

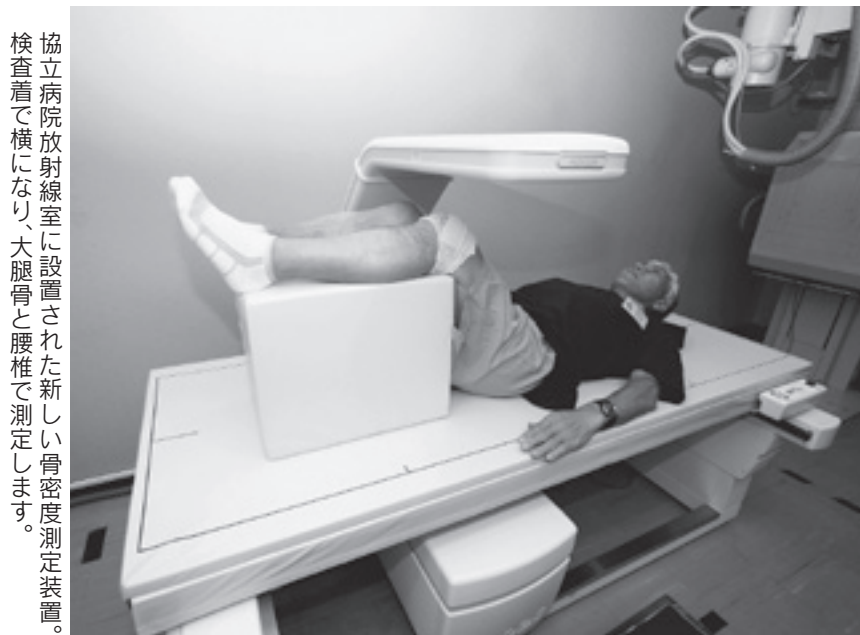
骨密度検査

釧路協立病院

新しい測定装置が始動

道東勤医協 友の会ニュース

発行所
道東勤労者医療協会
釧路市治水町3番5号
☎(0154)25-6479
発行責任者
吉野和彦
毎月1日発行



協立病院放射線室に設置された新しい骨密度測定装置。検査着で横になり、大腿骨と腰椎で測定します。

新しい骨密度測定装置が釧路協立病院で9月下旬より始動しました。これまでの測定装置に比べ、検査の精度が格段に上がりまし

骨粗しょう症 診断・治療と予防のために

骨粗しょう症を調べる検査

骨がもろくなっているかどうかを知る指標として代表的なのが「骨密度」です。新しい骨密度測定装置は、腰椎と大腿骨に2種類のX線を照射し、骨の中に

カルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。

閉経後の女性は要注意

測定結果は、若い人の平均骨密度値(YAM)を100%として、骨の量が何%かで示されます。YAMが70~80%だと「骨量減少」と診断され、70%以下だと「骨粗しょう症」の可能性が大きいです。

骨密度は成長と共に増加して20~30歳代でピークを迎え、その後は徐々に減少します(図1参照)。特に閉経後の女性は、女性ホルモンのエストロゲンが低下する影響で骨密度が急速に減り、骨粗しょう症

のリスクが高くなります。日本では50歳代で20%近い女性が骨粗しょう症を発症しており、同世代の男性の約2倍となっています(図2参照)。ですから、特に女性は50歳を過ぎたら、骨密

高齢者の骨折は危険

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。骨粗しょう症になると骨の中がスカスカになるため、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなります。

そして高齢者が脊椎や大腿の骨折を起こすと、自分

の足で歩けなくなったり、要介護状態になったりする危険が小さくありません。自分の骨の状態を調べ、健康寿命をのばすため、医師の診断を受け、運動療法や食事療法に加え、場合によってはお薬による治療を始めることが肝心です。

食事と運動、日光も大切

減少した骨量を増加させることは困難です。しかし、減少を予防するためにできることはあります。その基本は食事と運動です。骨粗しょう症の予防に必要な栄養素は、骨の主成分であるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、ビタミンKです。ビタミンDは適度に日

