IMSグループ　広報誌 プラザイムス

WITH A WILL
ウィズ アー ウィル

2021 夏
Vol. 49
春日部中央総合病院

病院理念
愛し愛される病院

基本方針
- 求められる医療の実践
  24時間、より早く安心安全な診療
- 地域連携推進
  地域に密着した医療の提供
- 医療人としての質の向上
  医療人の自覚と技術向上への教育

骨と筋肉があなたの健康を守る

整形外科　片山　一雄

日本の65歳以上は28.4%、90歳以上は200万人以上となり、今や人生100年時代を迎えつつあります。しかし、平均寿命と健康寿命のギャップは埋まらず、男性で9年、女性で13年であり、その結果、要支援・要介護の認定者が増えています。要介護の要因として多い順に、認知症、脳血管障害、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節リウマチなどがあげられます。特に80歳以上の高齢者では骨折・転倒が高率で、これは運動器の障害です。

2007年日本整形外科学会は、老化や骨折などの怪我、骨粗鬆症、変形性関節症、関節リウマチ、サルコペニアなどによって骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で運動機能が低下している状態であるロコモティブシンドローム（運動器機能低下症候群、ロコモ）を提唱しました。中でも、骨粗鬆症は脊椎椎体骨折や大腿骨頚部骨折などの脆弱性骨折をきたし、移動を不自由にさせ、ADLやQOLを低下させるもので、健康寿命延伸阻害因子であります。整形外科では高齢者の骨折の手術を行いますが、骨粗鬆症が強いと、骨に挿入するスクリューの固定性が弱くなり、リハビリの遅れや再手術の原因になります。また、骨折は繰り返すことがしばしばあり、左右で大腿骨頚部骨折の手術を受ける方や脊椎椎体骨折で数回入院される方がいます。骨粗鬆症の治療薬は多々あり、当科でも個々の病態にあった治療薬を提案しています。

筋量の減少と筋力低下は、骨折・転倒をきたし、ひいては骨量の減少を招き骨粗鬆性脆弱骨折のリスクとなります。エイジング研究者の樋口満氏によれば、体力を支えるのは筋力と全身持久力であり、これらが高いと生活習慣病を発症するリスクが低くなり、その予防にもなると述べています。筋量・筋力は、50歳から急激に減少し、80歳で30~50%減となります。上半身より下半身の減少率が高く、「老化は脚から」といわれる所以です。よって高齢者は、下半身や直立姿勢を支える体幹の筋力をつけるトレーニングを行う必要があります。筋肉は90歳からでもトレーニングで増えます。筋肉は、使わないとすぐに衰え、3週間ベッド上にいると下半身の筋量は10%、筋力は20%低下します。その他、筋肉増量には、たんぱく質を中心とした食事療法も重要です。一方、全身持久力は、心肺機能と大きく関連し、高めるのが有酸素運動でウオーキング・ジョギング・スイミングです。

健康寿命を延ばすには、運動器を健全に維持することが大切で、骨粗鬆症による骨折の回避と筋肉増強が鍵となると思われます。整形外科はこれらをサポートいたします。

新任医師

山下（ヤマシタ）　大樹（ヒロキ）医師

2021年4月より赴任しました、皮膚科の山下大樹と申します。皮膚のトラブルは生活の質への影響が少なくないことから、診察を通して、一人ひとりにとってベストな治療の選択肢をご提案できたらと思います。些細な問題でも気になることがあれば、ぜひお気軽にご相談ください。地域の医療に貢献できるよう、“全集中”で努めていく所存ですので、どうぞよろしくお願い致します。

竹山（タケヤマ）　太朗（タロウ）医師

循環器科所属後期研修医2年目の竹山太朗と申します。獨協医科大学埼玉医療センター循環器内科から1年間の出向として勤務させていただいております。循環器科問わず迷惑をおかけする場面もあると思いますが、精進していきたいと考えていますのでよろしくお願い致します。

海賀（カイガ）　翔太（ショウタ）医師

4月から循環器内科として後期研修を開始した海賀翔太と申します。当院にて初期研修を行っていましたが、主治医として新たに仕事をしてみて今までとは違ったプレッシャーを感じています。早く顔と名前を覚えてもらえるよう頑張ります。まだまだ慣れないことも多く、皆様にはご迷惑をおかけすることが多々あるかとは思いますが、よろしくお願いいたします。

夏の冷えに！ 座ってできる 簡単体操

冷え症の原因に、自律神経の乱れと筋ポンプ力の低下が挙げられます。自律神経は体温を調節する機能があります。しかし、冷房の効いた部屋に長くいたり、温度差の激しい場所を行き来すると、その機能が損なわれます。また、筋肉は収縮することで血液を送るポンプの役割を果たし、熱を生み出す働きもしています。つまり、冷え症改善の一助として筋肉の活動が大切ということです。

