

# はあとほっとステーションしまだ

2004. 7

Vol. 20

## 夏にむけての健康管理

整形外科に来られる患者さんの悩みベストスリーをご存じですか？腰、膝、首・肩の悩みが圧倒的です。ことに、中年期以降の方では、この三つの部位の症状を持つ方が多くなります。腰では、欧米で「魔女の一突き」と言われる急に起こる激しい痛み「ぎっくり腰」、同じ姿勢でいると次第に感じてくるだるさ、突っ張り感、凝り、時には腰だけではなく、お尻や足に響くしびれを感じるという来られる方もおられます。膝では、歩く時の痛みが一番の症状です。階段が辛いとか、正座ができないというのもよく聞きます。首がまわらないとか、異常なほどの肩凝りが辛いとか、腕の方に走るような痛みもあると不安を抱えて相談に来られる方もおられます。腕を伸ばして後部座席のものが取れなくなったと肩の痛みを訴える方もおられます。

診察室ではどのような症状かお話を伺い、診察し、レントゲンを撮って、原因を考え、そして対処方法を思い浮かべます。説明を始めるという「年のせい」という言葉が出てくるか、びくびくしている方もおられます。したがって、「老化のせい」、「年齢的なもの」とか「加齢変化で仕方ない」という説明は、一言で納得させてしまう威力を持っています。「やっぱりそうか」という何とも言えない表情はその説明が納得させる力があることを示しています。しかし、同時にその方にある種のダメージも与えてしまうやり方でもあります。何とか、別の表現をと頭をひねるのですが、なかなかうまく思いつけません。誠に、説明とは難しいものです。若い時、研修先の病院で「年取るとみんなこうなるんや。死なんと治るかい」と威勢よく言い放つ先輩医師に驚いたことがあります。言われた側がどんな気持ちになるか無頓着で無神経な態度でした。25年も前なので許されたのかもしれませんが。今では、とてもお目にかかることはなくなりました。

では、どうして、年を取ってくるとこうした症状が出やすくなるのでしょうか？部位は違い、程度も同じではなくても、中高年には、同じような背景があるからです。いくら言い方を変えても、加齢による身体への影響は厳然と存在します。年のせいで変化するもの（形態）や低下するもの（機能）はあるのです。その逆らいようなない事実に向うまく対処することが大切です。ただ漫然と受け入れて情けない思いにしょんぼりしているようでは、ますます弱ってしまいます。

条件の一つは加齢による生理的な変化から「筋力が弱くなること」

です。同時に「疲労が抜けない」もなります。それ自体は病気ではありませんが、弱くなっているものですから、いつもと違う負担がかかると、



島田病院

それに対応できない状況となるのです。「運動不足」はその傾向に拍車をかけます。「体重の増加」は負担の増加です。まとめると、「体力が落ち始め、疲労が回復しなくなった中高年の身体に、肥満と運動不足が重なって、いつもと違う行動をすると対応できず、筋肉や関節に炎症が起こり、症状が出る」ということです。

こうした現象に対抗するには、理屈を理解して老化に逆らう工夫が必要となります。体の機能をできるだけ保つ努力をします。それが「運動」です。疲労回復に「栄養」や「休養」「睡眠」も欠かせません。この工夫は整形外科の疾患だけに限りません。生活習慣病といわれる心筋梗塞や脳卒中などの血管の病気に有効です。

島田病院では、併設の疾病予防施設「はびきのヴィゴラス」で、こうした方の健康増進へのお手伝いをしております。担当のトレーナーがおひとりお一人にあった運動のプログラムを作成し、いつでも元気で健康な身体づくりを支援しています。これからの暑い夏、体力がものをいう季節です。ご自分の毎日の暮らしぶりが、将来、どのような人生になるかを決めてしまうのです。どうぞ、一度ご見学ください。多数の方にご利用いただいて、活力ある生活、有意義な楽しい人生の創造に少しでもお役に立ちたいと願っております。

ご利用については受付窓口でその旨お申し出下さい。みなさまの健やかで明るい未来のために、この施設のご利用をお待ち申し上げます。

### 診察待ち時間が短縮されます！

整形外科 初診予約診療スタート！

- 予約専用電話 0729-53-1051
- 予約電話受付時間  
月火水金曜 9:00～12:00/16:00～19:00  
木曜 9:00～12:00  
土曜 9:00～15:30

