

# SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

2018年  
10月  
第22号

※次号は平成31年1月に  
発行予定です。



## CONTENTS

特集

～高齢者の骨折～

リハビリテーションコラム

～高齢者の骨折予防（転倒について）～

大人のワクチン接種

Hospital Information

## 病院理念

病める人を第一に考える病院であり続ける

### 基本方針

- 1.患者様が納得し、満足する医療を提供する
- 2.質の高い医療を目指して、全職員が日々研鑽に励む
- 3.心の通う医療連携を通じて、地域社会に貢献する

高齢者の骨折は治りにくいのではと心配される方がいらっしゃいます。骨折部は治りますが、もとの生活に戻れるかどうかということが重要です。それぞれの患者さんの生活スタイルをふまえた治療法(手術・手術をしない治療-保存的治療)の選択、リハビリテーションが必要となります。高齢者に多い骨折の一般的な治療方針について説明します。

## 手首の骨折(橈骨遠位端骨折)

高齢者の場合、手首の動きが多少悪くなくても生活に支障をきたすことが少ないため、ほとんど保存的治療(手術をしない治療)を行います。手をひっぱり整復(ある程度形をなおす)してからギプスなどで4~6週ほど固定します。大事なことは指の動きが悪くならないことです。握れないと日常生活がかなり制限されてしまいます。ギプス固定直後から指を動かす練習をすることが非常に重要です。ギプス固定中にずれて変形が大きくなる場合は手術をおすすめすることもあります。

## 肩の骨折(上腕骨近位端骨折)

単純な骨折でずれが少なければ保存的治療が可能ですが、肩関節は長期間固定すると機能的に問題が残ることが多いので、受傷後1~2週で少しずつリハビリを開始します。ただし認知症や麻痺がある場合は骨がつくことを優先し固定期間は長くなります。手術をおすすめする場合は、経過中に骨折部が接触しなくなった場合、一人暮らしなどである程度上肢の使用を余儀なくされる方などです。

次の二つの骨折は寝たきりの原因として社会的に問題となっている骨折です。

## 脚の付け根の骨折 (大腿骨頸部骨折・転子部骨折)

高齢者は1日寝ているだけで筋力が1~3%落ちるといわれており、一日でも早く離床しリハビリを開始することが重要です。痛みをとらなければ動けませんからどんな方でもまず早期手術をおすすめします。手術によって骨折部がしっかり固定できれば、直後より歩行練習も可能となります。高齢者が転倒し脚の付け根付近に痛みがあればかなりの確率で骨折していますが、ずれがなければ少し歩けることもありますが、様子をみないですぐ受診されることをおすすめいたします。

## 腰~背中の骨折(脊椎圧迫骨折)

多くは尻もちをついて受傷しますが、荷物を持ちあげた時などちょっとしたことで起きることもあります。身体を捻ることや起き上がる動作が痛みのため難しくなります。骨は自然に固まるため多くはコルセット着用など保存的治療を行います。コルセットをしても骨の圧壊(くさび状変形)の予防は困難です。圧壊が進行すると生活に支障をきたすばかりでなく他の骨に骨折の危険が高まります(骨折の連鎖)。寝たきり予防のため早期に離床したいが変形の予防も大事というジレンマがあります。残念ながら標準的な治療法は確立されていないのが現状です。いずれの骨折にもいえることですが、高齢者の場合は骨折しないように予防することが一番重要なことです(骨粗鬆症の治療、転倒予防)。



整形外科 (部長)  
埼玉医科大学 整形外科客員准教授

**後藤 建** 医師

診療科 整形外科  
専門 膝関節  
資格 整形外科専門医

外来診療日

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00			○			
14:00~17:00	○					

## ～リハビリテーションコラム～

埼玉よりい病院 リハビリテーション科 田村俊樹



### 第16回 高齢者の骨折予防（転倒について）

#### 転倒による骨折とは…

骨折は寝たきりの原因となります。体の機能の低下（関節が固くなる・筋力が弱くなる、しびれ等の感覚障害、視力低下、認知面の低下、骨の密度の低下）という事や、自宅・庭など周囲の環境が原因で転倒してしまい、骨折へ繋がってしまうという事が多くみられます。

