

# すまいる



※このお知らせは1月9日時点の情報で作成しております。感染症の流行状況によって今後、変更・修正をしている場合がありますので、最新情報は随時、各種広報や電話問い合わせ等でご確認をお願いします。

## 新年のご挨拶

### 公立浜坂病院 院長 高木 一光

新年あけましておめでとうございます。ここ数年、新年のあいさつの冒頭で取り上げていた新型コロナウイルス感染症は5類に移行し、世間はポストコロナに向けて活気が戻りつつありますが、今年も気を緩めることなく継続して感染対策を行ってまいります。

昨年は4月に廣谷茜先生が総合診療科部長として就任されました。丁寧な診療とともに若手医師の良き相談役として活躍していただいています。

さて、病院としては、今年4月から住民の皆様が住み慣れた場所で安心して生活できるよう支援するための訪問看護ステーションを開設することとなりました。さらに昨年当院が在宅療養支援病院に認定されたことで、利用者の皆様とは24時間連絡が取れる体制が整うこととなり、在宅療養から看取りまで新温泉町全体で完結する医療を目指す準備が整いました。

また、医療界では4月から医師の働き方改革が始まるほか、診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス等のトリプル報酬改定も実施されるなど、医療を取り巻く環境は大きな変革期を迎えることとなり、医療介護の連携促進がますます求められる時代になりつつあると認識しております。

昨年、当院は創立50周年を迎えました。改めてこれまでの温かいご支援に心より感謝申し上げます。浜坂病院は、地域包括ケアの中心的役割を果たすべく職員一丸となって努力してまいります。皆様の益々のご多幸を祈念し、年頭のご挨拶とさせていただきます。



### 公立浜坂病院 整形外科部長兼リハビリテーション科部長

### 介護老人保健施設ささゆり施設長 久保 仁志

新年あけましておめでとうございます。介護老人保健施設ささゆりの施設長を兼務するようになってから2度目のお正月を迎えることとなりました。新年早々、令和6年能登半島地震が発生しましたが、被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。新温泉町にも津波警報が発令され、避難所に向かわれた方もおられると思います。いきなり暗い話題で始めて申し訳ありませんが、自然災害に対して人間は無力だとつくづく感じている次第です。でも「明けない夜はない」、そして以前の「すまいる」にも書きましたが、明るい春を待ち焦がれて「春来!」(と勝手に解釈していますが)という言葉を中心に留めて、「希望」の気持ちを忘れずにこの1年を過ごしたいと思っています。浜坂病院では整形外科医として町民の方々によりよい医療を、「ささゆり」では高齢者の方々によりよい介護を提供できればと考えています。本年もどうぞよろしく願いいたします。



# 総合診療科だより

## 「人生100年時代を生き抜くためには（認知症を中心に）」

総合診療科 豊口 将 医師

2020年時点の平均寿命は男性81.64歳、女性87.74歳と60年間で20年延びており、近い将来「人生100年時代」が来ることが予想されます。国では健康寿命延伸プランを立ち上げ様々な取組を推進しています。前回触れた「フレイル予防」もその一つであり、今回は「認知症予防」について話したいと思います。

人生100年時代において避けては通れない認知症ですが、大前提として認知症を完全に予防することは不可能です。それは、認知症になる最大の原因が加齢によるものだからです。それ故、「認知症を予防する」だけではなく「認知症に備え、共に生きる」ことが人生100年時代を迎える私たちにとっては重要なのです。そのために、認知症に対する正しい理解を深め、今できることを明確にし、認知症になっても自分らしく過ごせるようになれば素晴らしいです。今回は、以下の3つのポイントについて述べたいと思います。

### ① 認知症ともの忘れの違い

物忘れと認知症の違いを一言で伝えるなら「言われたら思い出せるかどうか」です。皆さんは昨日の夕飯を覚えていますか。覚えていない方もいると思いますが、誰かが教えてくれたらきっと思い出しますよね。これは単なるもの忘れです。一方で、教えてもらっても思い出せない場合や、夕飯の存在自体を忘れてしまう場合は、認知症の記憶障害を想起します。「最近物忘れが多くて認知症かも」と言う方は、忘れたことを覚えている点で認知症じゃないとされることが一般的です。



### ② 根拠に基づいた認知症予防

薬やサプリメントでしょうか。残念ながら現時点では根拠に乏しいとされます。キーワードはズバリ「栄養」「運動」「社会参加」です。フレイルの予防と一緒にしないか！？と言われるかもしれませんが、当たり前に見えるこれらが最も予防効果が高いとされています。「栄養」に関してはバランス良く、肉より魚、野菜・果物が多い食事が良いとされ、地中海食に代表される料理が良いと言われています。「運動」に関してはいきいき100歳体操や畑仕事・家事すべてが良い取り組みです。「社会参加」に関しては地域との繋がりを持つことはもちろん、生活習慣病の管理のために医療機関へ受診することも立派な社会参加です。そこで一部の治すことができる認知症が発見されたり、疾病・重症化を防ぐことができます。