お気軽にご利用ください。

#### <島田病院 理念>

人間愛と確かな技術に基づき  
職員全員による患者さま本位の  
ヘルスケアサービスを通し  
地域の積極的な健康づくりに  
関与する病院を目指します

#### <使命>

良質のヘルスケアサービスを  
効率よく地域の方々に  
提供し続けます

#### <職員憲章>

私たちは、その人がその人らしく  
自分の人生を全うすることを  
心(Heart)と技術(Hands)で支援します

# インフォメーション

## 診療部

### 予防医学について

予防医学という言葉が聞かれたことがあると思います。いろいろなニュアンスがあるかと思いますが、糖尿病などの生活習慣病に対してこの言葉は非常に重要です。わかりやすく申しますと現時点で症状がなくともコントロールされていない病状で放置しておきますと、5年・10年・20年後にはひどい合併症をおこす可能性がかなり高いことが知られているからです。特に糖尿病に関しては毎年1万人以上の透析患者さんが新しく発生し、また3千人以上の視覚障害認定患者さんが新たに発生しています。いかに糖尿病がおそろしい病気であるかを示す数字がもしもありません。そのためにも血糖コントロールを合併症の発生していない病気の初期から開始して、血糖を正常範囲にコントロールしておけば、殆ど合併症が生じないと考えられています。つまり糖尿病は合併症を予防することが一番大切なポイントなのです。

(内科医長 植田 秀樹)

## 看護部

### 5月15日(土)看護の日のイベントにご参加、ご協力いただきありがとうございました。

「看護の心をみんなのこころへ」をテーマに142名と多数の地域の方々や外来・入院患者様とともに楽しいひとときをすごすことができました。また病院や看護を地域の方々を知っていただくよい機会となりました。

## 事務部

市民健診のおしらせ ( 島田病院は、羽曳野市・藤井寺市の市民検診の委託医療機関です。 )

実施期間 羽曳野市 4月1日～12月31日

藤井寺市 4月1日～10月31日

対象 羽曳野市、藤井寺市にお住まいの満40歳以上の方  
(職場等で健診をうける機会がない方のみ)

7月5日(月)よりペインクリニック外来開設(痛みの外来)  
ペインクリニック外来では、薬物療法や理学療法などで除痛効果の上まらない難治性疼痛に対し、神経ブロック療法などを用いて痛みの治療を行います。

急性痛、慢性痛でお悩みの方は、ペインクリニック外来までご相談にお越しください。専門医が、患者様の痛みに応じた適切な治療を行います。

(担当医: 麻酔科竹内 一雄)

### MR が新しく生まれ変わります。

島田病院 1階では8月の初旬までMRIの入れ替え工事をおこなっております。

新しいMRIでは短時間で高画質の撮影が可能になります。ぜひご利用ください。(詳しくは主治医におたずねください。) 工事期間中は騒音や振動で大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承くださいませようお願いいたします。

主なイベントの内容は骨密度測定・体脂肪測定などの健康チェック・看護相談・写真絵画展・一日看護師体験・アロママッサージなどを実施しました。その他、ハーブ茶のサービス、花の苗、記念品の配布などもさせていただきました。

来年もより多くの皆様に訪れて頂けるよう、充実した内容を考えていきたいと思っております。

詳しくは、広報誌「はあとふる」7月号をご覧ください。

(看護部一同)

## はびきのヴィゴラスの活動

島田病院地下1階の「Eudynamics はびきのヴィゴラス」にて高齢者からアスリートまで様々な方の運動のサポートを実施しています。

訪問指導として高齢者対象の健康教室や  
スポーツチームの健康管理のサポート

新たな取り組みとして今年度より羽曳野市が  
開始した「介護予防筋力トレーニング事業」の  
指導者派遣。

介護予防筋力トレーニング事業とは  
トレーニングによる高齢者の廃用性症候群が解消され、  
要介護者の増加に歯止めをかける事業です。

### ヴィゴラス教室

#### テーマ 「肉體改造」

スポーツ選手のみならず、一般の方もトレーニングを行うことで、健康でハツラツとした生活の獲得が可能です。「筋力のアップ」、「体の引き締め」を行ってみたい皆様のご参加をお待ちしています。トレーニングと栄養の面から指導させていただきます

平成16年7月9日(金)・16日(金)・23日(金)

全日 19:00～20:30

開催場所 島田病院地下1階 はびきのヴィゴラス

定員 10名(予約制)

講師 はびきのヴィゴラストレーナー 西村 貴宏

費用 1回 1,050円(税込)

お問い合わせ — 島田病院地下1階 はびきのヴィゴラス  
TEL/FAX 0729-53-1007(直通)

## 島田病院公開講座

### テーマ「スポーツ栄養」

平成16年9月4日(土)