STEP 1

まずはストレッチです。膝を伸ばして、手でつま先を触るようにしてみましょう。太ももの裏の筋肉が伸びてきます。この時、膝が曲がったり、つま先が伸びないように気をつけると効果的です。

STEP 2

床に座って膝を曲げ、足先をお尻の方に持ってきます。そうすると、太ももの前側の筋肉が伸びてきます。
但し、筋肉を傷める危険があるので、急にではなく、ゆっくりと少しずつ呼吸をしながらストレッチしましょう。

STEP 3

足の運動です。
椅子に腰かけたまま、足踏みをしてみましょう。
これにより、股関節の周りの筋肉を動かします。

STEP 4

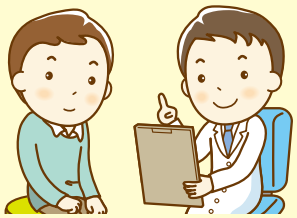
膝を伸ばして、つま先を上げ下げしたり、足の指を握ったり開いたりすると、膝の周りやふくらはぎの運動になります。
これを、10～20回を1セットとして、2～3回繰り返すだけでも、ちょっとした運動になります。

春日部市 特定健診

健診期間 2021年6月1日～10月31日まで

お早めにご予約をお願い致します。

詳しくは総合受付までお問い合わせください。



電話予約受付中

熱中症予防

熱中症は
体温の調節機能がうまくできず、
体内に熱がこもることで
起こります。

症状によっては命に関わりますが、
予防ができる病気です。

こまめに水分補給をしましょう

脱水状態だと汗が出ず、体温がうまく調整できなくなってしまいます。
のどが渇いたら、ではなくのどが渇く前にこまめに水分補給をするようにしましょう。
また、汗がたくさん出ると体の中の塩分が足りなくなってしまうので適度に塩分も補給しましょう。

暑さを避けましょう

気温、湿度が高いと上手に体の熱を逃がせず、体内に熱がこもってしまいます。
エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。また、外出する時は暑い日、暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。

体調管理をしっかりしましょう

寝不足や疲れがたまって体調が悪い時は体温を調節する機能が普段どおりに働かないため、熱中症になりやすくなります。
バランスの良い食事やしっかりした睡眠をとりましょう。

近年、夏場の最高気温が
高くなってきています。
おでかけの際など少しでも
調子が悪いと感じたら
無理をせず、
涼しい場所へ移動し
休むようにしてください。

春日部中央総合病院

LINE はじめました

@354jvssq

役立つ情報をお届けします！

QRコードを読み取って友だち登録をよろしくお願いします！

ご不明な点は「地域医療連携室」までお問い合わせください。

IMSグループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか？

イムス総合サービスセンター（イムスＧＳセンター）は、病院選びに困った際にご利用いただける病院相談窓口です。
皆さまからの医療・介護のご相談をお受けいたしますので、
お電話かホームページ（メールフォーム）よりお問い合わせください。

〈受付時間〉平日／ 8:30 ～ 17:30　土曜日／ 8:30 ～ 12:30
（日祝・年末年始休み）

FREE **0800-800-1632**（イムスに）

メールでも病院受診相談をお受けしています。右メールフォームをご利用ください。

イムス総合サービスセンターのサービス内容や、IMSグループの最新情報をWEBサイトでご覧いただけます。

http://www.ims.gr.jp/gscenter/

〒170-0013　東京都豊島区東池袋1-21-11　オーク池袋ビルディング９Ｆ

IMSグループ　医療法人財団　明理会

春日部中央総合病院

〒344-0063　埼玉県春日部市緑町５丁目９番４号

TEL:048-736-1221　FAX:048-738-1559

http://www.kasukabechuo.com

編集後記

梅雨も明け、日差しの強い季節となりました。暑い季節になると冷たい物を食べたり、飲んだりする機会が増えると思います。こまめな水分補給は大切ですが冷たい物の食べすぎ・飲みすぎで体調を崩さないようお気をつけください。よい夏をお過ごしください。

認定施設　厚生労働省臨床研修指定病院／日本医療機能評価機構認定病院／日本内科学会認定医制度教育関連施設／日本循環器学会認定循環器専門医研修施設／日本清血管インターペンション治療学会研修施設／日本不整脈学会・日本心電学会認定不整脈専門医研修施設／腹部大動脈瘤ステントグラフト実施施設／胸部大動脈瘤ステントグラフト実施施設／日本外科学会外科専門医制度修練施設／日本消化器外科学会専門医制度修練施設／日本整形外科学会専門医研修施設／日本脳神経外科学会専門医認定制度指定訓練施設／日本泌尿器科学会認定専門医教育施設／日本透析医学会専門医制度教育関連施設／日本静脈経腸栄養学会NST稼働施設／日本麻酔科学会麻酔科認定病院／看護大学・専門学校実習病院

2021年７月発行　Vol.49