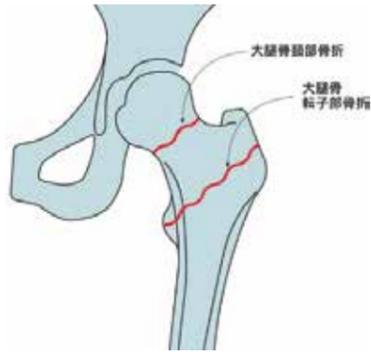


Monthly Doctor's Column



骨粗しょう症とは骨が新しく作られる骨形成と、壊される骨吸収のバランスが崩れてしまい弱くなってしまふことで、高齢者や閉経後の女性の方でみられることの多い病気です。

骨が弱くなってしまふと、転んだり、ベッドから落ちたりと小さな力でも簡単に太ももの付け根の骨折、手の骨折、背骨の圧迫骨折、腕の付け根の骨折を起こしてしまいます。当院にもこれらの骨粗しょう症性の骨折の患者さんは多く受診されますが、特に太ももの付け根の骨折（大腿骨転子部骨折や大腿骨頸部骨折）は歩行などの移動能力に大きくかわつてくるため、ほとんどの症例で手術での固定が必要になってしまいます。また、手術で固定してしまえば次の日から歩けるようになります。

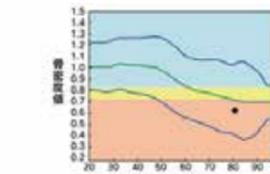
骨粗しょう症を知っていますか？

いわゆるわけではなく、多くの症例で、けがをする前の生活に戻るまでに1〜3か月間のリハビリテーションを乗り越える必要があります。年齢が高かったり、認知症やその他の合併症（心疾患や精神疾患）があったりすると、けがをする前の歩行能力を再獲得できない割合が増えてくると報告されています。少し古いデータにはなりますが、日本での2012年に発生した大腿骨転子部骨折や大腿骨頸部骨折は

175700例（男性37600例、女性138100例）で、将来の人口推計に基づく、その発生数はだんだんと増加し、2040年には32万人に達すると予測されています。決して他人事ではなく、まずは予防をしっかり行うことが重要になってきます。大腿骨頸部／転子部骨折診療ガイドラインによると、太ももの付け根の骨折の予防としては、薬物による骨粗しょう症の治療と、『在宅』高齢者における運動療法、住環境の調整が推奨、効果のある治療とされています。現在、当院を含め骨密度の検査や治療は多くの医療機関で受けることができます。50歳60歳を超えて一度も検査を受けたことのない方は、ぜひかかりつけ医に相談してみることをお勧めします。また一度骨折してしまい手術やギプスでの固定で治った方も骨折の連鎖を起こさないようにしっかり評価、治療を継続し健康的に元気で過ごせるよう頑張ってください。



骨密度測定法（DXA法による腰椎骨密度測定）
※日本整形外科学会 HP より引用



今月のDr.



整形外科
Shoichiro Yamashiro
山城 正一郎
日本整形外科学会専門医



01 | 看護週間

5月12日は看護の日です。近代看護の基礎を創設したナイチンゲールの生誕を記念して制定され、令和6年度はナイチンゲール生誕204周年となり、5月12日を含む18日迄の一週間が看護週間でした。当院看護部では、ナイチンゲールの歴史、専門分野で活躍する看護師の紹介、看護師の目指す目標、お子さんの作品、川柳、応援メッセージ等の展示を企画しました。看護川柳は多数提出あり、力作が勢揃いで好評でした。今回の展示でパワー！を頂きました。今後も、少子高齢化による看護師不足が懸念される中、私達看護部は魅力ある職場づくりに向けて励んでいきたいと思ひます。



02 | 令和6年8月から被保険者証が切り替わります

現在お持ちの後期高齢者医療被保険者証の有効期限は令和6年7月31日までとなり、毎年8月に更新となります。8月からは各医療機関の窓口で新しい後期高齢者医療被保険者証を提示してください。

