

## 骨粗しょう症

5月になり暖かい日が続いています。皆様外出する機会も増えているのではないのでしょうか。動くようになって気を付けなければいけないことは転倒です。年を取ると軽くつまづいたり、尻餅をついただけで骨折することはよくあることです。それが原因で寝たきりになったり、元と同じ生活が送れなくなったりするので骨折は是非予防したいものです。

骨折対策としてまずは普段から体力、筋力をつけましょう。動かないとそれに伴い筋肉や骨は弱くなります。疲れな範囲でいいので、安全に散歩やストレッチ、体操を生活に取り入れてください。また転ばないように、歩行補助具を使ってください。まさに「転ばぬ先の杖」、歩行に不安があれば杖やシルバーカーを必要に応じて使用しましょう。最後に病院でお手伝いできることは骨粗しょう症の予防と治療です。年齢が上がり、50歳を過ぎると骨の量がどんどん落ちていきます。特に症

## 総合診療科 米井梨華

状はないので気づかない間に進んでいき、骨折しやすい状態になったのが骨粗しょう症です。骨粗しょう症は日々の生活習慣で予防もできますし、お薬も色々あり、それらを使用することで進行を防いだり、改善が期待できる場合もあります。今まで骨密度を測ったことがないけど気になる、何となく骨の薬をずっと飲んでるけど最近検査していないという方、一度検査してみたいかどうでしょうか。外来にてお気軽にご相談ください。



5月8日以降も来院される際はマスクの着用をお願いします。

## 事前予約優先

■ 当日診療可

## 外来診療のご案内

5月、6月	月	火	水	木	金	土	
午前 8:30 ~ 11:30	内科	関	関	柳本	米井	山田	柳本
	小児科	山田	米井 石橋 (内分沁)	小橋	小橋	関	内科医
	整形外科	千葉大学 医師		林	林	林	林 5月6日, 20日 6月3日, 17日
	リハビリ	○	○	○	○	○	○
	神経内科	5月13日 / 6月10日					八木下
	耳鼻いんこう科	5月6日, 20日 / 6月3日, 17日					千葉大学 医師
	泌尿器科	5月11日, 18日 6月1日, 15日		千葉大学 医師			
眼科		種本	種本				

- \* 急患の方は、常時受け付けいたします。
- \* 事前予約にご協力お願いいたします。(診察希望日の前日16時まで)
- \* 事前に予約されている方が優先となりますので予めご了承ください。
- \* 診察枠に空きがあれば事前の予約がなくても診察が可能です。

発熱外来の予約は病院ホームページからできます。

眼科からのお知らせ  
コンタクト処方を行っていません。眼鏡(めがね)処方、火曜、水曜日のみ。

午後 1:30 ~ 4:00	循環器内科	5月11日, 18日 / 6月1日, 15日		君津中央 病院医師 完全予約制
	皮膚科	君津中央 病院医師	5月1日, 8日, 22日 6月5日, 12日, 26日	
	眼科	種本	種本	田村 5月11日, 25日 6月8日, 22日
	禁煙外来	5月17日, 31日 6月7日, 21日		柳本
	スポーツ整形		林	

		月	火	水	木	金	土
予約制	午前 8:45 ~ 11:30	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	午後 1:45 ~ 4:30	☺	☺	☺	☺	☺	午後 休診



受付窓口でマイナンバーカードの健康保険証利用ができるようになりました。



# シリーズ 予防医療のススメ

内科医 柳本 蔵人

③⑥サルコペニアとその予防について加齢により筋肉の量は少しずつ減りますが、その減り方が急で病気ととらえて対処したほうが良い状態を「サルコペニア」といいます。日本の高齢者の約1割がサルコペニアであるとされ、75歳以上でより多くみられます。加齢以外にも、活動の低下や栄養不足、病気などが原因となります。サルコペニアになると、体のバランスが悪くなり、転倒・骨折の危険が増したり、肺炎を起こしやすくなったり、死亡率が高くなることわかってきています。「信号が赤になるまでに横断歩道を渡りきれない」、「手すりにつかまらないう階段を上がれない」、「ペットボトルのキャップを開けにくくなった」などがある場合はサルコペニアが疑われます。「指輪っかテスト」は自分でできる簡単なサルコペニアのチェック方法です。イスに座り両足を床につけ、ひざが90度になる状態でふくらはぎの一番太いところを、両手の親指と人差し指で力を入れずに囲みます。指とふくらはぎの間に隙間ができる場合は、サルコペニアの可能性が高いとされます。



予防には、運動と栄養の改善を組み合わせることがポイントです。運動は下半身を中心とした筋トレがおすすめで、イスに座っての脚上げ運動や、足踏み運動などが気軽にできる方法です。栄養は十分なたんぱく質をとることが基本で、肉・魚・卵・牛乳などに多く含まれる「動物性たんぱく質」と、大豆や穀物などに多く含まれる「植物性たんぱく質」のどちらもバランスよくとるようにします。1日に体重1kgあたりたんぱく質1gを目安にとるようにします（体重50kgなら1日50g）栄養補助食品も市販されており、それを活用するのもよいでしょう。

腎臓が悪い場合は、たんぱく質の制限が必要なこともあるのでかかりつけの医師と相談してください。無理なくできる範囲で、サルコペニアの予防や改善に取り組んでいきましょう。



## 新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後の対応について

5月8日以降になっても従来通り、発熱、気道症状（咳・痰・鼻水・咽頭痛）のある場合は発熱外来で診察します。病院ホームページから予約していただき、**病院内にはお入りにならずにお車でお待ちください。**病院から折り返し電話をかけますので、連絡のつく状態でお待ちください。

## 地域医療研修医



3月は福田一成先生、4月は山本愛一郎先生に来ていただきました。福田先生は放射線科医に、山本先生は家庭医療専門医に進まれるそうです。今後の活躍を期待して、また当院へ戻ってきてくれると嬉しいですね。今後も研修制度は継続していきます。皆様のご協力を宜しくお願い致します。

## 入院患者様の面会について

4月1日より制限付きでの面会を開始しています。  
ご家族さまのみ2名まで  
15時～17時、18時～19時  
1回の面会時間は15分程度。  
マスク着用、検温、消毒をお願いします。感染対策にご協力お願いします。



鴨川市立国保病院敷地内での全面禁煙にご協力をお願いします。皆様の健康を保つためにも禁煙を推奨しております。



LINE 鴨川市立国保病院 公式LINEアカウント

病院ホームページ <https://kamogawakokuho-hp.com>

鴨川市立国保病院 検索



鴨川市立国保病院  
〒296-0112  
千葉県鴨川市宮山233

### 診療科

内科・小児科・循環器内科・神経内科・整形外科  
スポーツ整形外科・眼科・耳鼻いんこう科・泌尿器科  
皮膚科・禁煙外来・リハビリテーション科・歯科

### 医科

### 歯科

04-7097-1221 / 04-7097-1222

国保訪問看護ステーション 04-7097-1435  
国保ヘルパーステーション 04-7097-1436  
国保ケアプランサービス 04-7097-1437  
医療・介護連携支援室 04-7097-2860  
福祉総合相談センター・長狭 04-7096-5711

