



A あ O お B ば A

千葉市立青葉病院
広報紙

Vol.28

令和2年6月1日発行
(年2回発行)

わかりやすく納得のいく医療を 心のこもった笑顔で



発行/千葉市立青葉病院 〒260-0852 千葉市中央区青葉町1273-2 TEL.043-227-1131(代) FAX.043-227-2022 <http://www.city.chiba.jp/byoin/aoba/aobatop.html>



オーケストラコンサート開催



青葉病院の癒しの会主催で、毎年恒例となっているオーケストラのコンサートを開催しました。

令和2年2月13日に千葉大学あのはな音楽部による迫力のある演奏を、

多くの入院中の患者さんにも鑑賞していただくことができました。



青葉病院の新型コロナウイルス感染症の対応について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、青葉病院は千葉市の感染症指定医療機関として保健所などの行政機関と協力して対応を行っております。

皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

ロコモティブシンドロームって



先生、こんにちは。

最近、だんだん歩くのがしんどくなって来ました。腰もすぐ痛くなっちゃうし、やっぱり年齢には勝てないねえ…。どんどん動けなくなってしまうのが怖いです。

青葉さん、こんにちは。そんなに悲観的にならないでください。今日みたいに自分の足で病院に通院できること自体、素晴らしいことだと思いますよ。皆さん加齢に伴い今までなかった症状が出て、身体の心配をされるのは同じです。

昔は運動を結構やっていたんですよ。学生の時ですけど…。

50歳くらいからですかねえ…。だんだん楽しんであまり動かず今になってしまいました。



ロコモティブシンドロームという状態かもしれませんね。

“**ロコモティブシンドローム**”という言葉をご存知ですか？

⇒【***運動器(=骨・関節・軟骨・椎間板・筋肉)の障害のために移動機能の低下をきたした状態**】をいいます。最近、新聞や雑誌などで少し見かけるようになりました。

“**ロコモティブシンドローム**”??? 少しわかりやすく教えてもらえますか？

悪くならないように、自分でできることはありますか？



青葉さんのように、50歳くらいから身体の衰えを感じる方は少なくありません。

整形外科では、骨や筋肉・関節に関する症状で受診することがほとんどで、運動習慣の減少による活動量の低下により肥満となり、腰や膝関節の痛みが初発症状であることが多いです。簡単なチェック項目があるので少しやってみましょう!!

こんな症状はありませんか???

こんな状態は要注意!

チェックしよう

7つの ロコチェック

1



片脚立ちで靴下がはけない

2



家の中でつまずいたりすべったりする

3



階段を上がるのに手すりが必要である

4



家のやや重い仕事が困難である

5



2kg程度[※]の買い物をして持ち帰るのが困難である

※1リットルの牛乳パック2個程度

6



15分くらい続けて歩くことができない

7



横断歩道を青信号で渡りきれない

こんな症状がある方は少しずつ日常生活動作が低下している可能性があります。

整形外科外来を受診する患者さんの多くは、運動器(=骨・関節・軟骨・椎間板・筋肉)に関連する症状で来院されます。

受診されたことがある方で、

変形性関節症(へんけいせいかんせつしょう)/ 変形性脊椎症(へんけいせいせきつしょう)

脊柱管狭窄症(せきついあんきょうさくしょう)/ 骨粗鬆症(こつそしょうしょう)

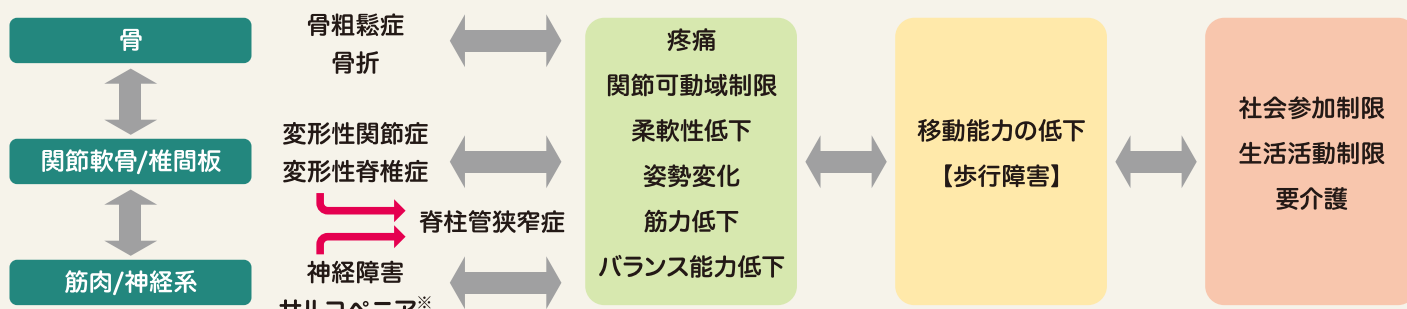
こんな診断をされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

