

## ロコモティブシンドローム

ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

私たちの寿命は延び続け、今では“人生90年”に手が届こうとしています。しかし一方で、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことがわかりました。これは支援や介護を必要とする期間が、平均で9～12年もあるということです。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが必要なのです。

健康寿命を阻害する大きな原因の1つとして、転倒による骨折が挙げられます。骨粗鬆症になると、骨量が低下して骨がもろくなり、折れやすくなります。中でも特に注意したいのが、背骨(椎体)の圧迫骨折と、太もものつけ根(大腿骨近位部)の骨折。体の重みによって背骨が圧迫骨折を起こすと、背中や腰の痛みから寝込みがちになります。また、転倒などで太もものつけ根を骨折すると、治るまでの長い間歩くことができなくなります。すると、どちら



整形外科 清水 大

も足腰の筋力が低下し、寝たきりとなる可能性が高まります。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモ)とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。ロコモの原因となる主な運動器疾患は、「骨粗鬆症」、「変形性膝関節症」、「脊柱管狭窄症」の3つです。中でも骨粗鬆症になると、転倒によって骨折を起こし、寝たきりになる可能性が高まります。寝たきりにならないためにも、骨粗鬆症を予防・治療して骨折を防止することが重要です。

骨を強くするには、適度な運動と、カルシウムとビタミンDの摂取が必要です。また日光を浴びると、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが皮膚でつくられ骨を丈夫にします。骨粗鬆症を予防するには、骨の主な材料となるカルシウムを摂ることが大切です。カルシウムは腸で吸収されにくいので、吸収率の高い乳製品や小魚、大豆製品で摂るとよいでしょう。また、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDや、骨の形成を促す働きがあるビタミンKもしっかりと摂りましょう。骨量は20歳頃に最も高まります。骨の成長期である子どもの頃から、これらの栄養素を摂ることが大切です。骨粗鬆症のお薬を継続することで、骨折をするリスクが低くなります。

しかし、症状がよくなっても病気が治るわけではありません。自己判断で治療を中止せず、継続することがとても重要です。適度な運動と骨や筋肉に必要な栄養を摂り、自分の足で歩く、健康寿命を伸ばしましょう。

### 骨粗鬆症が招く寝たきり



#### 骨・関節・筋力の衰え

足腰の筋力が衰えると、膝関節なども弱くなりバランス能力が低下する。



#### 転倒

足腰の筋力やバランス能力が衰えると、小さな段差などでもつまづきやすく転倒しやすくなる。



#### 骨折

骨がもろくなっていると、転倒などの小さな負荷で骨折が起こる。骨粗鬆症は自覚症状がないため骨折して初めて気づく場合が多い。



#### 寝たきり

立ち上がりや歩行が一人ではできなくなる。日常生活で介護が必要に。



## 第22回公開講座

5/12(土)、公開講座にて当院の退院支援への取り組みについて講演しました。公開講座は久しぶりの参加でしたが、210名という地域の皆さんの参加の多さにびっくりしました。私が今回の講演でお伝えしたかったことは、普段から“自分らしく生きる”“人生を楽しく”自分の最終段階をどのように過ごしたいか、家族・友人と話をしていますか?ということ。病院に入院してからでは、自分の意思を伝えることができないこともあります。家族に遠慮してしまうこともあります。病院で退院支援をしていて、患者さんの思いとは違った方向へ支援をせざるを得なくなる場面もあります。でも私たちは、患者さんの意思決定支援を大事にしたいです。是非、家族や身近な方と話をしてみてください。今回の講演で話すきっかけが出来ればいいなあって思っています。

今回は地域との共同開催ということで、恒例のリハビリ体操の他に、戸塚西地域包括支援センターの物井管理者より「戸塚西地域包括支援センターの取り組み」、済生会川口総合病院・泌尿器科主任部長の橋本先生より「“おしっこ”は健康のパロメーター」の講演もいただき、大好評でした。

講演に参加して下さった皆様、ありがとうございました。



東川口病 入退院訪問部 川田



## 第30回 みどりの地球号in安行

5/5(土)、「第30回みどりの地球号in安行」に協力兼救護班として参加してきました。当院のブースでは血圧測定と栄養相談を行い、当日快晴で約80名の方にお会いでき、忙しいながらも充実した時間を過ごす事ができました。初対面の方とも、ざっくばらんに楽しい雑談をし、『また会いに病院へ行くよ』と声を掛けて下さり大変嬉しく思いました。地域の皆様との交流の機会は、普段事務仕事の私にとって、大変貴重なものとなりました。