図 1.体の機能の低下（内的要因）

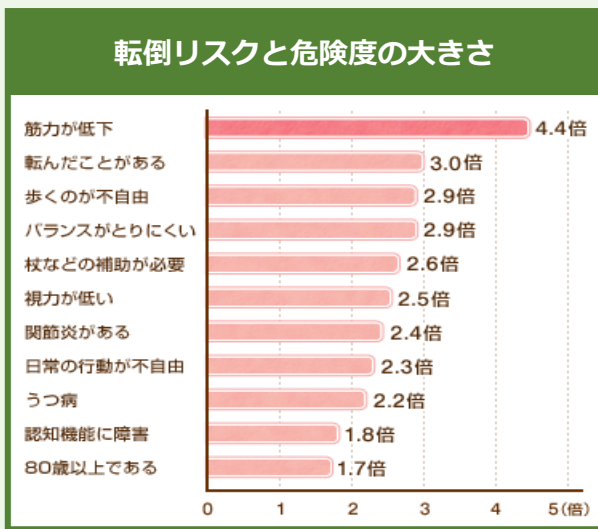


図 2.周囲の環境（外的要因）

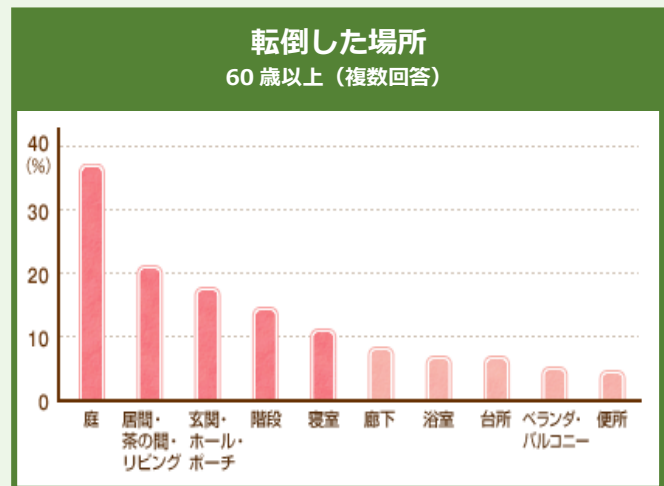


図 1.体の機能の低下では、筋力低下が一番転倒する要因として最も高く、次いで転んだことがある方が転ぶ要因として高くなっています。特に高齢者では若年者比較し、図で当てはまる項目が多く転倒のリスクが高くなります。

図 2.周囲の環境では、一見すると庭で転ぶ方が多いですが、全体を見ると家の中で転ぶ方が多い事がわかります。特に滑りやすい浴室ではなく、日常生活で過ごす事の多い居間や出入りする玄関が最も高くなっています。対策として滑りやすい所は滑り止めシートやマットを設置する、つまずきやすい物は隠す、玄関等段差がある場合は手すりなどつかまれる物を設置してみましょう。

### あなたの体は大丈夫？～チェックしてみましょう～

- 椅子から手を使わず立てる。
- 立ったまま腕を前に伸ばす事ができる。
- 何もつかまず立っていられる。
- 立ったまま床の物を拾える。
- 目を閉じてなにもつかまず立っていられる。
- 立った状態で左右に体を振り向ける。
- 両足を閉じ揃えて何もつかまず立っていられる。
- 立った状態でその場で1回転できる。
- 背もたれがない椅子に座っていられる。
- 段差に踏みかえがつかずかずにできる。
- 立っている姿勢から手を使わず椅子に座る。
- 物に捕まらずに片足立ちができる。
- 椅子から椅子への移動が手を使わずできる。
- つぎ足で立てる。(両足を縦に狭く揃える。)



