

# ありまつ



2014.2

No 19

## ～屋内での転倒に注意を～

整形外科 医長

近藤 毅

今年もまだ寒い日が続いています。

この時期になると高齢者の方が転倒して多く来院されます。

日本整形外科学会の報告でも、夏季に比べて、冬季に骨折の発生率が優位に高いことが明らかになっています。

当然冬季では雪や凍結した足場の悪い屋外での転倒が多いように思いますが、実際は屋内での転倒が原因となることが多いのです。

冬季に多く発症する理由としては、暖房器具の電気コードや、カーペット等の段差で転倒したり、寒さのため着衣を多く着込んで身動きが悪くなり、転倒しやすくなります。

また、北国では天候上、紫外線の量が少なくなり、血中ビタミンDが冬季に低下して、骨の脆弱性や筋力低下をきたすためと考えられています。

骨折部位で多いのは、手をついて転倒すれば手関節骨折、しりもちをついて脊椎椎体骨折、足をぶつけたり捻じることによって大腿骨骨折の発症となります。特に、椎体骨骨折や大腿骨骨折は高齢になればなるほど、骨粗鬆症を合併していることなどからその頻度が高くなります。

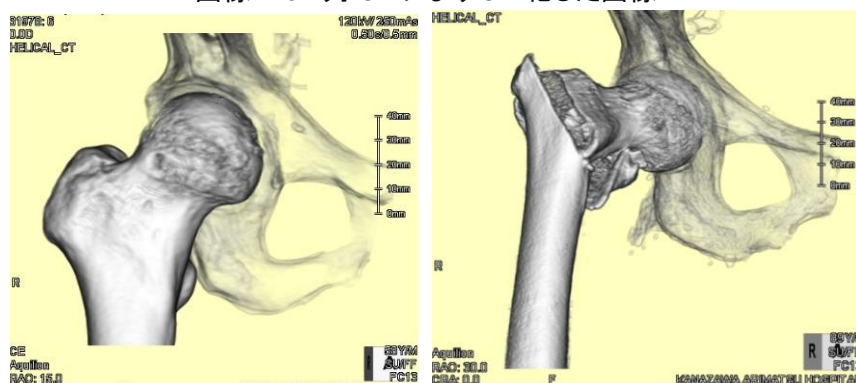
この椎体骨骨折や大腿骨骨折では入院となることが多く、手術を行ったり、リハビリテーションをして長期間の入院生活となります。その後、歩行能力の低下や、日常生活動作の制限から、将来の寝たきり状態につながる場合も多いのです。

予防としては転倒原因となる生活環境の改善や、普段から身体をよく動かして筋力・関節可動域・平衡感覚の維持や改善が必要となります。

また、骨粗鬆症に対する薬物療法やヒッププロテクターなどの装具の装着やゲートボールなどのスポーツが転倒や骨折の予防に有効との報告もあり、病院で骨密度の検査を受けることをお勧めします。

日頃からの運動習慣は筋力維持やバランス感覚、骨量維持につながり明るく健康な生活につながります。

画像：64列CTにより3D化した画像



正常な状態

骨折の状態

# ～自宅で簡単にできる リハビリテーション～

リハビリテーションセンター  
理学療法士：和田 晃一

## 老化は足から

老化は足からという言葉があります。筋力は20代をピークに年に1%ずつ低下します。足の筋力の低下は歩行や階段の昇り降りの際のバランス機能の低下の要因になります。バランスは重心の移動の範囲が広ければ保ちやすくなり、転倒もしにくくなります。バランス機能を向上させるには足、特に足首の柔軟性や筋力を増強し、重心を移動できる範囲を拡大させることが大切になります。



写真 2: 椅子の背もたれに掴まり、踵を上げる運動の様子



写真 1: タオルを利用して  
ふくらはぎのストレッチの様子

方法としては、タオルを利用してのふくらはぎのストレッチ(写真 1)や椅子の背もたれに掴まり、踵を上げる運動(写真 2)が効果的です。

また、歩行では、よく地面を掴むようにと言われ、足の指の筋力も重要になります。

足の筋力はタオルを指でたぐり寄せる運動(写真 3)が効果的です。タオルの先端に水を入れたペットボトルなどを置き、負荷量を増やして行っても良いでしょう。

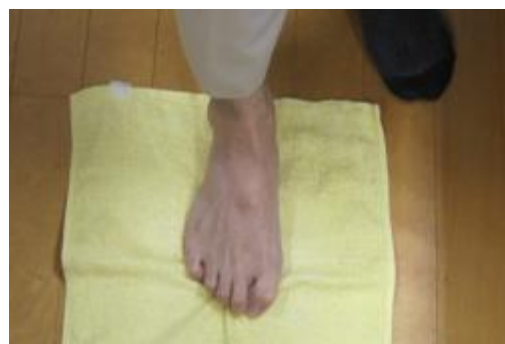


写真 3: 足の指でタオルを  
たぐり寄せる運動の様子

転倒は、身体の機能だけでなく、住宅環境や使用している靴など様々な要因が挙げられます。運動を継続して行うとともに、専門機関に相談し、適切な用具を使用し、適切な環境で過ごして転倒を予防しましょう。

