

整形外科からのお知らせ

1月に就任した新しい先生を紹介します。

富和 清訓(とみわ きよのり) 整形外科医師



一言：奈良県立医科大学整形外科より赴任いたしました。患者様の言葉に耳を傾け、一所懸命診察させて頂こうと思っています。自転車競技が大好きで、宇陀高原のサイクリングを楽しみにしております。よろしくお願いします。

外来診察は毎週月曜日(予約外)・木曜日(予約)です。

整形外科外来診察担当医師

	月	火	水	木	金	土
1 診	もんどり 水撮 (予約)	水撮	門野	仲川	仲川 (予約)	交代制
2 診	横田 (予約)	-	-	富和 (予約)	門野 (予約)	-
3 診	とみわ 富和	-	-	-	横田	-

2月の土曜日の開院日のご案内

6日、20日を平常診察(皮膚科、耳鼻いんこう科、産婦人科は休診)します。

なお、6日の泌尿器科は休診となります。

泌尿器科からのお知らせ

1月より外来診察担当医が次のように変更されています。

月	火	水	木	金	土
夏目	夏目	夏目	夏目 (新患)	穴井	夏目 (第3)

■が変更となった箇所です。

泌尿器科では、前立腺肥大症や尿路結石、神経因性膀胱など泌尿器疾患全般を診察しています。小児泌尿器科、前立腺がん検診も行っています。

看護師(正職員・パート)募集

【募集人員】若干名

【資格】看護師免許を有する者、または平成22年3月までに取得見込みの者

【採用時期】随時

平成22年3月までに取得見込みの方は4月以降

【申込方法】履歴書、資格証明書の写しを提出

院内に保育園も設置しています。小さいお子さんをお持ちの方もお気軽に相談ください。

問 市立病院庶務課

糖尿病教室のご案内 参加費無料

2月は4日・18日・25日に行います。

【時間】午後2時~3時【場所】東館2階232号室

高齢者の転倒を防ぐには・・・

人間は直立歩行をしているため、常に転倒の危険性を伴っています。そして加齢とともにその危険性は大きくなっていきます。65歳以上の5人に1人が転倒の経験があるといわれており、当科でリハビリに励んでおられる患者様の疾患の中でも、転倒が原因で太ももの付け根や背骨を骨折された高齢者の占める割合が最も高くなっています。

高齢者の転倒の原因としては、つまずいたり滑ったりというものが多く、ふらつきやめまいによるものは比較的少ないといわれています。すなわち日頃から注意や訓練をすることで、転倒を予防できることの方が多いのです。

転倒を防ぐために最も大事なことは、あたりまえのようですが、歩くための能力を維持することです。歩く速度が遅い人ほど転倒の可能性が高く、そういった方は、立っている時のバランスが悪い、脚の筋力が弱い、関節や筋肉の柔軟性が低下しているといったデータがあります。それらを改善するためには、やはり日頃から



少しでも歩くようにすることが理想的です。歩くことが苦手な方や外歩きが難しい場合は、室内での足踏みや片足立ち、椅子に座った姿勢から立ち上がりを繰り返すといった練習を行うことでも筋力の増大やバランスの向上が得られます。これらの動作が不安定な場合は、必ず手すりなどのしっかりした支持物につかまって行いましょう。

高齢者の転倒事故の大半は、屋外よりも屋内の小さな段差や滑りやすい床、布団やカーペットの端、サイズの大きいスリッパなどが原因であるといわれています。まずは、屋内だからという油断をなくす、わかりにくい段差には目印をつける、足元を明るくする、滑りにくい履物を履く、といったことが転倒防止につながります。

一度転倒を経験した高齢者は再転倒を起こす確率が非常に高くなり、転倒を繰り返すと寝たきりになりやすいといった報告もあります。そうなる前に日頃からのちょっとした注意や訓練で、高齢者の転倒事故を防ぐ取り組みを行ってみてはいかがでしょうか。



リハビリテーション科 科長 吉川 尚衛