「後期高齢者医療制度」
被保険者の皆さまへ **令和6年8月から被保険者証が切り替わります**

発行の被保険者証の発行は令和6年12月1日までとなります。12月2日以降については、「資格確認書」または、「資格情報のお知らせ」の発行となります。新しい被保険者証については、有効期限までお使いいただけます。

有効期限が令和7年7月31日となります

制度の対象者

- 75歳以上の方
- 65歳以上で一定の障がいがあると認定された方

※申請して広域連合の認定を受けた方

新しい被保険者証は、7月下旬までに、お住まいの市町村から郵送又は窓口等で交付します。

新しい被保険者証が届いたら、住所・氏名一部変更の割合等をご確認ください。

「ジェネリック医薬品お祝いカード」がついています。利用の方法は、新しい被保険者証についている説明書をご覧ください。

お問い合わせ
沖縄県後期高齢者医療広域連合
総務課 ☎098-963-8012
庶務課 ☎098-963-8013

お住まいの市町村 または

今月の smile スマイル



今月の新入職員
何事にも全力で取り組みます!!

『七夕』
7月7日は七夕です。なぜ短冊に願い事を書くのでしょうか？
昔の人が、織物の上手な織姫のように（織姫にあやかって、「物事が上達しますように」と）、お願い事をしたのが始まりだと言われています。笹の葉に飾ると、織姫と彦



医療コンサルジュ・上地の 外来より **こんにちは**

星の力で願いが叶えられたり、みんなを悪いものから守ってくれるという言い伝えがあるので、皆さんはどんな願い事をしますか。



医療川柳

夜勤明け
夏の日差しに
回れ右
40代ナース

Dr. 仕垣セレクトの医学・医療の名言

Dr. せいきり先生

人のために生きる時、人生はより困難になる。しかしより豊かで幸せにもなる。
シュバイツァー

編集後記 Text: 総務課 宮良

気が付けばいつの間にか7月となり、熱中症に注意が必要な季節になりました。野外はもちろん、屋内にいるときも、こまめな水分・塩分補給や適切なエアコンの使用等を行い、熱中症を予防し今年の夏を乗り切りましょう。

医療ドラマ史上最長のシーズン21に突入へ



以前に本コラムの第一回でもご紹介した、米国の医療系ドラマ「グレイズ・アナトミー 恋の解剖学」がシーズン21に突入することが、先日発表された。医療系ドラマとしては、史上最長の記録を保持することになるようだ。(ドラマのスタートは2005年) この発表を受け、脚本家のションダ・ライムズはInstagramに250話記念当時の写真を投稿した。本作の魅力の一つに登場人物たちの医師になるまでのステップが上げられる。無給医(インターン)↓研修医(レジデント)↓研究員(フェロー)↓指導医(アテンディング)という流れの中で、当然脱落する者もあり、といった具合である。韓国で人気の医療系ドラマ「賢い医師生活」における、同期

の研修医5人組という設定は本作の初期を連想させる。シーズン17においては、新型コロナウイルスを題材にし、パンデミックに對峙した登場人物たちの物語を描いた。プロデュースのクリスタ・ヴェルノフは、「新型コロナウイルスが最前線で働く医療従事者に与えた影響を描く、機会と責任がある」と力強く語っていたのが印象的であった。コロナ禍においては、撮影に使用するために購入していた医療資材を地元の病院や消防署に寄付したことも話題になっていた。現在は全話話と壮大な物語であるが、まずは第1話からスタートしてみても如何だろうか？(ただし話だけでは止められない可能性が高いのだが。)

ウルティモ尾本
おもと会純括本部
移住八年目に突入、
好きな沖縄料理は
クーブイリチー。

Review

ちばりよー！
新米ドクター

第136回 沖縄県医師会医学会総会
【発表報告】

沖縄県医師会にて加地先生と棚橋先生の発表が行われました。日々の業務をこなしながら、たくさん時間をかけ準備を行っていった。緊張していたと思いますが、それを感じさせない程に堂々とした発表で質疑応答にも対応していました。

