

7月から毎週土曜日の外来診察は休診となります。

■5月の土曜日の開院日のご案内

7日、21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。
また、7日の泌尿器科は休診となります。

■内科の新しい先生を紹介します

○福智 隆介（ふくち たかゆき）内科医師



一言：4月から宇陀市立病院の内科に赴任しました福智と申します。微力ではありますがこれから頑張ってお参りたいと思っておりますので、市民の皆様のご指導、ご鞭撻、よろしくお願ひいたします。

※福智内科医師の診察は毎週火曜日です。

■看護師（正職員・パート）を募集します

【募集人員】若干名

【提出書類】履歴書、資格証明書の写し

※院内には保育園を設置しています。小さいお子さんをお持ちの方もお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ&提出先】市立病院庶務課へ

（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）

■5月11日に健康チェックを1階の待合ロビーで行います

「看護の日」のイベントとして、当院では市民の方々に気軽に看護に触れていただく健康チェックを行います。生活習慣病等の健康相談も行いますので、当日受診のない方もお気軽にお越しください。



【日時】5月11日（水）午前9時～午後2時

【内容】身長・体重測定、血圧測定、体脂肪率・骨密度測定、腹囲測定、ニコチンチェックなど



※近代看護を築いたナイチンゲールの誕生日である5月12日は「看護の日」に制定されています。

■糖尿病教室のご案内

糖尿病教室は毎週水曜日に変更し開催いたします。参加費は無料ですので、ふるってのご参加をお待ちしております。

5月の予定（4日、25日はお休みです）

11日⇒第5回 糖尿病の合併症

18日⇒第6回 低血糖、足のケア、体調が悪くなった時（シックデイ）の対応について

※開催予定日については毎月の「広報うだ」に掲載しますのでご確認ください。

【時間】午後1時30分～ 【場所】東館2階232号室

高齢者の骨折（大腿骨の骨折）について

高齢者の骨折のほとんどが転倒により発生すると言われております。皆さん、骨折知らずで生活していきたいですよね。では、転倒するとどのような骨折になるのでしょうか？**実は人間の中で最も太いはずの大腿骨が折れやすいのです。特に多いのが脚の付け根の箇所です。**もちろん手首や肩から転倒された場合にはその箇所が骨折することが多いです。典型的には骨折した直後から脚の付け根の痛みと腫れがあり、歩くことができなくなります。

この骨折は年間10万人以上の方が経験されているようです。高齢化が進むにつれて、今後も増えていくことが予想されます。単に骨が折れたというだけではなく、合併症が発生することも多いです。寝たきりの時間が続いて、床ずれ、膀胱炎、肺炎、認知症などの

起こる可能性が高くなります。また筋力低下などが起きるために、たとえ骨が治ったとしても歩けなくなってしまう場合もあります。

一般的に骨折後の歩行能力は手術をしたとしても1ランク

落ちるといわれています。

例えば家の外を自由に歩いていた人は杖が必要になり、杖で歩いていた人はベッドからポータブルトイレや車椅子への移動がやっとなり、といった具合です。またリハビリテーションの進み具合は個人差が大きく、本人の意欲、痛みの程度、体力などによって大きく変わってきます。なかにはリハビリがあまり進まないこともあります。

従って、骨折をしない、転倒を予防するということが大切です。転倒予防策として、皆さんに紹介しましょう。

① 急がない 小さな段差 要注意

② 転ばぬ先の杖

③ 食べましょう バランスとれた 三食を

④ 階段は 手すり握って ゆっくりと

⑤ 悪天候 外出するとき 要注意

などなど、皆さんも一度お友達同士で話し合ってみてはいかがでしょうか？



とみわ きよのり 富和 清訓 整形外科医師