※各動作が難しい場合、転倒の危険が高くなります。出来ていても、ふらつく・つかまらないとできない場合も同様です。注意してみましょう！



今回はストレッチ・筋力トレーニングの紹介です。



# 大人のワクチン接種



文責：木村 知恵里 医師

## ワクチンとは？

ワクチンとは、細菌やウイルスなどの感染症を予防するために使う薬のことです。毎年冬を迎える前に接種する方が多い「インフルエンザワクチン」、主に65歳以上の方を対象に高齢者肺炎予防として定期接種が推奨されている「肺炎球菌ワクチン」、生後2カ月以降の小さなお子さんに対して接種されるいろいろな種類のワクチンなどが良く知られているのではないのでしょうか？

細菌やウイルスなどの感染症に一度かかると、その病原体に対する抗体ができ抵抗力がつきます。この体の反応を利用して、病原体を無毒化もしくは毒性を弱めて作ったワクチンを接種することで病気にかかることを予防したり、たとえ感染してしまっても病状を軽くすることができるのです。

弱毒化ワクチンではあたかもその病原菌に感染したかのような症状が出ることもありますが、自然に感染するよりはかなり低い確率です。そのほかにも、接種したところが赤く腫れる、痛み、発熱などの副反応は、接種後1～2日で起こりやすいと言われています。特殊なものとして、重症アレルギー、けいれん、血小板減少などもありますが、非常にまれです。

## 大人も接種が必要？

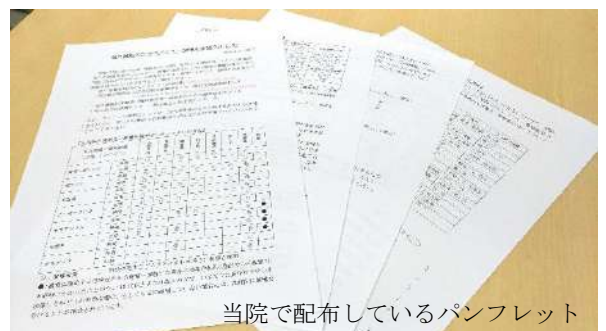
少し前に“麻疹（はしか）”が流行ってニュースなどで報道され、当院の広報誌第20号（平成30年6月発行）でもお知らせしました。麻疹以外にも、幼い頃に接種したワクチンの効果が大人になって薄れてしまうこともありますし、年代によっては子どもの時に接種されていないワクチンもあります。また、今の日本ではあまり発生していなくても海外では流行している感染症があり、海外へ行く日本人や来日する外国人が多いため再流行する危険性もあります。

## 大人でも注意したい ウイルス感染症

大人でも注意したいウイルス感染症の一つは“風疹（三日はしか）”で、子どもがかかるよりも重症化することがあります。さらに妊娠早期の女性がかかると障害のある赤ちゃんが産まれる可能性があります（先天性風疹症候群）。このウイルスはセキやクシャミで近くにいる人へ感染しますので、妊娠可能な女性だけでなく、家族をはじめ周囲の人たちも感染を予防する必要があります。

もう一つ、大人で問題になるウイルス感染症は“帯状疱疹（たいじょうほうしん）”です。強い痛みを伴って体に帯状の発疹ができる病気で、目や耳に後遺症が残ることもあります。これは子どもの頃に感染した“水痘（水ぼうそう）”のウイルスが原因です。体内に潜んでいたウイルスが、加齢やストレスなどで免疫力が低下すると発症します。日本人では80歳までに3人に1人が帯状疱疹にかかるといわれており、50歳以上の方には予防目的で水痘ワクチンを接種することが可能になっています。

最近は海外へ進出する日本企業が増え、長期の海外赴任をする方もいるのではないのでしょうか？世界中どの地域へ行くかによって、かかりやすい感染症に違いがあります。勤務する企業の担当部署や産業医へ問い合わせるか、厚生労働省検疫所のサイト『FORTH : <https://www.forth.go.jp/index.html>』などをご参照ください。当院でも簡単なパンフレットを用意しています。



