

2024 年
9・10月号

43

Pon's

医療法人一祐会
藤本病院グループ
広報誌『ポンず』

CONTENTS

- 3 病気を知らう！「せいじゃくせいこっせつ脆弱性骨折」
- 8 一祐会ニュース
・フジフェス 2024 を開催しました。
- 9 特定健診を受けよう
- 10 藤本病院グループ施設紹介
- 11 表紙作品の紹介
- 11 ポンちゃんニュース！
- 12 秋バテ対策

広報誌『ポンず』は

寝屋川市に暮らす皆さんの健康促進を目的に、医療・介護をはじめとするヘルスケアに関する情報を発信するとともに、藤本病院グループ施設「藤本病院」「介護老人保健施設 ハーモニイ」「サービス付き高齢者向け住宅 シンフォニイ」「藤本病院訪問看護ステーション」「藤本病院居宅介護支援事業所」の情報を掲載いたします。



ポンちゃん

『ポンず』というタイトルは、藤本病院受付にいるスッポンの「ポンちゃん」から名付けられました。ポンちゃんがキャラクターとなり、当広報誌をご案内します。

CONTENTS

3 病気を知ろう！
高齢になったら「ぜいじゃくせいこっせつ脆弱性骨折」に注意

8 一祐会ニュース
・フジフェス 2024 を開催しました。

9 国民健康保険ご加入の方へ
特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう。

10 藤本病院グループ施設紹介

11 表紙作品の紹介

11 ポンちゃんニュース！

12 秋バテ対策

病気を知らう！

高齢になったら

ぜいじゃくせいこっせつ

「脆弱性骨折」に注意

ちよつと
つまづいた
だけなのに：
気が付いたら
骨折していた。



高齢になると、骨密度が低下し、ちよつとした衝撃で骨折してしまふことがあります。厚生労働省の2020年の『患者調査』によると、日本では年間100万人を超える方が骨折しています。そのうち57%が65歳以上の方です。65歳以上の人口が全人口の約3割であることから考えると、高齢者の骨折が多いと分かります。

藤本病院 副病院長で整形外科部長の金馬敬明 医師に、脆弱性骨折の特徴や救急車を呼ぶ判断のポイント、予防方法について話を聞きました。

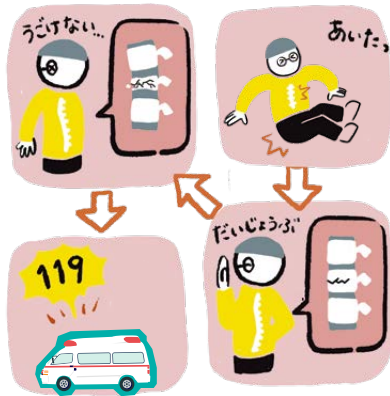


脆弱性骨折とは何ですか。

金馬 高齢になると、加齢や女性ホルモン減少、生活習慣などの影響により骨密度が低下します。骨が弱くなると、大きな衝撃がなくても日常生活の中で骨折が起こります。骨が弱くなることによつて起こるので「脆弱性骨折」といいます。

よるけて手をついた時に起こる「機骨遠位端骨折（とうこ

脊椎の骨折は だんだん動けなくなる場合も



尻もちなどで脊椎に衝撃が加わり起こる骨折は、その時は疼痛（とうつう）が少なく行動に影響はなくても、日ごとに悪化し、だんだんと動けなくなっていく場合もあり、そこで初めて救急車を呼ぶ、ということもあります。

高齢者の4大骨折

きょうようついあつぱくこっせつ
胸腰椎圧迫骨折

とうこつえんいたんこっせつ
橈骨遠位端骨折



こる「大腿骨近位部骨折（だいたいこつきんいぶこっせつ）」「胸腰椎圧迫骨折（きょうようついあつぱくこっせつ）」これらは「高齢者の4大骨折」と言われています。

頭を打っている場合は、早く病院に行きCT等の検査が必要です。若い時と比べ、とつさに手

電話の子機を低い位置に置いておく、いつでも助けが呼べる緊急連絡サービスに加入するといった対策をとると良いでしょう。

？ 骨折には、どのような治療が行われますか？

金馬 大きくは2つに分類されます。1つ目は「**保存的治療**」、2つ目は「**手術**」です。骨は自己治癒していくため、折れても自然にくっついていきます。手や腕など、折れた場所によっては、ADL（日常生活を送るために最低限必要な日常動作）が大きく下がることにならないため、保存的治療を選択し、ギプスやシーネ（添え木）などを用いて骨折した部位を固定し、安静を保ち自己治癒を待ちます。