光に当たることによって活性化されるため、運動は日中のウォーキングなどが最適です。下半身の筋力をつけることで転びにくい体づくりにもなります。

診察室でご相談下さい

協立病院では骨密度測定を予約制で行っています。検査を希望される方は、まず診察室で医師にご相談ください。診察は整形外科でも内科でも結構です。

協立病院では放射線技師を募集しています。お問い合わせは、道東勤医協本部へご連絡下さい。

天賜がん無料検診実施中

釧路根室地域にお住まいの40歳以上の友の会員対象。配布した検査キットを未使用の方は、ぜひご活用下さい。

道東勤医協の協力資金にご協力下さい

- 「協力借入金」協力基金は、友の会員のみなさんから道東勤医協がお借りする資金です。現在、協立病院の医療機器購入費用に充てるため、資金へのご協力を呼びかけています。
- 協力借入金(有利息)
 - 年利0.5%の利息をお支払いします。
 - 無利息でお貸しいただく資金です。
- お申し込みは、道東勤医協本部、もしくは各院所の窓口へ。お問い合わせは、道東勤医協本部 電話25-6479
- 協力借入金・協力基金とも借入期間は3年以上です。ただし必要な場合は満期前でもお返しします。
- 借入の限度額を、一會員400万円、一世帯800万円としています。

図1 加齢による骨量の変化

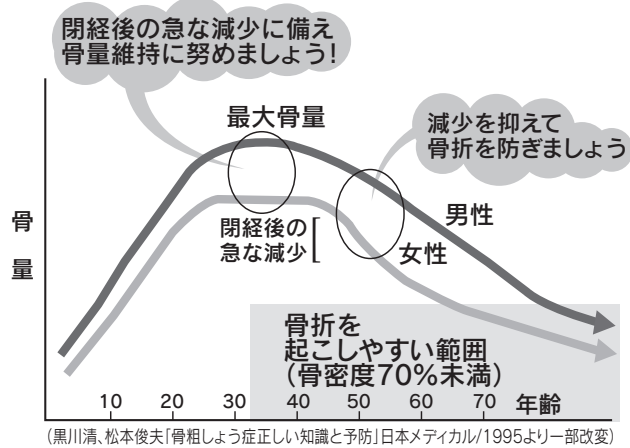
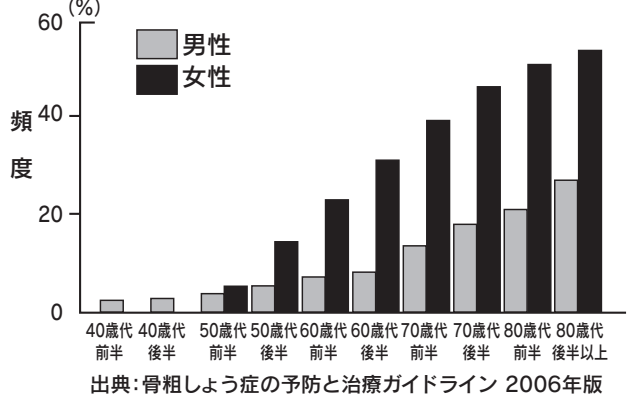


図2 骨粗しょう症有病率の性・年代別分布



全道の仲間と確かめあった活動の大切さ

友の会活動 交流集会in釧路



全道各地の仲間の活動を学びあいました

9月10日・11日の2日間にわたり、第14回北海道民医連友の会活動交流集会在釧路市内で開催され、全道各地から約300名の友の会員が集い、学び、交流し、元気の出る集会となりました。開催地の道東勤医協友の会からは160名が参加し、集会の成功に貢献しました。

お互いの活動を学び合う

記念講演では、千葉大学予防医学センター教授の近藤克則氏が「地域づくりで健康づくりー健康への処方箋」と題して記念講演を行いました。

続けて4つの学習講演が行われました。「獄中メモ

は問うく作文教育が罪にされた時代」の講演は、「獄中メモは問う」の筆者・北海道新聞釧路支社の佐竹直子さんが講師を務めました。佐竹さんは家族の介護に、まだ制度が不十分な時代であったなかで、協立病院からの往診や訪問看護に助けられたという体験を紹介し、その冒頭のお話にも参加者に大きな感動が広がりました。