ご指導にあたってくださった高江洲先生、比嘉先生、予演会でたくさんアドバイスをしていただいた先生方誠にありがとうございました。
☆シ
研修医の皆、ちばりよー！



臨床工学科の

空気の再利用

人工的に呼吸をサポートする人工呼吸器。通常、患者様の肺から排出された呼吸は部屋の中に放出されます。しかし、麻酔用人工呼吸器(麻酔器)の場合には少し違います。全身麻酔には「麻酔ガス」と呼ばれる吸い込むと麻酔効果のある特殊なガスが使用されます。従って患者様から排出された呼吸にも麻酔ガスが含まれます。このガスが治療室内に放出されると医師やスタッフにも麻酔ガスが届き、最悪の場合には医師らの意識がなくなってしまう場合があります。そこで、麻酔器はソーダライムという材料を使って呼吸から二酸化炭素を除去、空気をそのまま室内に放出せず、大部分の空気を再利用して繰り返し呼吸に使っています。



臨床工学科
前川正樹

感謝状授与

厚生労働省健康・生活衛生局より新型コロナウイルス感染症対応における感謝状をいただきました。
今後も地域の感染症予防に努め、より一層地域の医療に貢献していく所存でございます。



定期的に健康診断をしましょう!

健診ナビ

総合健康管理センター
保健管理科保健師
平山 ゆみ子

迷走神経反射



迷走神経反射とは、副交感神経である迷走神経が何らかの要因で優位に働き、脈拍を下げ血圧が低下することで脳に十分に血液が供給されず、失神の原因となる自律神経反射の一つです。痛み、長時間の立位、ストレス、緊張、脱水等が要因で、当センターでは、特に採血の時が多いです。過去に気分不良になったことがある際は、横になって頂き採血を行いますので事前に申し出てください。

「肩こりの原因とその予防策」

筋肉の伸び縮みは血流の循環を促し全身に酸素や栄養を届けるポンプのような役割があります。肩の筋肉に負担がかかると同じ姿勢をとり続けることで、筋肉が硬く強張り血流を圧迫し、血行が悪くなってしまいます。すると、疲労物質が蓄積し強張りや怠さ、重さといった肩こりの症状を引き起こします。普段から肩周りの筋肉を動かし柔軟性を維持することで予防に繋がります。



理学療法士

赤嶺 徹 / 平良 直樹 / 城間 亮太

「肩こり・猫背予防に肩周りの筋肉をリラックスさせよう」



両肩を耳元まで近づけ、ストンッと両肩を下に下げる。



両手を組み、背中を伸ばす。そのあと、背中を曲げる。



両手を後ろに組み、首を上げる。

セラピストによる

健康体操館

お答えします! 病院のギモン! 医事課 知念 真紀

Q 今年 75 歳を迎えますが、後期高齢者の保険証はどこから受け取ったらいいですか?

A 75 歳の誕生日の前月に、お住まいの市役所・町役場から、後期高齢者医療保険証が郵送されます。75 歳の誕生日以降は、郵送された後期高齢者医療保険証をお使い下さい。
(※後期高齢者医療保険証を更新される方へ)
後期高齢者医療保険証は、有効期限が 1 年間で、毎年 8 月 1 日から翌年 7 月 31 日までとなります。毎年 7 月下旬頃に、お住まいの市役所・町役場から保険証が郵送されますので、8 月 1 日以降に医療機関を受診するときは、新しい保険証をお使いください。



薬にまつわる
イトマトラ

薬剤科
姫野 耕一

健康食品の正しい利用法について
〜気をつけたい表示内容〜
成分名・含有量・問い合わせ先

実際に健康食品を選ぶ際に、気をつけてほしいポイントです。今回は「成分名を見る」です。原材料表示に「〇〇抽出物」「××エキス」「△△菌」「●●粉末」など××酵素などと書かれていませんか。このような表示は、実は「それぞれ原材料に含まれる具体的な物質名が不明である」場合があります。たとえば「ウコン抽出物」としか表示されていない場合、「どれくらいの量のウコンから」といったような抽出方法で「何を抽出したのか」分かりません。何が入っているのか分からなければ、その製品が有効とも安全ともいえないので注意が必要です。