

ファミリー★ミニニュース



タテトラ救護班報告

6月28日館山わかしおトライアスロン大会(通称タテトラ)が館山自衛隊基地・沖ノ島で開催されました。この大会は、毎年当院から救護班としてサポートをしています。医師・看護師が会場に出向き、非常に暑い日でしたが、無事に大きな事故もなく大会を終えることができました。選手として、リハビリ山本さん、張医師が参加しました。





(記：看護室 加藤)

岡田院長の部屋



「フレイル」ってご存知ですか？ ～要介護予備軍～

英語のカタカナ表記なのでわかりにくいかもしれませんが、2014年5月、日本老年医学会は高齢者が筋力や活動が低下している状態（虚弱）を「フレイル (Frailty)」と呼ぶことを提唱しました。具体的には「高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態で、筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念」とされていますが、わかりにくいですね。簡単に言うと、「身体的、精神的、社会・経済的に、あともうひとつ何か予期しないことが起きたら要介護や入院になってしまいそうな余力のないギリギリの状態」ということです。

この「フレイル」の段階で捕まえて、なんらかの手を打つことで、要介護や入院にならないようにできる可能性を秘めているととらえると良いでしょう。

ではどのような人が「フレイル」とされるのでしょうか？

まだ、いろいろな意見がありますが、一例を挙げると、以下の5項目のうち3つ以上当てはまると「フレイル」とされ、当てはまる人は、転倒、活動性の低下、ADL 障害、入院、死亡などの危険性が約2倍に高まっていたそうです。

1. 意図しない体重減少：1年で約5kg
2. 主観的疲労感：何をするのも面倒、何かをはじめることができない
3. 筋力（握力）の低下
4. 身体能力（歩行速度）の減弱：歩くのが遅くなった
5. 日常生活活動量の減少：1週間ほとんど活動せずじっとしている

いかがでしょうか？ 3つ以上当てはまりそうな方は、実際に「フレイル」なのか、要介護状態や入院を避けるためにできることはなさそうか、当院で判断が可能なので、一度ご相談にいらしてください。

～家庭医診療科・医局からの発信～

院外で健康教室を開催中！



当院では、地域の皆様に向けて様々な健康教室を開催しています。写真は、学生向けに喫煙の害・禁煙の勧めについての勉強会を開催した時のものです。その他にも中学生・高校生を対象に性教育の授業を行ったり、一般の方向けに糖尿病について講義を行うなど、その内容は多岐に渡ります。皆様の健康を底上げするために正しい情報を伝え、お手伝いできるようこれからも取り組んでまいります。

医学書の執筆をしています！



当院の医師は子どもからお年寄りまで、患者さんの年齢に関わらず診療を行っていることを生かし、精力的に医学書の執筆をしています。南房総・館山で行っている診療を日本の最先端のものにするべく、これからも医局一同で研鑽を深めていきたいと考えています。

歯科のお役立ち情報



今月は子供に起きやすい歯のけがについてお話しします。

まず、1番起こる事が多いものは歯の脱臼です。
歯の脱臼が生じた場合、歯ぐきから出血があったり、
歯の動揺が認められます。歯科医療機関を受診し、
レントゲンを撮影し、歯根の破折や歯槽骨骨折の有無を
調べましょう。動揺が著しい場合は、2週間程固定します。
受傷後に生じるものには、歯の変色（グレーやピンク）、
歯髓の感染（歯ぐきに膿の袋が出来る）、歯根の異常な吸収です。
また、低年齢での歯の外傷は下に控えている永久歯に影響を及ぼすことがあります。



歯の破折が生じた場合、歯髓にまで達して
いる時は赤い点が見え、痛みがあります。
歯髓に対する処置が必要になりますので、
早急に歯科医療機関を受診しましょう。



歯が完全に脱落したときは、元の位置に歯を挿入するか、
保存液（なければ生理的食塩水か牛乳）に
浸してできるだけ早く受診し持参して下さい。
脱落した歯が保存可能かどうかは処置までの
時間が大きく影響します。



