

医療を身近に感じてほしい

特集1

五省会医師による地域交流セミナー

五省会の医師・スタッフによる「地域交流セミナー」活動が本格的に始動し始めました。今号では、西能みなみ病院 病院長・介護老人保健施設みどり苑 施設長の西嶋医師と西能病院 副病院長の市村医師による講演会をご紹介します。

地域交流セミナーが描く未来

医療は、私たちが生きる上で必要不可欠な分野です。現在の医療が抱える様々な問題について、医療関係者と地域住民の皆さん、行政がそれぞれの立場を超えて、問題の背景や実態を共に考えていく必要があります。五省会に所属する医師が地域に向くこととて、より多くの方々に「医療の知恵や仕組みをもっと知りたい」と感じていただくことがこの活動の第一歩だと考えております。

自分は大丈夫
という油断は
大敵!!



西能病院 副病院長
いちむら かずのり
市村 和徳 医師

大事なのは、骨折しない身体をつくること。講演でお伝えした予防法をご紹介します。

骨折3つの予防法

市村医師がおすすめしたい

- 1 カルシウムを摂る**
骨密度を低下させないため、バランスのよい食事を心がけることが大切です。カルシウムが多く含まれている食品を毎日の食事に取り入れてみてください。
- 2 適度な運動をする**
いつまでも自分の足で動くことができるよう、体を動かす筋力の維持に努めてください。日々の生活の中で、運動をする時間がなかなかとれない人には、「口コモ体操」をおすすめします。
- 3 骨粗しょう症治療薬を処方してもらう**
鬆(す)が入ったように骨の中がスカスカの状態になる骨粗しょう症は、骨強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。病院にて骨密度測定や診断を受け、骨粗しょう症治療薬を処方してもらうのも予防のひとつです。



ロコモ体操を取り入れよう!

がんばりすぎず、無理をせず、自分のペースで。毎日つづけましょう。支えが必要な方は、机に両手をつけて行いましょう。

バランス力をつける「片脚立ち」

左右1分間ずつ、1日3回

必ずつかまるものがある場所で
姿勢をまっすぐに

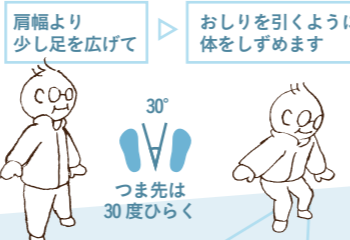


床につかない程度に片足をあげます

下肢筋力をつける「スクワット」

深呼吸するペースで、5~6回 1日3回

肩幅より少し足を広げて
おしりを引くように体をしずめます



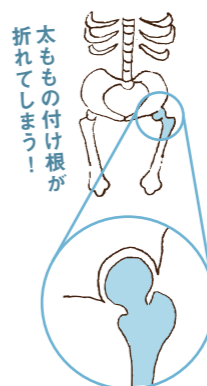
つま先は30度ひらく
ひざがつま先より出ないように
ひざが、足の人差し指の方向を向くように
動作中は息を止めないように

市村医師による講演「高齢者の骨折」

市村医師が講演を行った富山市新保地区では、農作業や剪定作業中の事故による高齢者の骨折が多く見られます。その原因は、「自分は大丈夫」という油断です。日常生活のどこに骨折の危険が潜んでいるか分かりません。市村医師は、動画やスライドなどを使い、具体的な事例や治療・予防法などを説明しました。

高齢者に多い骨折例 大腿骨近位部骨折

転倒し、股関節を打撲して起こるのが大腿骨近位部骨折です。高齢者に年々増えています。



教えて!市村先生

参加者からの質問

Q 打撲?骨折?

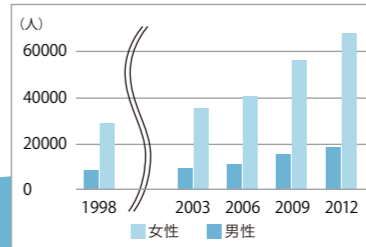
打撲なのか骨折なのか判断がつかない時があります。どのような症状の時に病院に行けばいいのですか?

A ぴりっとした痛みは要注意

骨折は打撲と違い、ぴりっと響くような痛みがあります。歩けない、動かせない場合は骨折の可能性が高いです。むやみに動かさず、身の回りのもので患部を固定し、病院にきていただけると良いと思います。内出血を起こしている場合も、我々は骨折を疑います。放っておくと皮膚を圧迫し、壊死してしまうこともあります。早めの治療を心がけてください。

特に女性に多く年々増えています

高齢者の大腿骨近位部骨折の推移



(日本整形外科学会調査)



H26.10.1 ふるさとづくり特別講演会
新保文化会館にて



新保地区の皆さん×医師

地域の問題を一緒に考えてほしい!