上記疾患のほとんどが“老化(ろうか)”つまり“加齢性(かれいせい)変化”で生じます。

からだの痛みや・関節の動きが制限され柔軟性の低下に繋がります。すると徐々に姿勢が変化し、自分の思ったような筋活動ができなくなり筋力低下が起こります。その変化を放置(ほうち)してしまうと筋力低下がどんどん進み、“バランス能力の低下”に繋がり、気付かないうちに“移動能力の低下”、つまり“歩行障害”を引き起こします。

移動能力の低下が起こると、外部との接触が思い通りにできなくなることで社会参加が制限されます。身の回りのことが徐々に出来なくなり生活活動が制限され、遂には介助・介護がないと生活できなくなる“要介護状態”になってしまうのです。

(下図参照)



※サルコペニア=加齢に伴う筋量・筋力低下のこと。「加齢性筋肉減少症」ともいいます。



さて、この記事を読んでいる方の多くは、座っていらっしゃると思いますが、どんな姿勢をされていますか？

***背もたれにもたれかかって、お腹がたるんでいませんか？**

***猫背になっていませんか？**

ドキッとされた方…いらっしゃるのではないのでしょうか？



将来、動けなくなってしまうことに対して、みなさん不安があると思います。「なるべく歩いています」「運動するようにしています」とご自身のからだに気をつけている患者さんも非常に多いです。素晴らしいことです。

なかなか出来ない方はまず“**良い姿勢を意識する**”ことから始めましょう。



下半身を鍛える前に、まずは“**座る姿勢**”に注意です。**お尻を後ろに引き、背筋を伸ばして骨盤周囲の筋肉を意識してみてください。**といってもイメージがわからない方もいらっしゃいますよね。

“立ち上がる前の姿勢を意識してみてください”

1日のうち10秒間で良いです。常に緊張感をもつのは大変ですので、気付いたときにやってみてください。3日続けられれば次は1週間、3週間続けられれば習慣となります。自分のからだの変化に気づくはずですよ。

まずは座る姿勢を意識しましょう！



立ち上がる前の姿勢です！



自分のからだの事なので、普段の姿勢に気をつけてみたいと思います。

“ロコモティブシンドローム”についてもう少し知りたいのですが…。



もっと詳しく知りたい方は、“整形外科外来”にお立ち寄りください。パンフレットを差し上げます。

ロコモ チャレンジ! WEB site www.locomo-joa.jp

参考:公益社団法人 日本整形外科学会 ロコモパンフレット2015年度版





おくすりのハテナ?

病院でもらったおくすりについて
疑問はありませんか



なぜ、おくすりを途中でやめたらいけないの?

急におくすりを中止することで以前より病状が悪化することもあります(リバウンド現象とも言います)ので、病状が安定、改善しても自己判断でやめてはいけません。

例えば、血圧のおくすりは自己判断でやめしまうと反動的に血圧が上昇することがあります。抗菌薬は症状が軽くなって、自己判断でやめしまうとまだ残っていた細菌が再び増えはじめ、以前より症状が悪化することもあります。

人からもらった、おくすりを飲んでもいいの?

患者さんのおくすりは医師が病状に合わせて種類や用量を決めて処方しています。人に渡したり、もらったりするのは大変危険です。病状を悪化させる可能性があるばかりでなく、入院を要するような重篤な副作用が起こることもあります。また、副作用が出た時に受けられる保証制度の対象外となってしまいます。

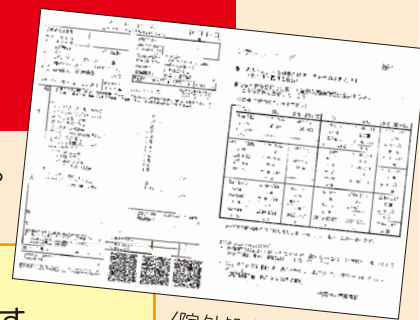
おくすり手帳って必要?

おくすり手帳は患者さんが使用しているおくすりの一番の情報源です。おくすり手帳があると他の医療機関のおくすりの情報がわかり、重複や飲み合わせの確認ができます。

また、災害時には、診断情報が失われてもおくすり手帳があることで、すぐにおくすりを処方できたという例もあります。

【お知らせ】 2020年3月13日から院外処方せんが変わりました。

2020年3月13日から
院外処方せんに検査値が表示されます。



〈院外処方箋レイアウト〉

調剤薬局では、全てのおくすりが適正に使用されていることを確認しています。検査値があると、さらに副作用や相互作用の予防や早期発見につながります。

例えば、

- ①「おくすりがもとで検査値に影響がでている可能性」が確認できます。
- ②「検査値に合わせておくすりの量を調整する必要があるか」を確認できます。
- ③「今回の検査値では使わないほうがよいおくすりがないか」を確認できます。

青葉病院と調剤薬局が連携して、青葉病院以外からのおくすりも含めて
患者さんにとって安心で、最適な薬物治療を目指します。



患者さんが調剤薬局に検査値を提出したくない場合には、
切り取って処方せんのみを提出することができます。



例えば、検査値が大きく変動した時、おくすりの副作用を疑って調剤薬局から医師に確認できます。
地域の保険調剤薬局と連携して、患者さんに安全、安心しておくすりを使用していただくための取り組みです。