手術を選択する状況は、①皮膚の上から骨を元通りの位置や形に戻すことができない（徒手整復不可能）②元の位置に戻しても元の形を保てない③関節部分の骨折④荷重部分（体重がかかる足の骨など）の骨折などのときです。しかし、手術に耐える体力があるか、心臓などの持病はないかなど、手術で得られるメリットとデメリットや、リスクを検討し、患者さんの状況を確認した上で慎重に決定するため、手術に至らないケースもあります。

？ 骨折の二次的リスクを教えてください。

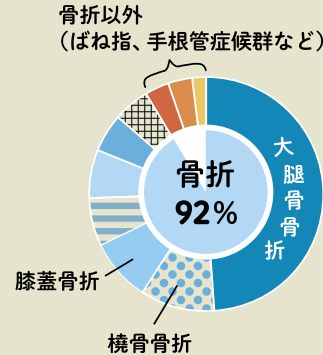
金馬 骨折は即、命に係わるものではありませんが、その後の影響を考えると寿命に係ります。

下半身を骨折した場合、治癒するまで動けない期間が生じます。寝たきりの時間が長くなると、筋力・体力・身体機能の低下が起こり

来受診や、転倒等による救急搬送にも対応しています。

2022年、2023年の間、当院の整形外科で行われた手術の割合を見ると圧倒的に骨折が多く、その中でも大腿骨の骨折が最も多くなっています。そして、9割以上が60代の方です。

藤本病院 整形外科 で行われた手術 (2022年度、2023年度合計)



当院はリハビリが充実しており、23名の療法士が、患者さんのご家庭での自立した生活を目指しリハビリを行います。

藤本病院には、当院で手術されていない方も利用できる「短期集中リハビリ」

藤本病院の短期集中リハビリ入院

重度な体力低下や転倒骨折などにより自宅療養が困難となる前に、2、3週間の集中的なリハビリ介入を行うことで、重症化予防や生活能力向上による在宅生活の立て直し、ご家族の介護負担軽減を支援します。

【ご利用方法】

まずは、担当医に当サービスを利用したい旨をご連絡ください。担当医より、藤本病院 地域連携課



「悪いサイクルを逆回転させて
良いサイクルにしましょう」

年齢を重ねると、若い頃と比較して出来なくなってきたことばかりに目がいえます。

昔よりも動けなくなると、動くことがおっくうになり、外出が減り活動量が減ります。すると食事も減り、さらに体力が下がる、といったように悪いサイクルが生まれます。

しかし、過去と比較して悲観してはダメです。今の自分を冷静に捉え維持していくことが大切

金馬医師からメッセージ

「動する」「バランスの良い食事を取る」ことを心掛けてください。日光浴で骨の栄養となるビタミンDが血中が増えます。運動は、骨に刺激を与え骨の生成を促すほか、筋力が付くことで転倒を予防したり、筋肉が転倒時に骨を守るクッションの役割を果たします。



です。動けなくなったことよりも、今動けていることに

一祐会ニュース

フジフェス2024を開催しました。

去る7月13日、「パッション」の生に彩りを」をメインテーマに、藤本病院グループ・地域交流イベント「フジフェス2024」が、アルカスホール（寝屋川市早子町）で開催されました。音楽コンサートと、ロビー空間を使った展示の二本立てで行われ、コンサートには、第一部、第二部を合わせて、過去最多の385名の方が来場されました。

コンサートは、多ジャンルの出演者が登場し、ウィンドオーケストラ、

三重奏、チャダダンス、吹奏楽、ピアノソロ、ヴォーカルバンドと続き、舞台を彩りました。

ロビーを使ったイベントでは、「骨密度」「体脂肪」「血圧」の3つの測定コーナー、医療・介護の相談コーナー、高齢者体験コーナーなどを設け、来場者へ健康促進の啓発を行いました。その他、開催テーマ「パッション」にまつわる来場者参加型の展示や当法人の施設や活動を紹介した展示を行いました。