他の会場でも、「介護保険制度の改悪」や「北海道民医連の歴史と友の会の役割」、「道東勤医協友の会の活動」についての講演が行われ友の会活動の役割について確信を深めました。また、全道の仲間が一同に集まった夕食交流会、8つの分科会にわかれた活動交流で、大いに笑い、学び、活発な討議が行われ交流を深めました。

旧くしろる医院が地域の交流の場に 「道東勤医協まちづくり交流センター」 よろづ寄り合い処くしろの森」 OPEN

閉院したくしろる医院の建物を改装し、まちづくり交流センターとして開設しました。釧路市中部南地域包括支援センターとひまわり居宅介護支援事業部も同所に移設し、様々な活動や相談に対応で

き、友の会や地域で暮らすみなさんの交流の場として使っていただけスペースです。サークルや町内の行事などご相談ください。
道東勤医協本部(担当:富田)25-6479

記念講演

講師 千葉大学予防医学センター教授 近藤克則氏

地域づくりで健康づくり

健康への処方箋

地域によって環境に 大きな差が

地域によって、健康的な生活を送ることができ社会的な環境には差があります。例えば、都市部では地方にくらべ、公共交通機関を利用するため、家から駅までの間や乗り換えなどで歩く機会が多く、多様な趣味活動やボランティアなどの社会参加がしやすい環境があります。一方、地方は車社会で歩く機会が少なく、食生活やスポーツ活動などの生活習慣にお金をかけられないことなどがあげられます。

このような「健康の地域間格差」に対し、どのような取り組みをしていくかが課題です。強く意識しなくても、暮らしているだけで健康に近づく環境、まちづくりが求められています。

活動の中で役割を持つことや、笑い機会が多くなると、効果が高まるという結果もあります。実際に愛知県武豊町で、住民ボランティアによるサロン活動を地区ごとに開設する取り組みを行いました。7年間の追跡調査でサロン参加者の要介護認定率は約半分、認知症の発症率は3割少ないという結果が出ています。

また、参加者は健康への意識や地域への信頼も高まり、サロン以外の社会参加も増えています。このように、人とのつながりをもつ社会参加が介護予防にとって非常に重要なことが証明されました。

また、所得の格差が健康の格差につながっていることも統計に表れています。仲間づくり・まちづくりの運動とともに、政治による健康格差対策が必要です。社会保障・社会政策の拡充を求める運動も大いに進めましょう。

友の会活動に確信を持つて

健康に暮らす環境が十分ではない地域では、行政や住民組織が人とのつながりを広げていくことが介護予防にとって重要です。友の会のみならず、まちづくりの活動はまさに、介護予防研究のモデルです。

活動の中で役割を持つことや、笑い機会が多くなると、効果が高まるという結果もあります。

健康に暮らす環境が十分ではない地域では、行政や住民組織が人とのつながりを広げていくことが介護予防にとって重要です。友の会のみならず、まちづくりの活動はまさに、介護予防研究のモデルです。



友の会活動は認知症や要介護状態を予防すると近藤克則氏

特集 私たちの健康づくり
人とのつながりが生む力
ヘルスコープおおさかの実践

購読申込み、読者紹介の方へ
「元気タオ」を進呈します。

●食と健康 おにぎり
守りたい9条
私たちに世界に誇れる憲法がある
●けんこう教室 最後まで口から食べるために
●新ほとと介護
身だしなみを整える
お申し込みは ☎(0154)24-6623

第29回 道東勤医協 友の会活動交流集会
10月14日(土)10:00~15:00
釧路センチュリーキャッスルホテル3F

第1部/医療セミナー 健康寿命を伸ばそう
~転倒・骨折予防と骨粗しょう症~
釧路協立病院 整形外科科長 中田幸夫 医師

第2部/道東勤医協友の会の活動紹介
第3部/身体づくりと健康講座

- ◆第1講座 簡単にできる栄養とカルシウムのチェック
- ◆第2講座 薬とサプリメントの知識
- ◆第3講座 転倒しないための運動と体づくり
- ◆第4講座 脳と体の機能チェック「友の会元気ゲーム」
- ◆第5講座 釧路川リバーサイドウォーキング

