

発行 金ヶ崎町保健福祉センター

〒029-4503 岩手県胆沢郡金ヶ崎町西根樋水 98 番地

TEL0197-44-4560 fax0197-44-4337

### 冬場に多い転倒・骨折にご注意！！

文責:金ヶ崎診療所 所長 阿部俊和

金ヶ崎町は県内でも降雪量の多い地域ですが、昨年の積雪は近年まれな程多く、当診療所を利用していただいている高齢の患者様が口々に、こんな大雪は初めてだとおっしゃっておいりました。今年はどうでしょう？大雪にならないことを願っています。

さて、東北では冬期間道路が凍り転倒する方が多くいらっしゃいます。特に高齢者においては転倒により骨折が多発します。多いのは足の付け根の大腿骨頸部骨折、背骨の腰椎圧迫骨折、そして手首の骨折ですが、大腿骨や腰椎の骨折では容易に寝たきりとなります。転倒の原因にはロコモが大きく関わっています。

ロコモとは、ロコモティブ症候群の略で「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」と定義されています。ロコモの原因は主に3つで ①骨粗鬆症(骨が薄くなる)、②変形性関節症(膝などの関節変形、軟骨のすり減り)、③サルコペニア(特に下肢の筋肉量の減少)です。

このような状態のロコモにおいては、バランスの保持が困難となり、容易に転倒し骨折を起します。

ロコモにおける骨粗鬆症、サルコペニア共に運動療法が有効です。ウォーキングやスクワット(椅子からの立ち上がり運動でも可)、そして開眼片足立ち運動は日常的に自分ででき転倒予防に有効です。

金ヶ崎町が進めている健幸ポイント事業など日頃から運動を心がけ転倒を予防し骨折しにくい体を保ちましょう。介護予防教室事業等も行ってまいりますので、ご興味のある方は保健福祉センターに、ご相談下さい。骨粗鬆症の検査や薬物による治療は、金ヶ崎診療所でも行ってまいりますので心配な方は受診してください。



### 冬の季節 口腔乾燥に気をつけましょう

文責:金ヶ崎歯科診療所 歯科長 高橋通訓

寒くなり外も家の中も空気が乾燥してきます。汗をかくことも減り、自然と水分摂取も控えがち、軽い脱水状態になり口腔乾燥になりやすい季節です。それ以外にも服用している薬(降圧剤、抗ヒスタミン薬、抗うつ剤など)で口腔乾燥をきたすこともあります。また加齢、更年期障害、ストレス、鼻閉に伴う口呼吸、さまざまな原因が考えられます。

本来口腔粘膜は唾液で十分に濡れた状態が正常で、口腔乾燥は口腔内の衛生状態の悪化、歯周病、う蝕の進行、摂食の妨げなどの原因となります。

部屋の適度な温度、湿度管理、歯磨き、水分(カフェインを含まない)のこまめな摂取などに心がけてください。マスクの使用も有効です。

なかなか改善しない場合には、陰に糖尿病などの病気が潜んでいることもありますので受診をお勧めします。



## 発熱外来について



当診療所では患者様に安心して受診して頂くために、一般外来とは別に「発熱外来」を開設しており、発熱、咳、倦怠感などの症状がある方は、感染防止の観点から車で来ていただき、屋外の仮設専用スペースで診療、検査をします。

発熱や風邪症状のある方で発熱外来の受診を希望される場合

＊ ＊ 基本的に午前中に電話連絡をお願いします。 ＊ ＊

・事前の電話連絡をお願いします。

(かかりつけ医がある場合は『まずは、かかりつけ医に相談』をお願いします。)

・開設日 火曜日～木曜日 午後 1 時 30 分～午後 3 時

完全予約制 人数制限をしております。

予定人数を超えた場合は、翌日になることもありますのでご了承下さい。

・対応内容 問診、採血、PCR 検査(必須)



・結果説明 採血結果は当日結果説明

PCR 検査結果は、翌日以降担当医師からご連絡します。

・受診後 PCR 検査の結果が出るまでは、自宅で待機となります。

国保金ヶ崎診療所

TEL:0197-44-2121

## 金ヶ崎診療所・歯科診療所 年末年始休診のお知らせ

金ヶ崎診療所及び歯科診療所は

12月29日(水)から1月3日(月)まで休診いたします。

ご不便をお掛け致しますが、ご了承下さい。