15:00～16:30

場所 悠々亭地下一階職員食堂  
講師 内科医長 植田 秀樹  
管理栄養士 角野 章子  
トレーナー 大西 敏之

参加費 無料

お問い合わせ・参加申込みは

島田病院リハビリテーション課

☎0729-52-1590(受付時間9:00～17:00)

## ~ちょっとトクする話~

生活習慣病シリーズ 9

こつ そ しょう しょう

# 骨粗鬆症について



## 骨粗鬆症とは?

骨に“す”が入ったような状態になる事です。骨はもろくなるため骨折しやすくなり、骨折した場合も治りにくくなります。また骨粗鬆症による骨折は太ももの付け根に起こる事が多くなっています。太ももの付け根が折れてしまったら寝たきりになりやすく、寝たきり者の主な原因別にみた割合構成では、脳卒中に次いで第2位に骨折・転倒があげられています。

昔から日本人はカルシウムの摂取量が不足していましたが、小魚や海草類、野菜などさまざまな食品を食べることで、カルシウムと同時にカルシウムの吸収を促進する栄養素を自然な形で補っていました。ところがこれらの食品は偏食、外食、不規則な食生活によりだんだん食べる量が少なくなってきました。骨を丈夫にするには、日常の食事と運動が大切になります。

## 原因は?

- ①カルシウムの摂取量が少ない
- ②老化により生理的にカルシウムの吸収率が低下している。
  - ・一般に65歳以上の女性に多いです。
  - また男性では、80歳を過ぎると急に発生率は高くなります。

## 食事のポイント

### ①カルシウムを十分にとりましょう

・カルシウムは、牛乳 乳製品 小魚 緑黄色野菜などに含まれていますが、牛乳・乳製品の吸収が最も優れています。

### ②ビタミンDをとりましょう

・ビタミンDは、腸管でカルシウムの吸収を良くします。  
カルシウムと同時にビタミンDもとりましょう。ビタミンDは魚類(特に青魚)、卵黄、しらす干し、レバー、きのこ類に含まれます。

### ③蛋白質をとりましょう

・蛋白質は骨格の構成成分です。そして骨の成長因子を誘導する働きがあります。  
1日に肉60~80g、魚切れ、卵個、豆腐1/2丁くらいを目安に食べるようにしましょう。



## 1口メモ



牛乳で下痢をする人は風呂上がりにあたためて飲むとか、少しずつゆっくり飲むなど、飲み方の工夫をしてみましょう。  
またグラタンなど料理に使うなどしても良いでしょう。

## 毎日の食事で、 カルシウムを摂ることが 出来ていますか？

### カルシウムについて

カルシウムは骨の99%を占める原料です。1日600mgとりましょう！

閉経期や老年期ではさらにプラスアルファが必要です。高齢者の方は1日800mgとりましょう！

### チェックしてみましょう！

	食品名	1回使用量	カルシウム量
乳 製 品	普通牛乳	200g	200mg
	低脂肪乳	200g	260mg
	脱脂粉乳	25g (大さじ1杯半)	275mg
	プロセスチーズ	30g (6Pチーズ1個)	189mg
	粉チーズ	5g	65mg
	ヨーグルト	100g	130mg
小 魚	しらす干し	20g	108mg
	干しえび	5g	115mg
	まいわし	30g	420mg
	わかさぎ	70g	525mg
貝	しじみ	20g	64mg
種 実	いりごま	3g	36mg
	アーモンド	20g	46mg

	食品名	1回使用量	カルシウム量
野 菜	小松菜	80g	232mg
	春菊	50g	45mg
	菜の花	50g	75mg
	千切大根	20g	94mg
豆 腐 類	高野豆腐	20g (1個)	118mg
	豆腐	60g (1/4丁)	72mg
	厚揚げ	60g (1個)	144mg
	油揚げ	20g (1枚)	60mg
	おから	60g	60mg
	納豆	50g	45mg
海 藻	乾燥ひじき	8g	112mg
	干しわかめ	2g	19mg
	焼きのり	2g	8mg

### 最後に・・・

牛乳は1日1杯程度飲むようにし、あとは偏らずいろいろな種類の食材を食べるようにしましょう！



骨粗鬆症を防ぐには、自分の骨の状態がどうなっているのかをつかむことが重要です。早期発見が大切なので一度骨量測定してみるとよいでしょう。骨量測定は痛みなどがなく、時間も10秒で足を機械に乗せるだけで測定ができます。当院でも簡単に測定することができます。(料金:1,575円(税込み))詳しくは看護師にお尋ねください。

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者様を結ぶコミュニケーションツールとなるよう願っています。ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「きくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。