○参加無料 ○どなたでも参加できます
※昼食(弁当1000円)を斡旋します。
ご希望の方は、友の会支部を通じてご予約ください。

【募集】

訪問看護で働く
看護師
居宅介護支援事業所で働く
介護支援専門員(パート)
根室で働く
介護職員(正職・パート)

社会福祉士有資格者
システムエンジニア
事務職員

ご連絡・お問い合わせは
道東勤医協本部
電話 0154-25-6479

健康寿命を伸ばすために 骨折・転倒予防

シリーズ第5回

骨粗しょう症と お薬について

今回は骨粗しょう症とお薬についてご紹介いたします。骨は古い骨を壊す「骨吸収」と、新しい骨をつくる「骨形成」によって、常に新しい骨に生まれ変わっています。骨はこの骨吸収と骨形成をバランス良く保つことで成り立っています。

骨粗しょう症はこのバランスが骨を壊す骨吸収に傾いて起こります。バランスを傾ける原因として、加齢、女性の閉経・卵巣摘出、ステロイド薬剤の服用などがあり、特に高齢の女性に多い病気となっています。

骨粗しょう症の予防は食事と運動が基本ですが、それだけではバランスを保てない場合、お薬による治療が行われます。

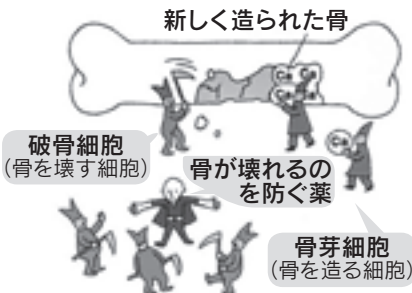


3種類のタイプのお薬

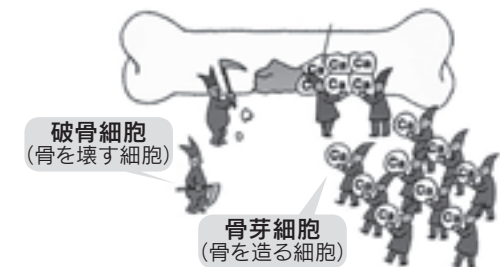
骨粗しょう症の治療薬には大きく分けて3種類のタイプがあります。①骨吸収を抑える薬、②骨形成を促進する薬、③骨に足りない栄養素を補う薬です。

右下の表のように多くのお薬があり、飲み方や注意事項がそれぞれ違います。詳しい説明は、医師か薬剤師にお聞き下さい。

①骨吸収を抑える薬



②骨形成を促進する薬



医療情報科学研究所編「病気がみえるvol.3 糖尿病・代謝・内分泌」第3版、メディックメディア、2012より

骨粗しょう症の薬の注意

骨粗しょう症の内服薬・注射薬には、特別な注意事項があります。

「骨吸収を抑える薬」をお飲みの方が、抜歯など出血をとまなうような歯科治療を行う場合、顎の骨が炎症や壊死を起こす場合があります。歯科受診の際に、骨吸収を抑える薬（医薬品名）を服用中だと必ずお伝え下さい。

「骨形成を促進する薬」は生涯で2年間しか使用できません。それ以上使用した場合には、重篤な副作用が報告されているためです。

「骨に足りない栄養素を補う薬」は、カルシウム摂取が過剰になる場合があります。倦怠感・吐き気・食

骨粗しょう症予防の基本は食事と運動です。食事と運動では補いきれないところを薬で補います。ただし、薬は良い面だけでなく副作用などの側面もあります。医師が指示する用法・用量を守って、正しく服用して下さい。

