



僕が城主だニャー（備中松山城）

## 二次骨折を予防しましょう

理事長 行廣 成史

皆さん、こんにちは。じめじめとした梅雨の季節ですが、カラッと元気に参りましょう。新型コロナウイルスは3年余りの年月を経てようやく5類となり、おなじみの「季節性インフルエンザ」と同等の位置付けとなりました。社会活動は活発さを取り戻しつつあります。ただ、ウイルス自体が消滅しているわけではなく、まだまだ新規発生もあり、引き続き感染拡大に注意が必要です。

さて、今回は「二次骨折の予防」についてお伝えします。日本は世界有数の長寿国であり、2021年厚労省発表では男性の平均寿命は81.47年、女性の平均寿命は87.57年でした。しかしながら自立した生活を送れる期間「健康寿命」は、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことが分かっています。これは支援や介護を必要とするなど、健康上の問題で日常生活に制限のある期間が平均で9～12年もあるということです。この健康寿命に影響する疾患の一つが骨粗しょう症です。骨粗しょう症では骨が脆くなり、ちょっとした外力で骨折しやすくなります。手術が必要となる大腿骨近位部骨折（足の付け根の骨折）だけでも国内で年間20万人発症し、脊椎圧迫骨折（腰や背中の骨折）はその数倍に及びます。骨折数は今後さらに増加すると推測されています。また一度骨折をおこすと二度目の骨折「二次骨折」をおこす危険性が高くなることも分かっています。骨折を繰り返すことで、日常生活の支障がどんどん増してゆき、高齢者では寝たきりになる危険性が高まります。

この「二次骨折」という骨折の連鎖を断ち切る重要性が近年、世界的に強調されています。「二次骨折」を未然に防ぐためには、骨粗しょう症への適切な投薬に加え、運動や栄養管理などの包括的な対策が重要です。当院でも骨粗しょう症を早い段階で診断し、個々の状態に合った適切な治療を開始し、継続していただけるよう取り組んでいます。これにより健康寿命が少しでも伸びるお手伝いをいたします。骨粗しょう症や骨折で気になることがある方は、お気軽にご相談ください。

# 倉敷市けんしんを実施しています

令和5年6月～令和6年1月末まで

予約が必要です。ご希望の方は窓口にお申し出いただくかお電話で！

けんしんの種類	対象の方 令和6年3月31日までに 該当年齢になる方	主な内容	料金		
			69歳まで	70歳～	非課税 世帯
生活習慣病予防 健診	40～74歳 倉敷市国保加入者	問診、診察、身体計測、血圧測定、尿検査、心電図検査、血液検査(脂質、血糖、貧血、肝機能、腎機能、尿酸)	500円		100円
	75歳 倉敷市国保加入者 後期高齢者医療加入者	※眼底検査は医師の判断により実施します			
	76歳～ 後期高齢医療加入者	問診、診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能、尿酸)	500円		無料
胃がん検診 (胃全摘をした方不可)	50歳～ (2年に1回)	エックス線検査 (バリウム検査)	2,400円	800円	無料
大腸がん検診	40歳～	便潜血検査(2日分)	1,000円	300円	
胸部レントゲン 検診 (肺がん・結核検診)	40歳～	胸部エックス線検査	1,300円	400円	
	50歳～ 喫煙指数が600以上 (1日本数×喫煙年数)	喀痰検査	800円	200円	
肝炎ウイルス 検診	40歳～	血液検査 (B・C型肝炎ウイルス)	他のけんしんと同時 900円	300円	
前立腺がん検診	50歳～	血液検査(PSA検査)	1,300円		
女性の一般健診	20歳～39歳	問診、診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質、貧血)	900円		無料

## 【当日に必要なもの】

けんしん受診券(はがき)・健康保険証・けんしん料金

お電話でのご予約は

電話(086)472-3012

<月曜日～金曜日 9:00～12:00/15:00～18:00 土曜日 9:00～12:00>

## マイナポータルで特定健診情報が閲覧できます

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるように申し込みをした方については、令和2年度以降の健診結果がマイナポータルでオンラインで閲覧できるようになっています。閲覧できる情報は、健診で測定した身長・体重・胸囲・血圧・尿検査・血液検査などです。なお、胸部X線写真は閲覧できません。ただし、健診を受診してから閲覧できるまで概ね2～3ヶ月かかります。

健診結果は、かかりつけ医以外に健診結果の閲覧に同意した他の医療機関でも見ることができ、診療に活用できますので、ご自分の情報を医師に開示したい方は、ぜひご利用ください。

登録など詳しくは、マイナポータルのホームページで。

 マイナポータル



統括マネージャー 岸村 秀樹



## ◇子ども医療費助成の拡大

倉敷市に住民票があり、国保、その他の健康保険に加入している方は、7月1日受診分から子ども医療費の対象が**入院・通院とも中学校3年生まで**となります。

	令和5年6月30日受診分まで	令和5年7月1日受診分から
対象者	外来・・・小学校卒業まで 入院・・・中学校卒業まで	外来・入院とも中学校卒業まで (満15歳に達する日以降の最初の3月31日まで)

## ◇高齢者肺炎球菌ワクチン接種

肺炎球菌ワクチンは、肺炎、気管支炎、副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎肺炎などを予防します。接種すれば全てに効果があるわけではありませんが、重症化防止などの効果が期待されます。料金は1回3,000円です。接種は任意となっていますので、ご希望の方は接種期間に受けてください。

