

第 197 号

柿のれん

(発行者)
長野県厚生農業協同組合連合会
下伊那厚生病院
朔 哲 洋

(病院理念) 私たちは、地域の皆さんと共に、生活に密着した保健・医療・福祉を通じ、安心と満足の達成を目指します。
J A 長野厚生連 下伊那厚生病院 ホームページ <http://www.shimoina-hp.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/shimoinakousei/>



(写真) 茶摘み (下條村)

今月の内容

～整形外科医師 渡邊あや～
整形外科医師の紹介

～連載デンマーク研修！
介護福祉士 山崎勝～
介護先進国研修

～〈連載〉健康生活応援隊⑩～
『ロコモ』ってなに？

お知らせ
今月の外来診療園



6月の壁面飾り (透析)

職員募集

- ・ 医師
- ・ 看護助手
- ・ 薬剤師
- ・ 言語聴覚士
- ・ 看護師
- ・ 介護福祉士
- ・ 社会福祉士



今すぐページに
いいね！しよう



整形外科医師の紹介

整形外科医師 渡邊 あや



初めまして、渡邊あやと申します。

6月末から整形外科外来を担当させていただいております。

最近の整形外科事情

当院の整形外科不在期間に整形外科分野で進歩したもの、話題となっているものをご紹介します。

まず、進化したものは『骨

骨粗鬆症治療の進歩

粗鬆症治療』と『疼痛』に対するアプローチの変化だと思っています。

骨粗鬆症治療は様々なお薬が開発され、以前は現状維持できれば、効果があつたと考えていたものが、骨折の痛みを軽減し、骨密度を増加させてくれるものが出現しています。血液検査や骨密度の検査をして、皆さまの状況によって内服や注射を使い分けます。転倒しても骨折しにくくなることで、寝たきりになることを防ぐことを期待しています。骨は野菜を取って、日に当たり、刺激する（運動

疼痛の新治療薬

する）ことで強くすることが出来ます。

疼痛に対する治療は、



今までの炎症を抑えるお薬だけでなく、神経や脳に働きかけることで、不要な痛みを感じなくする薬が登場しました。脳に効くお薬の一つは、もともと脳から出ている物質（セロトニンとノルアドレナリン）を補う効果があり、人によっては劇的に効果を示します。本来、セロトニンは日に当たって、規則正しい運動をすることで放出されます。また、ノルアドレナリンはタンパク質と野菜を原料とし、ほど

よい緊張、興奮状態で放出されます。どのお薬も副作用などありますので、ご相談ください。

ロコモと健康寿命

日本整形外科学会が取り組んでいる話題で言えば、『ロコモチャレンジ（筋力やバランスを維持することで転びにくい体を作る）』と『健康寿命と平均寿命の差』のお話があります。

健康寿命とは、健康に日常生活を送ることのできる期間で、男性約71歳、女性約74歳です。平均寿命（死ぬまで）と健康寿命（元気で過ごせる期間）の差は元気がない残りの人生で、男性で約9年、女性で約13年です。つまり、何もしなければ人生最後の10年間は思い通りに楽しく過ごせない