

あけぼの

医療法人社団曙会 佐々木外科病院
 〒753-0076 山口県山口市泉都町9番13号
 TEL 083-923-8811
 FAX 083-932-2477
 URL <https://sasaki-geka.jp/>



整形外科のよくある質問

Q1. ロコモティブシンドローム(ロコモ)とはなんですか？

ロコモとは立つ、歩くなど移動するための能力が衰えた状態です。運動に必要な身体の仕組みである運動器(骨、関節、筋肉、神経など)の障害により起こります。例えば骨粗鬆症、骨折、変形性関節症、脊柱管狭窄症があります。

要介護になる原因のトップは転倒、骨折、関節痛などにより起こるロコモの進行で、24.8%を占めます。日常生活に支障はないと思ってもロコモになっていることが多くあり、3つのロコモ度テストで判定します。その中の1つは下肢筋力を測定する立ち上がりテストで、両腕を組んだ状態で椅子から両脚もしくは片脚で立ち上がれなければロコモの可能性がります。

日本は長寿国ですがその期間すべてで健康に日常生活を送れるわけではなく、ロコモ対策が大切です。運動器を維持するためには適度に運動する習慣が不可欠です。また原因となっている疾患の治療、栄養バランスの維持、生活習慣病の予防も合わせて行いましょう。

Q2. 大腿骨近位部骨折とはどんな骨折ですか？

大腿骨近位部骨折は股関節周囲の骨折で、骨粗鬆症により起こる脆弱性骨折の一つです。患者数は2020年に約25万人となり、今後も増え続けると予測されています。起立、歩行機能の低下により要介護、寝たきりに移行する危険性が高まり、また生命予後に影響します。1年以内の死亡率は約10-40%、5年生存率は約40%と報告され、悪性腫瘍に匹敵する疾患です。予後を改善するため準緊急に手術を行うことが極めて重要で、早期リハビリテーションにより歩行機能の再獲得を目指します。

予防のために骨粗鬆症の治療、日頃からの食生活、適度な運動習慣が大事です。コロナ禍により高齢者の身体活動量が平均30%低下したと言われます。毎日30分程度のウォーキングは骨密度維持に有用です。転倒予防のため自宅でできる運動として、椅子や机を使ったスクワット、片脚起立訓練「ロコトレ」が日本整形外科学会WEBページで紹介されています。健康寿命を長く保てるように、ぜひ知っておいていただきたい骨折です。

回答：整形外科 花石 源太郎

気になる症状があればお気軽にご相談ください！

整形外科外来担当表

	月	火	水	木	金	土
午前	花石 源太郎	山中 三知夫	花石 源太郎	花石 源太郎	山中 三知夫	花石 源太郎
午後	花石 源太郎	花石 源太郎	—	花石 源太郎	花石 源太郎	—

インフルエンザ予防接種のお知らせ

昨年、新型コロナウイルスの影響で、マスク着用・手洗いうがいが習慣化されインフルエンザの発症は激減しましたが、今シーズンは新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行の可能性があるといわれています。
予防接種を受けておくことをお勧めします。

【接種期間】 2022年10月1日(土)～2023年2月28日(火)

	65歳以上（接種当日）	16歳以上65歳未満
費用	1,490円／1回 《山口市》	4,000円／1回
	1,490円／1回 《宇部市・光市・美祢市・防府市・萩市など》	
回数	1回（2回目希望の場合は4,000円）	1回あるいは2回

65歳以上の方へ

- ・ 上記以外の市町村にお住まいの方は、補助が出ない場合があります。負担金額も異なりますので、接種前にお問合せください。
※補助が出なくても接種希望の方は任意の接種となり、費用は4,000円です。
- ・ 2回目接種希望の方は任意接種となり、2回目の費用は4,000円です。
- ・ 生活保護受給者の方は、無料です。



その他の補助対象者について

- ・ 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害のある方やHIV（ヒト免疫不全ウイルス）により免疫の機能に日常生活がほとんど
- ・ 不可能な程度の障害のある方（1級程度の身体障害者手帳、又は診断書が必要）は補助の対象になります。

新型コロナウイルスワクチンと同時接種について

- ・ 新型コロナウイルスのワクチンと同時接種も可能です。新型コロナウイルスワクチンについては予約制となりますので、ご希望の方は「受付」にご相談、お問い合わせください。

佐々木外科病院 083-923-8811

ひよこ豆のミルクスープ

(やさしい味と食感で温まるスープ)