協立病院で使われている主な骨粗しょう症のお薬

	内服薬	注射薬
① 骨吸収を抑える薬	アレンドロン酸錠5mg・35mg「トロー」 エビスタ錠60mg	ボナロン点滴 ボンビバ静注 ブラリア皮下注
② 骨形成を促進する薬		フォルテオ皮下注
③ 骨に足りない栄養素を補う薬	リアスパラギン酸カルシウム200mg「サワイ」 ワークミン0.25μg・1.0μg ロカルトロールカプセル0.25μg・0.5μg エディロールカプセル0.5μg・0.75μg グラケーカプセル	

知って得する！「きこえ」の話③

「きこえ」についての第3弾です。今回は補聴器を購入するための手順と補聴器を使っている方への話し方についてお伝えします。

補聴器購入の流れ

①耳鼻咽喉科の受診
まず耳鼻咽喉科への受診をお勧めします。耳鼻咽喉科では耳の検査を行い、難聴の種類や程度を調べます。

②補聴器販売店へ
耳鼻咽喉科で補聴器の使用を勧められた場合、診療情報提供書をもって補聴器販売店へ行きましょう。販売店によっては認定補聴器技能者という資格を持った

補聴器使用者への話し方・接し方

③補聴器の選択
聴力と要望に応じた補聴器を選択し、聴力に合わせた調整を行います。

④補聴器を試す
実際に補聴器を装着して

⑤補聴器の効果の確認
聴力測定と同じような方法で、補聴器をつけた状態で測定を行います。

⑥補聴器の貸出・購入
補聴器を貸し出している店舗もありますので、自宅で試してみることをお勧めします。補聴器の聞こえ具合や使い方に納得されたら購入となります。

⑦日常場面での確認
補聴器を装着すると様々な音に出会います。それらの音に不具合がある場合は、補聴器の調整を行います。補聴器は微調整が必要で、つけたらすぐに聞こえるというわけではありません。今までは聞こえなかった音が聞こえるため、うるさいと感じる人も多くなります。補聴器をうまく使いこなすためには練習が必要です。



リハビリ技士のワンポイントアドバイス

シリーズ 第19回

健康づくり

① ゆっくり、はっきり、区切って話しましょう
難聴になると耳からの情報を素早く処理できなくなるため、補聴器を装着しても早口で話されると内容が理解できないことがあります。また、ボソボソとはっきりしない話し方はとても聞き取りにくくなります。難聴の方に話す時は、特に「ゆっくり」「はっきり」「区切って」話すことを心がけましょう。

② 顔を見せて話しましょう
私たちも騒がしい場所では、無意識に相手の顔や口元を見て言葉を判断していることがあります。目からの情報もコミュニケーションの助けになります。難聴

③ 言い方を変えてみましょう
相手が聞き取りにくい場合、大きな声で何度も繰り返すのではなく、言い方を変えてみましょう。

④ 騒音を減らしましょう
難聴になると音の選別が難しくなります。騒音の影響を受けやすく、普通の人には何でもない周りの音が、聞き取りの邪魔になります。



⑤ 必要以上に大きな声で話しかけないでください
補聴器は聴力に応じて音を増幅しています。必要以上に大きな声で話しかけると、耳や頭がガンガンすることがあります。大ききよりもはつきり話すことが大切です。

* 「目が悪くなったら眼鏡をかける。歯がなくなったら入れ歯を入れる」。同じように考えて「きこえにくくなったら補聴器をつける」のが良いと思います。「きこえること」を大切に、補聴器でより良い充実した生活を送って頂ければ幸いです。

総選挙で安倍政権を退陣に

9条改憲NO署名、友の会の輪を広げよう 月間スタート集会



「安倍政権の元では平和もいのちも守れません」と語る太田事務局長

道東勤医協と友の会は、この9〜10月に「友の会の仲間ふやし月間」に取り組んでいます。8月29日には「道東ブロック月間スタート集会」が開かれました。集会では、北海道民医連の太田美季事務局長が情勢と秋のたたかい、月間の意義について講演しました。

