

2023年7月1日発行

たngo協立診療所 たより

発行 たngo協立診療所 京都府京丹後市大宮町河辺 3368-1 電話 0772-68-5017

新入職員のご紹介 看護師 おおた りな 太田 莉奈

この度、たngo協立診療所に入職しました太田莉奈です。以前は綾部の病院で外科病棟や手術室で働いていましたが、結婚を機に与謝野町に来ました。看護師経験は4年程度でまだまだ未熟ですが、これから看護師としての経験をたくさん積んでいきたいです。働き始めて2カ月ほどですが、仕事と育児の両立に日々奮闘しているところです。

丹後地域は自然豊かで、生まれ育った地域と似ていて親近感を抱いています。ですがまだ丹後地域での暮らしは2年ほどなので、皆さんに地域のことを教えていただけたら嬉しいです。

ぜひ声をかけてください。これからよろしく願います。



雑誌『いつでも元気』をご存じですか？



価格 1冊 380円（月1回発行）

★購読希望の方は診療所職員又は友の会までご連絡ください。

診察前に待合室で、必ず目にして頂いています(笑)

たngo協立診療所では待合のイスに、雑誌「いつでも元気」の記事を掲示しています。

「レッツ脳トレ」「日本の風景」「食のレシピ」など記事の中から選りすぐっていますが、他にも、「お金をかけない健康法」「くすりの話」「医者と言いつつ・患者の本音」など、健康、医療、いのちを守る取り組みが盛りだくさんの内容になっています。

また、「あなたと民医連をつなぐ月刊誌」として、民医連の取り組みの紹介や、全国の共同組織のみなさんが取り組んでおられる、自身の健康、地域の健康を守るための、いろいろな活動も紹介しています。まずは見本を手にとって読んでみてください。

骨粗鬆症といわれたら

「骨粗鬆症」とは骨の量が減り、質も劣化して、骨の強度が低下して骨折を起こしやすくなった状態です。骨粗鬆症になっても痛みがないのが普通です。しかし、ちょっとしたはずみで背骨が骨折したり、転んだときに手首、太もものつけ根などの骨折が生じやすくなります。骨折すると、その部位が痛くなり動けなくなります。背骨が一つ、また一つとつぶれていくと、背中が丸くなったり、腰が曲がったりして、歩きづらくなってきます。



背骨の圧迫骨折



手首の骨折



太もものつけ根の骨折

骨粗鬆症で骨折しやすいところ

原因

骨の中では、古くなった骨が吸収されて新しい骨が形成されることが繰り返されており、骨吸収が骨形成よりも盛んになると、骨がスカスカになってきます。

男性にもみられますが女性に多く、主に閉経後のホルモンバランスの崩れによって起こります。ほかには老化や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、家の中に閉じこもり外出しない生活習慣などが原因になります。続発性骨粗鬆症では、甲状腺機能亢進症、副甲状腺機能亢進症、関節リウマチや糖尿病などの病気や、胃の切除、ステロイド剤の長期服用なども原因になります。

骨粗鬆症の予防

〈三本柱〉

食事



特に重要なのはカルシウムの摂取ですが、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨が作られるのを助けるビタミンK、タンパク質、ミネラルなどさまざまな栄養素を摂取することが大切です。

運動



ウォーキングなどの適度な運動を続けましょう。骨に適度な圧力が加わり、骨が強くなります。運動を続けると血液の流れが良くなり、骨を作る細胞のはたらきが活発になります。筋肉も鍛えられて転びにくくなります。

日光



適度に日光に当たるようにすると、骨の吸収を良くするビタミンDが活性化され、強い骨を作るのに役立ちます。1日15分ほど日光に当たれば十分ですので、適度な日光浴を心がけてください。