なお、屋外で脱落して砂などの汚れが付着して
いるときは簡単に水洗いをして

（根っこの方は持たないように）歯根に付着している
軟組織まで洗い流さないように注意して下さい。

★運動会やプールなどの時期は事故が起こりやすいので注意してください。



看護だより

慢性腎臓病って何？

慢性腎炎など慢性腎盂腎炎など慢性●●という腎臓の病名はよく聞くとお思います。しかし、「慢性腎臓病」と言われると何のことと“???” 思う方も多いとお思います。なぜなら「慢性腎臓病」とはここ数年で聞き始めるようになった病名なのです。腎臓病を広い意味で段階別にして、診察していこうという働きが世界規模で動き始めた結果なのです。現在、日本の慢性腎臓病の患者さまは成人の 8 人に 1 人（1330 万人）いると推計されているそうです。世界でも同じく増加してきています。

では、慢性腎臓病とは何かということ、ゆっくりと進行していく腎臓の病気です。原因は代表的なものに、糖尿病や高血圧、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病やストレス・不規則な生活があります。また、初期には無症状という怖い病でもあるのです。

そのまま、治療をしないで放置しておく、だるさ・息切れ・むくみ・体重増加・食欲の低下・貧血などの症状が出現し、最終的には透析療法や腎臓移植が必要になってきてしまいます。

そのため、症状がないうちから治療（通院）が必要になります。予防のためには、健康診断を受け暴飲暴食に注意し定期的に運動をしてストレス発散をしてください。治療も糖尿病ならその治療、高血圧ならその治療を続けていくこと（つまり慢性腎臓病になった原因の病気の治療）と、医師により処方された薬をきちんと中断しないで内服し、欠かさずにかかりつけ医、または専門医に診察に行くことが重要です。

どうか腎臓を大切にしてください。何かわからないことがあれば、当院は透析センターも併設しており腎臓病に詳しい看護師もいますので気兼ねなく相談してください。



リハビリ情報

<腰痛に関して>

皆さま「腰痛ガイドライン」ってご存じですか？このガイドラインは日本整形外科学会、日本腰痛学会という主に整形外科のお医者さんが中心となって制定されているガイドラインです。

ここには、現時点での世界的な情報を集約し腰痛に対しての推奨度が記載されています。新聞やテレビで腰痛関連の情報がつきることはないと思われませんが、ガイドラインに記載されているものをかいつまんで紹介しようと思います。

<原因>

約85%：
非特異的腰痛（原因が特定
しきれない腰痛）



約15%：

特異的腰痛（原因が特定できる腰痛）

- ・椎間板ヘルニア 4～5%
- ・脊柱管狭窄症 4～5%
- ・圧迫骨折 4%
- ・感染性脊椎炎や癌の脊椎転移 1%
- ・大動脈瘤、尿路結石などの内臓疾患 1%未満

上記の図は、腰痛の原因に関するあるデータです。注目して欲しいのは、約85%の方が該当する非特異的腰痛といわれるものです。この「非特異的腰痛」は医師の診察、画像所見（X線やMRIなど）で厳密な原因が特定できないものとされています。しかし、原因があるものもありますので、まずは特異的腰痛かどうかの判断をお医者さんにご相談してみingことをお勧め致します。

<治療>

強く推奨	・抗炎症薬、鎮痛薬	
	3ヶ月以上痛む場合	・抗不安薬、ストレッチなどの運動
	1ヶ月以上痛む場合	・認知行動療法
推奨	・腰椎コルセット	
	3ヶ月以上痛む場合	・抗うつ薬、手術
	3ヶ月以上痛む場合	・温熱療法
推奨しない	・安静（疾患に応じて）	
根拠無し	牽引療法	
	1ヶ月以上痛む場合	マッサージ