9条改憲で平和主義をやめる

太田事務局長は、安倍首相が2020年までに9条改憲を明言する元で、その意味は70年続いた平和主義をやめ、「武力によらない平和」の実現をめざす国から「武力による平和」をめざす国に日本を変えることだと批判。

「改憲を打ち破るのはこの1年が勝負。民医連の存在意義をかけ9条を守り抜こう」と、3千万人署名の

医療費負担増で我慢・手遅れ

推進とともに「次の衆議院選挙で改憲推進の議席を大幅に減らし、安倍政権を退陣に追い込もう」と訴えました。

続けて、医療費が払えず受診を我慢する高齢者や非正規雇用労働者、「手遅れ死亡」の事例を紹介した太田事務局長は、連続する医療・介護の負担増と給付削減が格差・貧困の拡大に拍車をかけていることを指摘。今後、安倍政権が狙う医療・介護の改憲計画を告発しました。

秋の月間で「改憲中止の世論づくりへ、署名を持って地域へ出よう」「困難を抱えた人々に地域で寄り添い、安心のまちづくりを担う友の会を大きくしよう」と行動をよびかけました。



10月友の会支部の行事予定

鶴居支部	いつでもいつまでも元気教室「骨粗しょう症と骨折予防」	10/ 4(水)13:30	茂雪裡コミュニティセンター
白糠支部	パークゴルフ交流会	10/ 7(土)10:00	河原P.G.場
たんぼぼ支部	わかがりレッスン	10/10(火)10:00	若草会館
興津支部	ランチ・カレーの会	10/10(火)11:45	晴海町内会館
鳥取支部	支部結成30周年記念・観楓会	10/11(水)10:00	グリーンパークつるい
友の会連合会	第29回道東勤医協友の会活動交流集会	10/14(土)10:00	釧路センチュリーキャッスルホテル
芦野支部	骨粗しょう症と骨折予防	10/20(金)10:00	芦野会館
白糠支部	ウォーキング交流会	10/21(土)10:00	釧路春採湖
愛国支部	骨粗しょう症と骨折予防	10/21(土)13:30	愛国会館
星が浦支部	ストレッチとチャンチャン焼き交流会	10/24(火)10:00	星が浦会館
音別支部	お食事会	10/27(金)11:30	海光会館
ねむる医院・根室支部	第19回健康まつり	10/29(日)10:00	ねむる医院

定例の健康づくり、文化活動の予定

ひまわり支部 陶芸教室 (曜日にご注意ください)	10/ 3(火)18:00・10/11(水)18:00※第1は火曜 10/18(水)18:00・10/25(水)18:00 10/12(木)13:00・10/19(木)13:00※第2木曜 10/13(金)13:30・10/21(土)13:30※第2は金曜	毎週水曜 第1・3木曜 第1・3土曜	生駒支部長宅	
鳥取支部	丑(べこ)の会 百人一首の会 ふまねつと 健康サロン重慶(仮称)	10/22(日)11:00 10/12(木)12:45・10/26(木)12:45 10/16(月)13:00・10/24(火)13:00 10/23(月)10:00※第2は休み	第4日曜 第2・4木曜 第3月曜・第4火曜 第2・4月曜	鳥取地区集会所 鶴風荘
大楽毛支部	ふまねつと 太極拳	10/ 2(月)13:00・10/16(月)13:00 10/10(火)10:00・10/23(月)10:00※第2は火曜	第1・3月曜 第2・4月曜	大楽毛生活館
芦野支部	芦野けんこうクラブ体操	10/20(金)10:00	第3金曜	芦野会館
文苑支部	ルティックウォーキング	10/12(木)13:30・10/26(木)13:30	第2・4木曜	文苑1丁目南公園
健康サークルすこやか		10/18(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
さくらストレッチサークル		10/ 7(土)10:00・10/21(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	10/28(土)10:00	第4土曜	
武佐支部	友の会元気ゲーム・ふまねつと	10/14(土)10:00※今月は友の会活動交流集会に合流	第2・5土曜	釧路センチュリーキャッスルホテル
春採支部	ルティックウォーキング あへあほ体操	10/15(日)11:00※今月は日曜 10/28(土)10:00	第2土曜 第4土曜	春採湖周辺 望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	10/10(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	太極拳サークルしらば ふまねつと	10/ 3(火)10:00・10/17(火)10:00 10/24(火)10:00 10/ 7(土)10:00	第1・3・4火曜 第1土曜	コア大空 白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねつと	10/13(金)13:00・10/27(金)13:00 10/19(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ館
音別支部	ふまねつと	10/11(水)13:30	第2水曜	体育館・テイクル
釧路町支部	ふまねつと例会	10/ 9(月)10:30 10/26(木)13:30	第2月曜 第4木曜	別保日の出会館 北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	10/17(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	10/ 4(水)13:00・10/11(水)13:00 10/18(水)13:00・10/25(水)13:00	毎週水曜 に変更	川上町会館
根室支部	健康サークル・エトピリカA 健康サークル・エトピリカB 健康サークル・エトピリカA 喫茶ほっと	10/14(土) 9:45・10/28(土)10:00 10/ 7(土)14:00・10/21(土)14:00 10/18(水)13:30 10/14(土)10:00	第2・4土曜 第1・3土曜 第3水曜 第2土曜	ねむる医院 パークタウン明治集会場 ねむる医院