骨粗鬆症の予防

〈食事〉

カルシウム

骨の材料になる

《乳製品》

- ・牛乳
- ・チーズ

《大豆製品》

- ・がんもどき
- ・凍り豆腐

《魚介類》

- ・ししゃも
- ・干し海老

《野菜類》

- ・ひじき
- ・チンゲン菜

- ・スキムミルク
- ・ヨーグルト

- ・木綿豆腐
- ・納豆

- ・イワシ丸干し
- ・しじみ

- ・小松菜



ビタミンD

カルシウムの吸収を促し、筋力を高める

《魚介類》

- ・サケ
- ・イワシ丸干し
- ・シラス丸干し

《その他》

- ・きくらげ
- ・干しいたけ など



ビタミンK

カルシウムを骨に取り込む

《野菜類》

- ・モロヘイヤ
- ・ほうれん草

《その他》

- ・納豆
- ・干しワカメ など



★ 骨密度測定をご希望の方は、医師にご相談下さい。

带状疱疹は 予防ができます

～带状疱疹ワクチンのご案内

たいじょうほうしん 带状疱疹とは

带状疱疹は 80 歳までに3人に1人が発症するとされる、带状疱疹の特有な皮膚と時に眠れないほどの痛みを伴う病気です。

水ぼうそうと同じ「水痘・带状疱疹ウイルス」が原因であり、1回目の感染では水痘が発症しますが、

その後ウイルスは体内の神経節にひそみ続け、2回目以降の感染で带状疱疹として発症します。

带状疱疹は治療が難渋すると「带状疱疹後神経痛」を発症する可能性があり、治療に半年～1 年以上かかることもあります。また、带状疱疹は日本で毎年 60 万人かかる、決して珍しい疾患ではありません。

带状疱疹ワクチン

50 歳以上の方は、ワクチンを接種することによって带状疱疹を予防することができます。带状疱疹ワクチンには、弱毒性水痘ワクチンと、シングリックスの二種類があります。それぞれ予防効果や費用に大きな違いがあります。ワクチン接種を希望される方は、医師にご相談ください。



	弱毒性水痘ワクチン	シングリックス
接種回数	1回／皮下注射	2回／筋肉注射 2カ月間隔で接種
発症予防効果	60歳以上で 51.3%	50歳以上で 97.2% 70歳以上で 91.3%
神経痛予防効果	66.5%	88.8%
長期予防効果	8年目で 31.8%まで低下	10年後でも 80%超持続
副反応	局所反応水痘様発疹 (1～3%)など	局所反応・筋肉痛(40%) 発熱(18%)と多め
接種してはいけない方	妊娠していることが明らかな方 免疫を抑える治療をしている方 など	アナフィラキシーのある方 明らかな発熱の方 急性疾患で治療中の方など
費用(たんご協立診療所の場合)	7700円	22000円×2回(合計44000円)
対象者	50歳以上	50歳以上
長所	1回の接種で済む 料金が安い	予防効果が高い 持続期間が長い 免疫低下の方にも接種可能
短所	持続期間が短い 免疫低下の方に接種できない	副反応が多い 2回接種が必要 料金が高い

「唯一の被爆国 日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」にご協力ください。

岸田首相は広島サミットで、他国を抑えようという「核抑止力」論を公然と唱える一方、世界の 92 カ国が署名し、すでに国際法としての地位を確立している核兵器禁止条約を無視する姿勢を取りました。「核抑止力」論の根本的な見直しと、核兵器禁止条約に正面から向き合う姿勢が、G7 諸国に強く求められています。今年も原水爆禁止世界大会に向けた全国行進（丹後では 7 月 3 日と 4 日に行われます）や署名・宣伝が始まっています。

また、ロシアによるウクライナへの侵略と核兵器使用の威嚇は今も続いています。被爆者を始め、核兵器廃絶を願う世界の人たちの怒りを呼んでいます。私達は、今こそ、「核兵器をすぐに廃絶せよ」「日本も核兵器禁止条約を批准せよ」との声を上げていきましょう。ぜひこの署名にご協力ください。

尚、署名用紙は待合室の署名コーナーに置いてありますのでご協力ください。また、持って帰って頂いてご家族、お知り合いなどに広めていただければありがたいです。

核兵器禁止条約とは？

史上初、核兵器を

「非人道的で違法」とする条約

核兵器の

- ・開発
- ・保有
- ・使用
- ・威嚇
- ・援助

全て禁止

INUFFPOST

核兵器禁止条約発効2周年



日本政府は
核兵器禁止条約に署名・批准を

ヒロシマ・ナガサキを繰り返すな！



夏季休暇のお知らせ

お盆休みで、下記の通り **8/11～8/15 まで休診**となります。ご来院の際はご注意ください。尚、休み前は混み合いますので、早めの受診をおすすめします。

8月11日(金・祝)	休診
8月12日(土)	休診
8月13日(日)	休診
8月14日(月)	休診
8月15日(火)	休診