**接種期間：6月1日～令和6年3月31日**

接種料の減免について

- ・予防接種を受ける前に必ず申請してください。接種後の減免申請はできません。
  - ・生活保護世帯の方・中国残留邦人の自立支援給付者は、接種費用が全額免除されます。
  - ・市民税非課税世帯の方は、接種費用が半額免除されます。(1,500円)
  - ・減免申請は、次の電話で申請ができます。  
(令和5年1月2日以降に転入した方の減免には、前住所地の市町村民税課税証明書が必要となります。)  
減免専用電話 086-434-9807 (平日 8時30分～17時00分)
- ※なお、減免できるのは、県内の指定医療機関で接種する場合に限られます。

対象の方	接種方法
令和6年3月31日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方	自宅に送付された予診票を持参
60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスにより、日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(障害等級1級またはそれに準ずる方)	身体障害者手帳(1級)または医師の診断書

接種には事前予約が必要です。当院にお電話ください。(電話086-472-3012)  
新型コロナワクチン接種の日と2週間以上間隔を空ける必要があります。ご注意ください。

## ◇新型コロナワクチン接種

令和5年度の接種を実施しています。対象者は**65歳以上の方・64歳までの基礎疾患をお持ちの方・医療従事者等の方**となっています。

予約は当院でお受けしておりませんので、市のコールセンター(電話0120-190-777)か、スマートフォンまたはパソコンからweb予約をお願いいたします。

なお、現時点で接種対象でない方にも接種券が届きますが、9月以降の秋接種で使用しますので、無くさないよう大切に保管しておいてください。

## 発熱外来について

**2日前より37.5℃以上の発熱がある(あった)方は、発熱外来で診療いたします。**

- ・当日に電話による来院時間予約が必要です。予約の無い方の診療はいたしかねます。
- ・受診を希望される方は、来院前にお電話ください。(電話086-472-3012)
- ・受診には、原則として自家用車での来院とし、お車の外より医師、看護師が対応いたします。
- ・医師の診察の上、必要であれば抗原検査(鼻腔粘膜)、PCR検査(唾液)をおこないます。
- ・抗原検査は当日、PCR検査は翌日以降に結果が判明します。(PCR検査結果は電話で連絡します)
- ・費用は健康保険が適用されますが、検査内容により3割負担で5～6,000円程度かかります。

# 小松菜を使った簡単グリーンスムージー

年中食べられる小松菜と甘酒を使って美肌を保ちましょう。

## 作り方

①



小松菜選び。スツと背が高く綺麗な黄緑色が理想的。緑色が濃く根が太すぎるのは栄養がありそうだが癖が強く繊維が多く不向き。

②



根も残した状態でバラバラにしてよく洗う。

③



ザクザク切り、ミキサーに入れる。

④



りんごは種も皮もつけたままでザク切り。

⑤



小松菜の上に適量に切ったバナナとりんごも加える。水と甘酒、レモン汁も加えてミキサーにかける。

 cookpad で公開中！

### 材料(2人分)

- ・小松菜 100g
- ・バナナ(大) 1本
- ・りんご 1/4個
- ・水(硬水) 130cc
- エビアン、ヴィッテルなど(水でも可)
- ・甘酒(砂糖不使用) 大さじ1~2
- ・レモン汁 小さじ1

管理栄養士 小林 由起子

よく冷やしてグラスに注いでお洒落に！



## 新入職者の紹介

しみず さおり  
メディカルクラーク 清水 砂織

4月17日よりメディカルクラークで入職した清水砂織と申します。

私の仕事は、外来患者様がスムーズに気持ちよく診療を受けていただけるよう、笑顔を絶やさず患者様へのご案内や介助に責任感をもって対応することです。

どうぞよろしくお願いいたします。

## リハビリだより



テーピングは、スポーツなどでケガをした部位を保護するために、負傷した部分を安定させ痛みを和らげる効果があります。また、応急処置として使われることもありますが、適切なトレーニングと併用することでリハビリや身体機能を向上させることができます。テーピングを希望される患者様は、整形外科の受診を受けテーピングを希望していることを伝えてください。医師が患部の状態を確認し、テーピングが有効な場合に施行します。職員にお気軽にお尋ねください。

リハビリテーション課 課長 藤原 大輔

## 近くのお店紹介

パティスリーピアジェ 児島本店  
(ケーキ・洋菓子)



下の町2-1583-49 (086)472-1605

当院から車で5分、琴浦南小学校の北側、430号線沿いの大きな屋根のおしゃれな建物が目印です。店内にはイートスペースがあり、ショーケースの中は宝石のようなケーキがずらりと並んでいます。デニムの街、児島をイメージしたDenim(デニム)というケーキ(写真)が印象的。地元のファンが多く、「ピアジェのケーキは間違いない」と太鼓判を押す人も。一度、ご賞味あれ。

## 編集後記

先日、高梁市にある備中松山城に行ってきました。駐車場横の売店から登城口まで有料の送迎バスが出ており、15分ほどで到着。そこから徒歩で天守まで行くのですが、なかなかの距離。休憩を挟みながら40分ほどかけて天守までたどり着きました。門には城主である茶トラ柄の猫が…「さんじゅーろー」と命名され、首には名札がついています。とても人懐っこくて観光客に人気があります。さんじゅーろーという名は備中松山藩から新選組の隊長になった、谷三十郎にちなんで名づけられたとか。しばらく一緒に過ごして癒されました。(H.K)