

■骨粗しょう症について

近年の医学の進歩により、日本は世界一の長寿国といわれるようになりました。このことに伴って高齢者は増加の一途にあり、骨粗しょう症の有病者数は1,000万人を超えたといわれています。

女性は更年期以降、男性は高齢になると罹患しやすくなり、自覚症状はありませんが、骨形成と吸収のバランスが崩れてくるため骨がスカスカになり、しりもちをついたり、体をねじったりしたはずみで簡単に骨折してしまいます。骨粗しょう症が問題となるのは、骨折が起こった場合です。

骨折してしまうと、その部分が痛くなり動けなくなります。また、背中や腰が痛くなった後に丸くな

ったり身長が縮んでいきます。

骨折には状態に応じた治療が必要です。適切な治療を受けておかないと、骨折部がきちんとくっつかず、いつまでも偽の関節のようにグラグラと動く偽関節と呼ばれる状態が存在することも報告されています。

骨粗しょう症は予防が大切です。こぼさないように注意する、カルシウムを十分にとる、ビタミンD・ビタミンK・マグネシウムをとる、たんぱく質を適量とる、禁煙しアルコールは控えめにする、運動や日光浴をするなどです。骨粗しょう症は比較的容易に診断できますので、一度かかりつけ医に、ご相談されることをお勧めします。

■整形外科診察のご案内

診察は、曜日ごとに予約、予約外の診察体制となっています。

乳児の股関節脱臼検診（予約制）は、第2・3月曜日の午後のみ診察となります。

診療内容等 体幹、四肢の外傷・痛み・しびれ・変形・運動障害にかかる診察（頭部・顔面・あご・腹部の外傷は取り扱いません）

具体的な疾患 肩こり・寝違い・むちうち（交通外傷）・五十肩・テニス肘・腱鞘炎・突き指・捻挫・すじ違い・腰痛・神経痛・外反母趾・陥入爪（まき爪）・骨折・脱臼・椎間板ヘルニア・坐骨神経痛・ばね指・アキレス腱断裂・スポーツに伴う痛み（肉ばなれ等）・関節リウマチなど、各部位の関節の痛み、変形、運動制限をきたす疾患を診察しています。

■糖尿病教室のお知らせ

市民の皆様は、糖尿病という病気をご存知だと思いますが、他人事だと思っておられる方がほとんどだと思います。

日本人の食生活が豊かになると共に、糖尿病は増加の一途をたどり、現在では患者数700万人、糖尿病の予備群を含めると1500万人と言われていています。

糖尿病は、他人の病気ではありません。

市立病院では、糖尿病を理解し、幸せな生活を過ごしていただくために、毎月第2、3、4木曜日に糖尿病教室を行っています。

気軽に参加していただけるように、予約・料金とも不要です。ぜひご参加ください。

内容

第2木曜：糖尿病について（医師）・運動療法について（糖尿病療養指導士）・検査について（臨床検査技師）

第3木曜：食事療法について（栄養士）

第4木曜：糖尿病の合併症（医師）・日常生活の注意点（糖尿病療養指導士）・糖尿病の薬について（薬剤師）

時間：午後2時～3時

場所：東館2階232号室

※今月は第3木曜日が休日のため、3月6日・13日・27日に実施します。

■こども予防接種週間

期間：3月1日(土)～7日(金)まで

4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう。

特に4月に小学校に入学されるお子さんと、平成19年4月以降、麻しん・風しんの予防接種をまだ受けていない方は、ぜひこの機会に受けましょう。

※予防接種を希望される方は、平日の午後15時に電話で予約してください。

■3月の土曜日診察のご案内

3月土曜日の外来診察は、第1土曜日の1日、第3土曜日の15日、第5土曜日の29日を平常診察しています。（耳鼻咽喉科と泌尿器科は休診です。）

■職員募集

【看護師（正職員・パート）】

募集人員 若干名

要件 正職員は45歳以下の方

申し込み 履歴書・資格証明書の写しを提出

問い合わせ 市立病院庶務課