地域カフェの予定

ひまわりカフェ	10/12(木)13:30	第2木曜	よるづ寄り合い処くしろの森
地域カフェすずらん	10/17(火)13:30	第3火曜	高齢者住宅すずらん

●友の会の行事のお問い合わせは、☎(0154)25-6479 道東勤医協本部へ

声・心・VOICE

釧路市 平野喜美代さん
以前(10年前)より、骨粗しょう症が気になっていました。測定装置でよりくわしく調べたいと思つてい

釧路市 佐藤容子さん
北の空にもオスプレイが飛ぶようになり、北朝鮮ではミサイルが発射される。あやうい世界になったものです。安心して暮らしたいです。

釧路市 中田恵利子さん
大腸癌無料検診を初めて

今回受けました。結果(一)とのことで安心しました。今までの市の検診を受けていたのですが、結果を知るのが1ヶ月近くかかっていたので、一週間以内の結果が郵送されてきたのに感激です。ありがとうございます。

釧路市 久保田つや子さん
友の会ニュースを読むのが大好きです。健康で過ごすための「二十百万」を最近知りました。

「一」は一日一回の快便、
「二」は一日十人と会う、
「百」は一日百文字を書く、
「千」は一日千文字を読む、
図書カード贈呈します。

「万」は一日一万歩歩くことです。どうぞ参考に!

根室市 菊田よしこさん
7月に日ハムツアーがあり、バスで釧路に行きました。天気は上々。日ハムは負けましたが、皆、元気良く応援しました。楽しい一日でした。ハッスル、ハッスル(ン)

根室市 長谷川靖子さん
朝晩寒くなり、また燃料代を心配する日々がきました。イヤだ、イヤだ(笑)

※お寄せください※
声・イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

おたのしみパズル

ヒント：意外にもメキシコ出身!

① ◎ポーノアキ

運動に最適な季節!

② オ○○○

チキンライスをお包むと

③ ◎ウ○○

モミヤイチョウで

色とりどり

④ サ○○○

秋の味覚、甘くてほくほく

生産量日本一は鹿児島

応募のきまり ①〜④までの二重丸の文字を並べかえ

ると、ある言葉になります。

解答はハガキ・FAXでお

送りください。住所、氏名、

電話番号を書いてください。

電話番号を書いてください。

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。

締切り 11月10日。発表は12月号の本欄で。

あて先 〒085-0055 道東勤医協本部パズル係/FAX 0154-22-0275

※友の会ニュースへの意見・要望や地域の話題などを寄せ下さい。紙面掲載の場合は図書カードを贈呈します。

【10月号正解発表】

正解はボンオリでした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

池亀千恵、大島肇子、櫛引弘一、佐藤礼子、澤野聡明、田川英子、中村長治、能登キミヨ、林 詩乃、村上真弓

応募107通 正解105通