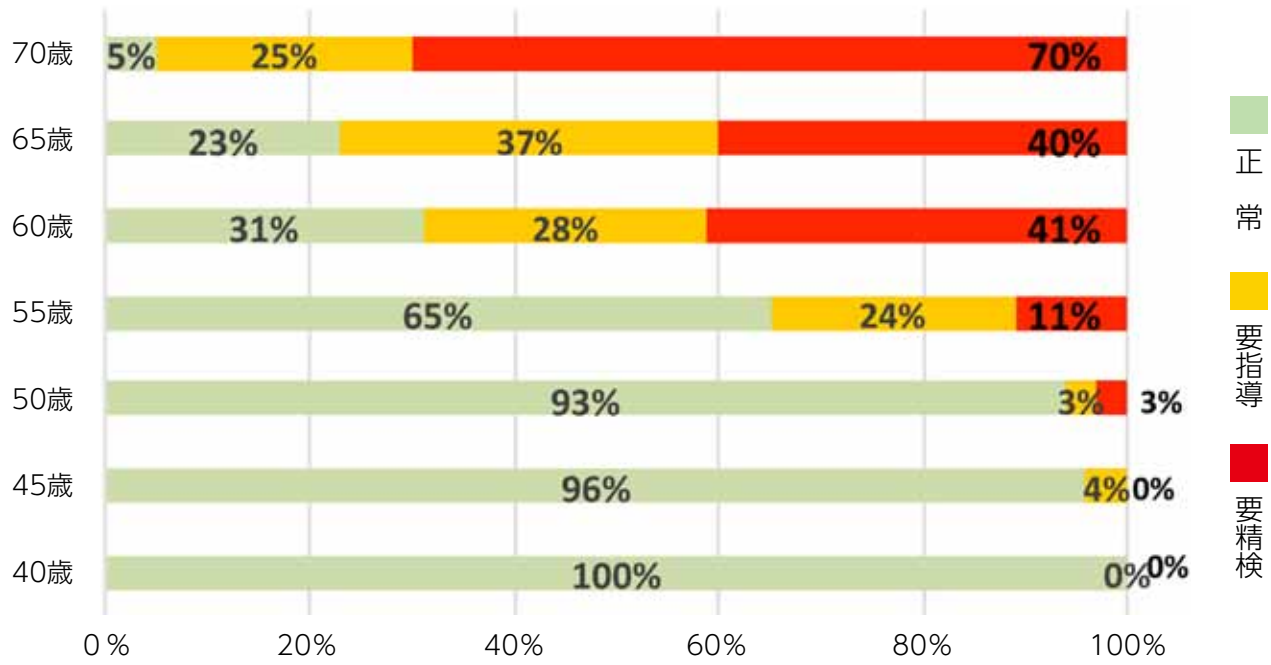


検診を受けて骨粗鬆症を予防しましょう!

骨粗鬆症は骨折等の基礎疾患となり、寝たきりの原因にもなります。骨粗鬆症の早期発見、早期治療をすすめましょう。

- ◆対象者：40歳～70歳までの5歳刻みの年齢の女性
対象者の方には役場より受診確認の通知がいきます。骨粗鬆症で治療中の方は受ける必要はありません。
- ◆検診期間：平成28年1月～3月
- ◆検査方法：前腕のレントゲンを撮り 骨量を測定します。当日に医師が結果を説明します。

骨粗鬆症検診結果 (骨量測定結果)



昨年度実施した骨粗鬆症検診の結果をみると、70歳の方の7割が精密検査が必要な状態でした。

判定基準は骨量測定値がYAM (Young adult mean) 【若年成人骨量】の

- 90%以上 ⇒ 正常
 - 80%～89% ⇒ 要指導
 - 79%以下 ⇒ 要精検
- 要精検の対象者には、血液検査をお勧めしています。

血液検査で何を診るの？

血液検査では、骨をつくる細胞・(骨芽細胞) と骨を壊す細胞・(破骨細胞) の機能や状態を知ることができます。骨粗鬆症の診断の補助になり、治療方針を決める指標になります。また、骨粗鬆症以外の疾病が隠れていないのか、判別診断の補助にもなります。

予防のために

骨量は、女性で20歳代～40歳代に一番高くなります。その後は閉経を迎える頃から急激に低下してきます。若い年代から食生活や運動習慣等に留意して、骨量を高めておくことがとても重要です。以前の検査では大丈夫だったからと安心していても、いつのまにか骨量が減ってしまっていることもあります。まず、自分の骨量がどの程度なのかを定期的に検査して確認することが大切です。