### ③ 人生100年時代における認知症との関わり方

今まで個人が取り組むことについてお話ししてきました。しかし、人生100年時代においては社会も変わっていく必要があります。認知症になっても楽しく過ごすための備えが必要です。その解決策のひとつが、相談先・関わる先を増やすことです。特に社会参加が難しい方がいたら、地域包括支援センターや介護保険を利用したデイサービスの利用などを積極的に利用することをお勧めします。また、認知症の人は感情を察する力が高いとされており、言葉は覚えていなくても感情を覚えていることが多いとされます。そうしたところに配慮した接し方ができるとより良い社会が作られるでしょう。





# 骨密度検査のご案内

骨粗しょう症は骨がもろくなり、骨折しやすくなった状態です。日本には1,000万人以上の患者がいて、60歳以上の女性の3人に1人は骨粗しょう症です。男性も70歳以上になると骨粗しょう症の可能性が出てきます。冬は骨折が急増する季節、一度骨粗しょう症の検査(骨密度検査)を受けてみませんか？

## こんな人は要注意!! 骨粗しょう症かもしれません

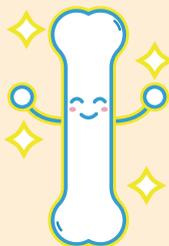
- 閉経を迎えた女性
- 70歳以上の男性
- 身長が縮んだ(3cm以上は要注意)
- 背中や腰に痛みがある
- 背中や腰が曲がってきた気がする
- お酒を毎日飲む、たばこを吸う



## 検査は簡単、検査台に数分横になるだけ



DEXA(デキサ)法というX線を使った検査で、骨折すると寝たきりになる恐れがある背骨や太ももの付け根の骨の骨密度を測定します。



骨密度測定結果

性別 女性 年齢 61.5 検査項目

※この検査で測定された骨密度は、1.442(g/cm<sup>2</sup>)です。  
 骨粗しょう症の診断基準は、+1.0未満%です。  
 同年齢の平均値は、+1.25-0.3%です。  
 同世代の平均値は、+1.05-0.7%です。

※この検査で測定された骨密度は、0.994(g/cm<sup>2</sup>)です。  
 骨粗しょう症の診断基準は、+2.66%です。  
 同年齢の平均値は、+2.87-2.3%です。  
 同世代の平均値は、+2.05-0.8%です。

検査年月日	年齢	部位	骨密度(g/cm <sup>2</sup> )	骨粗しょう症	同年齢に比	同世代に比	T-Score	Z-Score
2022/11/14	61.5	L2-L4	1.442(g/cm <sup>2</sup> )	+10.94%	95.97%	+1.41	-0.33	
2022/11/18	60.9	L2-L4	1.331(g/cm <sup>2</sup> )	-	112.68%	95.49%	+0.73	-1.13
2022/06/14	61.5	腰椎(L)	0.994(g/cm <sup>2</sup> )	+2.66%	87.23%	69.88%	-0.84	-2.54
2022/11/18	60.9	腰椎(L)	0.927(g/cm <sup>2</sup> )	-	84.97%	68.07%	-0.99	-2.76

検査機関  
 株式会社 総合診療科  
 東京都中央区新富二丁目10番-1  
 TEL: 03-662-1611

検査後はこちらの紙をお渡しし、医師が説明します。  
前回の検査結果や同年齢の方との比較ができます。

検査をご希望の方は、総合診療科又は整形外科へご相談ください。  
早期発見、早期治療で骨粗しょう症による骨折を防ぎましょう。

# 活動報告



## 公立浜坂病院創立50周年記念式典



当院は、昨年5月で創立50周年を迎え11月26日(日)夢ホールにて公立浜坂病院50周年記念式典を開催しました。

記念式典のオープニングに諸寄麒麟獅子舞保存会による麒麟獅子舞(二頭舞)を披露いただきました。

また、来賓の方々からの祝辞や、以前浜坂病院に勤務された医師から動画でお祝いのメッセージをいただきました。

続く記念講演会では、神戸大学大学院地域医療教育学部門特命教授の岡山雅信先生より講演をいただきました。



## 巡回講座



昨年5月から12月にかけて、新温泉町すこやかクラブ連合会、浜坂南小学校3・4年生、前すこやかクラブ、歌長区、宮脇いきいきサロン、市町村職員年金者連盟 温和会、海上すこやかクラブ、細田区で巡回講座を実施しました。当院医師と理学療法士や検査技師による講話を行い、それぞれご好評いただきました。ご参加いただきありがとうございました。

当院では随時巡回講座を実施しております。

開催を検討される地区・団体の方は

(0796)82-1611(代表)までご連絡ください。



## 餅花づくり

ささゆりでは、12月20日(水)各フロアで杵と臼で餅つきを行い、正月飾り用の餅花を作りました。利用者の皆さんと職員がお揃いの手ぬぐいをかぶり、みんなが力を合わせ、紅白の餅花を作りました。