総務課 秋山



# ケアマネサロンを開催して思うこと

介護保険法が2000年に施行され18年になります。

当院では、地域包括ケアシステムの構築の推進に向け、地域のケアマネージャーの皆さんに参加していただき、ケアマネサロンを開催しています。平成27年1月に第1回の東川口ケアマネサロンを開催し、30年6月までに19回開催されました。病院側からは、医師・看護師・薬剤師・栄養士・リハビリスタッフ・医療相談員等の他職種が参加しています。サロンでは、さまざまな事例発表やグループ討議を通じ、お互いの業務の理解、情報共有を図っています。今後も、住み慣れた地域で、様々な支援が切れ目なく利用できるように、他職種の連携を図っていききたいと思います。

地域連携室 遠山



## 戸塚健康ひろば

6/27(水)戸塚健康ひろばに参加してきました。

この会は様々な病院や医療関連施設で働く職員が、戸塚地区に住まれている方の健康増進を目的とした会で当日は地域の方約150名が足を運んでくれました。戸塚地区で初めて開催する会で、リハビリテーション科職員による介護予防のための運動や栄養士からの栄養相談、川口市歯科医師会による口の健康相談、他にも自身の健康状態を知る血管年齢測定や骨密度測定など様々な健康に関する疑問や状態を知ることができる会です。

この会で私はお薬相談を担当しました。

そこで受けた質問は、「コレステロールの値が基準値にあるので薬をやめることはできるのか?」や、「グレープフルーツジュースとの飲み合わせは大丈夫?」などたくさんの質問を頂きお答えさせて頂きました。その中の質問には一概にこれが正しいと回答できないものもございましたが、相談者の方と一緒に考えることで、落としどころを見つけて最後には笑顔を見せてくれた方もおり印象に残っています。世の中には、答えが無いものがたくさんあり1人で考えていても深みにはまってしまうことも多くありますが、話しをして自分の考えを伝えることで何か解決の糸口が探し出せることもあると思います。

今後もこのような会が開催されることがあれば協力していきたいと思っています。

薬剤科 上原





# 東川口病院理念



## 皆さんに愛し愛される病院となること

理念の実行方法

- 1.適切な医療を実践、提供し、患者様の健康のサポーターになります。
- 2.近隣医療機関と連携を密にとります。
- 3.働き甲斐のある職場を皆でつくります。
- 4.人材の育成の機会をつくり、活気のある病院になります。
- 5.健全経営を維持し、継続して良質な医療を提供できるようにします。



## 東川口病院 外来診療について

【受付時間】 午前(8:00~12:30) 午後(13:00~17:15) 平成30年7月01日現在

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
もの忘れ外来	14:00~16:30			○			
循環器科	午前	○	(予約制) ○	11:30受付終了 ○	○		11:45受付終了 ○
	午後		(予約制) ○		○		
整形外科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
骨粗鬆症外来(予約制)	15:00~16:30					○	
外科 消化器外科	午前	○	○	○	○	○	9:30から診察 呼吸器外科月1(予約制) ○
	午後		○	○		○	
脳神経外科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
皮膚科	午前		○		○		
	午後	○		○	○	○	
泌尿器科	午前				○		
	午後				○		
小児科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	16:45受付終了 ○	15:00から診察 ○		第4週 15:00から診察 ○	15:00から診察 ○	
	予防接種(予約制)		14:00~15:00 予防接種	14:00~17:15 予防接種		14:00~15:00 予防接種	
耳鼻咽喉科	午前	○	○		○	○	○
	午後	○	○		○		

☆救急対応、緊急手術等でもむを得ず診察時間の変更となる場合がございます。  
 ☆お電話での診察予約、お薬のご依頼はお受けしておりません。  
 ☆各診療科の担当医師については病院ホームページを閲覧していただくか、総合案内までお問い合わせください。  
 ☆その他ご不明な点等につきましては総合案内までお問い合わせください。

## 地域活動委員会から一言

蝉時雨が賑やかに降り注ぐ季節となり、うだるような暑さが続いております。

7月9日から15日までの一週間で熱中症による搬送患者の数は10000人にもものぼるようで、当院でも熱中症で運ばれてくる患者様を時折みかけます。

熱中症は正しい予防方法により防ぐことができます。こまめな水分・塩分の補給や冷房の

利用、日よけグッズの使用など熱中症対策を心がけてください。 地域活動委員会 後藤



上尾中央医科グループ  
医療法人社協友会 東川口病院

内科・神経内科・消化器内科・外科・消化器外科・整形外科・脳神経外科・小児科  
皮膚科・耳鼻咽喉科・循環器科・泌尿器科・リハビリテーション科・麻酔科

携帯サイト・QRコードから簡単アクセス!  
当院Facebookもあります!是非ご利用ください。

〒333-0801  
埼玉県川口市東川口2-10-8  
TEL:048-295-1000  
FAX:048-295-5501  
http://www.e-kawaguchi-hp.jp



## ※東川口病院へのアクセス方法※

- ・JR武蔵野線東川口駅下車 徒歩5分
- ・埼玉高速鉄道(南北線直通)東川口駅下車 徒歩5分