中学生・高校生の職場体験



伊具高校 2年生

伊具高校生の感想です

私は3日間のインターンシップで、いろいろな事を学ぶことができました。入浴介助や食事介助など、普段はあまり経験できないことや、手術室を始め、検査室などもたくさん見学することができてよかったです。総看護師長さんをはじめとする病院の方々は、とても優しく丁寧にいろいろな事を教えてくださいました。将来は看護師になることが夢なので、これから勉強など頑張り、しっかりと患者さんを支えられるような立派な看護師になりたいです。



丸森中学校 2年生

看護師募集



看護師を募集しています。看護師の資格があって働いていない方、常勤・臨時等の働き方はご相談します。丸森病院で一緒に働いてみませんか？

看護職を目指している方、ご存知ですか？

～看護職員修学資金貸付制度について～

看護師・保健師を目指す方に、修学のための資金を月額8万円以内で貸与する制度です。

卒業後、町や丸森病院に一定期間勤務すると返済を免除されます。看護職を希望する家族や知合いの方に是非お声かけください。

丸森病院職員研修

7月は感染対策の研修会、9月に褥瘡対策の研修会を開催しました。

院外の方々にも声かけをし、参加していただきました。

7月は「高齢者の脱水症予防」をテーマに大塚製薬工場の方を講師にお願いして、脱水の症状や見分け方、対処方法等について学びました。経口補水液については昔から伝承していた食事や習慣が、実は理にかなった脱水予防法だったといった興味深い話もありました。



感染対策の研修会・褥瘡対策の研修会

訪問診療について

- 歩行が困難になってきて、病院への通院が大変になってきた。
- 高齢者世帯で、病院を受診するのが大変だ。
- 本人が病院受診をいやがり、定期的な受診ができない。などで困っている方がいましたら是非ご相談ください。病院の医師が、定期的にご自宅を訪問して診療いたします。



丸森病院からのお知らせコーナー

インフルエンザ予防接種がはじまります！

11月からインフルエンザの予防接種を始めます。

事前に電話又は窓口で予約をお取りください。(電話 72-2131)

予約受付時間 平日 8:30～17:00

《予防接種の曜日・時間》

- 一般の方 ⇒ 月曜日～金曜日：午前11時～
火曜日・木曜日・金曜日：午後2時～
- 6ヶ月～18歳の方と ⇒ 毎週火曜日の午後2時～
その家族の方 ⇒ 11月11日(水)・11月17日(火)・11月24日(火)：午後6時～7時



特定健康検査は受けましたか？

健診は自分の健康状態を知るために大切な機会です。病院では、毎週月曜日・水曜日の午後に特定健診を実施しています。今年度は12月21日(月)まで行います。まだ受診していない方は、忘れずに受けましょう。特定健診時にあわせて血液検査でわかる各種検査を実施しています。

◆腫瘍マーカー検査

- * AFP：肝臓がんなど
- * CEA：胃、大腸がんなど
- * CA19-9：すい臓、胆のう、胆管がんなど

がんができると、通常では無い特殊なたんぱく質や酵素などが血液中に増えてきます。

腫瘍マーカー検査はこれらの物質を調べて、がん発見の手がかりとするものです。

この検査は、がんの確定診断をするものではありません。早期のがんでは異常がみられないこともあります。また、がん以外の病気でも異常値になる場合があります。異常値がみられた場合は、他の内視鏡検査やCT、X線検査、超音波検査等様々な検査を行ったうえで、総合的に診断します。

がん検診の代わりになる検査ではありません。



◆胃がんリスク検査

ペプシノゲン法+ヘリコバクター・ピロリ菌抗体価検査

胃粘膜の萎縮がすすんでいないかをみるペプシノゲン検査と、ピロリ菌に感染していないか抗体価を調べる検査を組み合わせ、胃の健康度をA B Cの段階に分類する方法です。

A 健康的な胃粘膜	ピロリ菌抗体価 (-)	ペプシノゲン法 (-)
B 少し弱った胃粘膜	ピロリ菌抗体価 (+)	ペプシノゲン法 (-)
C 弱った胃粘膜	ピロリ菌抗体価 (+)	ペプシノゲン法 (+)
D かなり弱った胃粘膜	ピロリ菌抗体価 (-)	ペプシノゲン法 (+)

編集後記

いつのまにか秋を迎えていました。最近健診等で、“私は薬を飲んでいてから何をしても大丈夫”という声を聞いたりします。治療しながら、好きな物を飲んで食べ、身体を動かすこともなく、生活で注意することもない、というのでは本末転倒ではないでしょうか。注意していても、それでも防げない病気も確かにあります。でも日々の生活を振り返り、自分ができることを実行することが、これからも元氣な生活を維持する基本になるのではと思います。時間が無い、無理、できないと決めつけず、「自分の健康は自分で守る」の気持ちで、何か一つでもいいので、運動をする、間食を控える、休肝日をつくる、タバコをやめる等々の実践を今日から始めてみませんか。

(地域連携班)