当院で配布しているパンフレット

## ワクチン接種の注意点

予防目的のワクチン接種は、基本的には医療保険の適応外となります。1回の接種で90%以上の方に免疫がつくと言われていますが、接種後にきちんと抗体ができたかどうかを確認する検査も全額自己負担になりますのでご注意ください。負担額は医療機関ごとに決められており、当院での費用をお知りになりたい方は受付へお申し出ください。なお、特定のワクチンに対して助成制度を設けている自治体もありますので、お住まいの都道府県・市町村でご確認いただくと良いでしょう。



# Hospital Information

## 第4回 地域包括ケア研究発表会

入場  
無料

2018年  
10月13日(土)10:00~15:20

秩父宮記念市民会館 大ホールフォレスト  
けやきフォーラム

大会テーマ  
『理解から始まる地域包括ケア  
～人が人をつなぐ～』

### 第1部 10:00~12:00

基調講演「口は災いの元？  
～一生自分の歯で食べ、話し、  
笑って、健康寿命～」

シンポジウム「食べる喜びと口腔ケア  
～みんなで延ばそう健康寿命～」

### 昼休み

ランチョンセミナー  
「地域包括ケアにおける心不全診療  
～この地域で当院に何ができるか～」

木村 知恵里 氏(埼玉よりい病院 内科医師)  
劇団いきあい DVD 上映会

### 第2部 13:20~15:20

研究発表 全35演題



## インフルエンザ 予防接種のお知らせ

インフルエンザ予防接種を受けることにより、重い合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にとどめることが期待できます。

当院では、**10月初旬**よりインフルエンザの予防接種を行います。詳しくは、直接お問い合わせください。

## 当院のホームページは ご覧になりましたか？



過去に発行した広報誌も閲覧できます。ホームページからこちらをクリック！



当院のホームページは、QRコードまたはインターネットからも検索できます！

埼玉よりい病院

# 埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間

**8:30~11:30**

(診療は9:00からとなります)

午後受付時間

**13:30~16:30**

(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)

**14:00~15:00**

休診日

**土曜午後**

**日曜・祝祭日**

- ・担当医は変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	山本 渉	木村知恵里	藤田尚己	藤田尚己	山本 渉	木村知恵里
		藤田尚己 第2・第4・第5	鈴木隆信	中村嘉宏	山本 渉	山羽晋平	非常勤担当医
		木村知恵里 第1・第3					
	午後		鈴木隆信	中村嘉宏		山羽晋平	
脳神経外科	午前	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	
	午後		本徳浩二 (予約)		本徳浩二 (予約)		
整形外科	午前	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡會恵介	大坪 隆	河原 玲
	午後	後藤 建			関根巧也		
外科	午前		高橋浩司		石塚直樹		
	午後		高橋浩司		石塚直樹		
小児科	午前	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏
	午後	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	
歯科口腔外科	午前	神戸美保子	神戸美保子	神戸智幸	工藤紗也子	神戸智幸	神戸智幸
		工藤紗也子	工藤紗也子	工藤紗也子		神戸美保子	工藤紗也子
泌尿器科	午前	工藤紗也子	神戸智幸	神戸智幸	手術日	神戸智幸	
			工藤紗也子	工藤紗也子		神戸智幸	
ドック	8:00~8:30	里見 昭		里見 昭		里見 昭	

平成30年10月1日現在

## アクセス



### 車でお越しの場合

- ◆熊谷方面から・・・  
関越自動車道 花園 IC より 15分
- ◆秩父方面から・・・  
皆野寄居有料道路 末野出口より 15分
- ◆藤岡方面から・・・  
関越自動車道 本庄児玉 IC より 25分

### 電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR 八高線  
寄居駅下車 タクシーで 10分

## 埼玉よりい病院

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会  
広報チーム

発行日：平成30年10月1日 第1刷

〒369-1201

埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地

TEL 048-579-2788 (代)

FAX 048-579-2792