多くの皆様のご参加をいただき真にありがとうございました。（一祐会）



SAKURA アンサンブル



国民健康保険 ご加入の方へ

甘いもの好きで糖尿病が心配
すこし血圧が高いかな

コレステロール値が…

気になりだしたら…

とくていけんしん 「特定健診」

を受けて生活習慣病を
予防しましょう。

費用

無料

特定健診は 2008 年に導入された健康診断です。「糖尿病」「高血圧症」「高脂血症」「高尿酸血症」などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。対象者は寝屋川市から発行される無料受診券で受けることができます。

基本の検査

問診・医師診察・身体計測
血圧測定・検尿・心電図
血液検査（肝機能・脂質・腎
機能・血糖〔血糖・HbA1c〕）

受付

2024 年 6 月 1 日から
2025 年 3 月 31 日まで

費用

無料

持ち物

- 受診券
※受診券は市から 5 月末頃に対象者の方へ送付

医療法人一祐会

寝屋川・藤本病院 グループ施設紹介

藤本病院



寝屋川と共に歩み、今年で64年目を迎える病院。産婦人科からスタートし、地域のニーズに合わせて診療科やサービスを増やしてまいりました。地域に必要とされる病院を目指します。

●産婦人科、内科、消化器内科、循環器内科、外科、消化器外科、整形外科、泌尿器科、麻酔科（岩井洋輔）、リハビリテーション科

●急患24時間対応

●各種健診・人間ドック

●寝屋川市八坂町2番3号

（京阪）「寝屋川市駅」から徒歩4分
☎072182411212

サービス付き高齢者向け住宅 シンフォニー



定員34名のサービス付き高齢者向け住宅。入居者さんとゆっくり関わるサービス姿勢が特徴です。

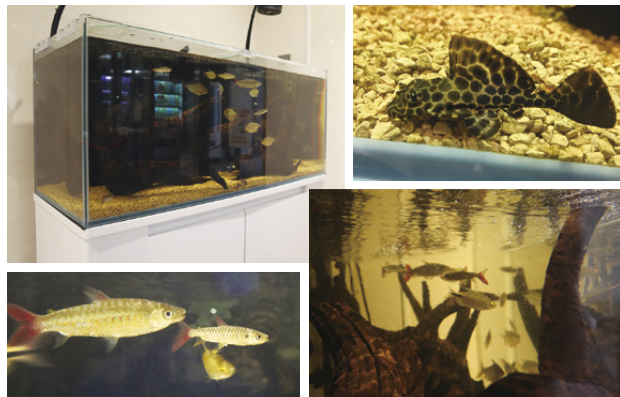
ポンちゃんニュース!

当法人内の生き物たちの情報をポンちゃんが紹介します。



120cm の大きな水槽がやってきた!

藤本病院に流れるアマゾン川支流の水景



今年の2月に産婦人科外来の入口前に新しい水槽がお目見えしました。藤本病院では最大となる横幅 120cm、高さ 50cm の水槽で、ピンクテール・カラシン、カラープロキロダス、メチニス等のカラシン系を中心に、ブラックゴースト（いつも木に隠れている）やセルフインプレコなども見ることができます。流木からの灰汁により水槽の水が黒く染まり、まるでアマゾン川支流に潜っているかのような気分になれます。

表紙作品の紹介



「コスモス畑」
長井 智美

当広報

秋バテ対策！

夏の間に冷たいものばかり食べて胃腸が弱り、代謝能力や免疫力が下がっていると、寒暖差に身体がついていけず疲労や頭痛など「秋バテ」を起こします。旬の物や、胃腸に優しい物を食べ、お風呂のお湯にしっかり漬かるなどして免疫力を上げましょう。今回は、電子レンジで手軽に作れるレシピをご紹介します。



介護老人保健施設
ハーモニイー
管理栄養士 いちはら

ササッと免疫力アップレシピ

電子レンジ
で作る

なすと豚肉のにゅうめん

注意

非耐熱のもの、金属の装飾のあるもの、漆器類、木製容器、ホーロー容器、紙類は電子レンジで使えません。



材料

（2人前）

なす…50g (1/2 本)
きのこ…20g
※まいたけやしめじ
など、お好みの物