治療におきましては、上記の事を踏まえながら提供させていただくことがあります。

今回は、ガイドラインに記載されているものを簡単にご紹介させていただきました。インターネット上でも簡単に閲覧できますので、ご確認ください。

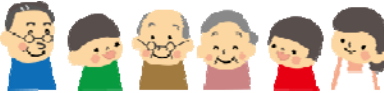
検索ワード：腰痛診療ガイドライン 2012



健康教室のお知らせ



亀田ファミリークリニック館山では健康教室を開いています（館山市後援事業）。
みなさまにご協力いただいたアンケートをもとに企画しています。



●●●これまでの健康教室●●●

3月 知ることからはじめよう～発達障害について～

待ち合い室にてバックナンバーの資料が閲覧できますので、是非ご覧ください。

●●● 次回のご案内 ●●●

10月29日（木）15:00～ 透析待合室

参加無料・予約不要

ロコモ予防教室

皆さん「ロコモティブシンドローム」ってご存知ですか？

寝たきりの原因は？

平均寿命と健康寿命の違いが分かりますか？

「ロコモ」を診断する「7つのロコチェック」であなたの「ロコモ度」を判定します！

当日は「ロコモ」にならないための運動と、「生活のコツ」をお伝えします。

「ロコモ」予防に、まだ体力に自信がある方も、すでに体力に自信がない方も、

ふるってご参加ください！

小さいお子さんが遊ぶスペースがあります。お子様連れの方もどうぞ。





——亀田ファミリークリニック 診療案内——

(受付はそれぞれ診療終了時間の30分前まで)

クリニック外来 予約電話 : 0470-20-5511

■一般外来

月曜日 午前 9:00~12:00 午後 2:00~7:00

(午後 5:30 から 7:00 までは予約患者さまのみとなります。)

火・水・木・金曜日 午前 9:00~12:00 午後 2:00~5:00 土曜日 午前 9:00~午後 1:00

★発達支援外来 要予約

★スポーツ外来 木曜日 午後 3:00~4:30 金曜日 午後 3:00~4:30 (指定日のみ)

★乳児健診 月~金曜日 午後 1:45

★予防接種 (下記以外の時間にご相談ください)

(BCG 以外) 月・火・木・金曜日 午後 1:50 2:00

月・火・金曜日 午後 5:30

土曜日 9:00

土曜日 午後 2:30~4:00 (指定日のみ)

(BCG) 水曜日 午後 1:50 2:00

★産前ファミリー外来 (妊婦健診) 火・木曜日 午前 9:00~12:00

★産後ファミリー外来 木曜日 午後 2:00~4:00

★母乳外来 (予約相談) : 月~土曜日の助産師対応可能時

★健康診断 火曜日 10:00 もしくは午後 3:00

●歯科センター 予約電話 : 0470-20-5518 月~土曜日 午前 9:00 ~ 午後 6:00

●リハビリセンター 予約電話 : 0470-20-5527 月~土曜日 午前 9:00 ~ 12:00 午後 1:00 ~ 5:00

●透析センター 月・水・金曜日 午前午後、火・木・土曜日 午前

●亀田訪問看護ステーション館山 ●亀田ホームケアサービス館山

発行責任者 : 亀田ファミリークリニック館山 院長 岡田唯男

編集 : 広報委員会

委員長 : 加藤早里佳 副委員長 : 仲島友子

委員 : 濱井彩乃、松村伸、山下洋充、鵜飼万実子、
尾形瞳、本多慶行、山口君枝、西山新治、
中平智子、大井香、若佐由香里、松井孝悦、
笹生恵一、畔上紗希

〒294-0051 千葉県館山市正木 4304 番地 9

TEL 0470 (20) 5520 (代) FAX 0470 (20) 5521

亀田ファミリークリニック館山では、家庭医が診療を行います。

「家庭医」とは？

日常的な症状(熱、風邪、高血圧、糖尿病、喘息、小さなケガ、ねんざ、健康相談など)を中心に適切に対応します。また、専門医の治療が必要などうかの判断も行います。