(豆と牛乳でカルシウムも豊富)

ひよこ豆とは・・・

ひよこ豆は、マメ科ヒヨコマメ属に分類される植物の種子部分で、ひよこの頭のような形をしていることからその名がつけられました。原産地は地中海地方や中東といわれています。インドやトルコでは家庭料理として使用され、代表的な料理はひよこ豆をペースト状にした「フムス」です。インドにはひよこ豆を粉末状にした「ベサン」と呼ばれる加工品もあります。日本ではスープやカレーなどの煮込み料理やサラダ、かき揚げに使われることが多い食品です。栗のようにホクホクとした食感が特徴です。

ひよこ豆のミルクスープ

(1人分：エネルギー202kcal たんぱく質 11.1g カルシウム 150mg 塩分 1g)

材料 (2人分)

ひよこ豆 (乾燥)	50g
アスパラガス	50g
玉ねぎ	50g
ベーコン	20g
オリーブ油	小さじ1
A 水	100cc
コンソメ	1g
牛乳	200cc
塩	1g
粗びき黒こしょう	少々



作り方

軟らかく仕上げるポイント

- ①豆は洗い、**たっぷりの水**に浸し一晩おく。つけ汁ごと鍋にいれ強火にかけ沸騰したら火を弱めてアクを取り豆がやわらかくなるまで約30分(目安)ほどゆでる。ざるにあげ冷ます。
- ②アスパラは茹でて1cm幅の斜め切り、玉葱・ベーコンは1cm角に切る。
- ③鍋に油を入れて中火で熱し、玉葱とベーコン、①の順に加えて炒めAを入れて煮立ったら中火弱で5分ほど煮る。牛乳を加えて2~3分煮てアスパラを加え塩こしょうで味を整える。

☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

ひよこ豆の栄養の特徴

乾燥タイプのひよこ豆は100gあたり20gのたんぱく質が含まれ肉や大豆に匹敵します。さらに飽和脂肪酸の値が低くコレステロールが含まれていないため脂肪が低いのも特徴、高たんぱく低脂肪の食品は体を鍛えている人にお勧めの食材です。



「年末年始」休診のお知らせ

年末年始の診療は右記のとおりです。

お薬が必要な方は、早目にご来院ください。

なお、急患の方は、この限りではありません。



月	日	曜日	午前	午後
2022年 12月	28	水	診療	休診
	29	木	診療	
	30	金	診療	休診
	31	土	休診	
2023年 1月	1	日	休診	
	2	月	休診	
	3	火	休診	
	4	水	診療	休診
	5	木	診療	
	6	金	診療	

患者相談窓口について

皆様に安心して診療を受けていただけるよう、患者相談窓口では、患者様、ご家族の皆様からのご相談やご意見（受診に際して感じられた疑問や苦情、ご意見など）をお受けしております。ご心配なこと、お困りのこと、お気付きのことがございましたらお気軽にお申し出ください。

ご相談内容によっては、より詳しい担当部門へご案内させていただくこともあります。

なお、相談者の個人情報は、厳守します。

相談窓口：佐々木外科病院 地域医療連携室 TEL (083)923-8817

曙会理念

地域の皆様の保健・医療・福祉のために貢献し、皆様に信頼され、地域とともに発展する組織をめざします。

佐々木外科病院理念

1. 消化器疾患を中心に、がん・外傷・整形外科領域の外科系専門病院として地域医療に貢献します。
2. 患者様から信頼される良質な医療を提供します。
3. 患者様の「病気」だけにとらわれず、「人」としてふれあう「やさしい医療」を実践します。

患者様の権利と責任

1. 個人の尊厳と平等

尊厳ある個人として、生命・身体・人格を尊重されます。また、年齢・性別・人種・国籍・宗教・社会的地位等にかかわらず、平等かつ適切な医療を受ける権利があります。

2. インフォームド・コンセントと自己決定権

検査や治療等に関して十分に説明を受け、納得と同意の上で、適切な医療を選択、あるいは拒否する権利があります。また、他の医師の意見（セカンド・オピニオン）を聞く権利があります。

3. プライバシーの権利

医療業務に伴い知られた個人的な情報は、守秘される権利があります。

4. 情報開示の権利

ご自身の病状や医療の内容に関して、必要な情報を知る権利があります。

5. 患者様の責任

病院の定めた規則を守り、医療スタッフと協力して病気を克服していく責任があります。