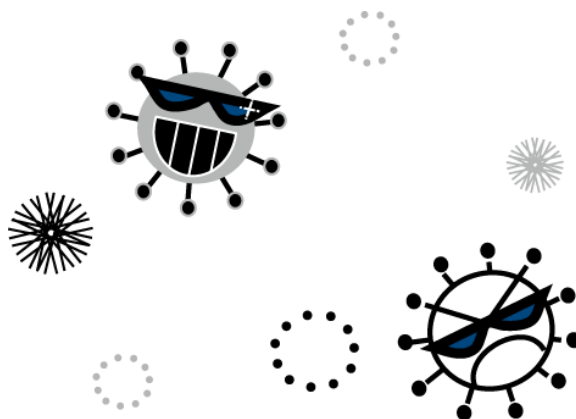
# ノロウイルスに注意 しましょう♪

検査部

技師長：荒井 尚子

## ノロウイルスの特徴

- 感染力が強い
- 糞便や嘔吐物に多量に含まれる
- 感染しても症状が出ないことがある
- ウイルスの排泄が長期化する



## ノロウイルスの治療法

特効薬はありません。症状の持続する期間は短いので脱水にならないようにできる限り水分の補給をすることが一番大切です。場合によっては病院で点滴をしてもらいます。抗生物質は効き目がありません、症状に対する対症療法が一般的です。

## ノロウイルスの予防法

ノロウイルスにはワクチンがありません。感染を予防するために重要なことは手洗いです。その他にも大切なことがありますのでご紹介します。

### ■流水、石鹼による手洗い (アルコールはあまり効果がありません)

こんな時には必ず手洗いを行いましょう。

- 外出から帰ったら
- トイレの後
- 調理の前後
- 手が汚れたと思ったら
- 汚物処理後
- 赤ちゃんのお世話をする前、おむつ交換後



## ノロウイルスの検査

ノロウイルスの検査は通常、直腸便や排泄便を用いた迅速検査が用いられ、15分程度で結果が分かります。しかし、保険が一部の方にはしか適応となっていないのが現状です。3歳未満または65歳以上の患者様などの縛りがあります。

# インフルエンザに 注意しよう！！

薬局

薬剤師：西田 祥啓

インフルエンザは主に冬に流行する季節性の感染症で、代表的なものにA型とB型があります。発熱、頭痛、だるさ、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、咳、鼻汁などの風邪のような症状がこれに続き、約1週間で治まります。しかし高齢者や免疫機能が低下している方では、症状が悪化したり他の感染症を起こしやすくなったりすることが知られており、注意が必要です。

治療には、症状に合わせたお薬と抗インフルエンザウイルス薬が使われます。抗インフルエンザウイルス薬には、有名なタミフルに加えて、5日間吸入するリレンザや1回の吸入で治療が終わるイナビル、点滴薬のラピアクタなどがあります。

インフルエンザウイルス感染の予防には、ワクチンの接種が推奨されています。インフルエンザウイルスは毎年のように変異しながら流行するので、流行する12月末から3月に備えて、12月中旬ごろに毎年接種することが望まれます。また、ワクチン接種を行うと、インフルエンザにかかりにくくなるだけでなく、かかった場合の重症化を抑えることができるので積極的に接種するようにしましょう。

インフルエンザワクチンを  
接種しましょう！！



うがい・手洗いも感染予防には効果的です。帰宅時や人混みに出かけた時、咳をする人に会った時などには必ず行いましょう。

もしかかってしまったら、マスクをする。

症状が現れてから5日間(熱が下がってから3日間)は外出を控えるなど、他の人への感染を防ぐことも大切です。



## 診療科目

- 内科
  - ・循環器内科
  - ・呼吸器内科
  - ・消化器内科
  - ・内視鏡内科
  - ・肝臓内科
  - ・腎臓内科
  - ・人工透析内科
  - ・内分泌内科
  - ・糖尿病代謝内科
  - ・漢方内科

- 外科
  - ・消化器外科
  - ・内視鏡外科
  - ・乳腺外科
  - ・肛門外科
  - ・内分泌外科
  - ・心臓血管外科
  - ・呼吸器外科
  - ・麻酔科

- 整形外科
  - ・リウマチ科
- 皮膚科
- 泌尿器科
- 脳神経外科
- 婦人科
- 放射線科
- リハビリテーション科
- 人間ドック
- 各種検診
- 協会けんぽ健診

## 診療時間

■平日 AM 8:30 ~ PM 7:00

■水曜日 AM 8:30 ~ PM 1:00

■土曜日 AM 8:30 ~ PM 3:00

■日・祝休診

\*ただし、かかりつけの方および緊急時は随時診療いたします。