

# 整形外科やましな医院

## ニュースレター

やましな医院

整形外科



Vol. 14

平成 29 年 秋号

### 院長より

こんにちは。今回はお薬のお話です。

毎日いっぱい薬を飲んでいるのに、何のためにどんな薬を飲んでいるのかわかっていない患者様によく出会います。みなさんはきちんと自分の飲んでいる薬を把握していますか？

東京大学老年病科の研究では**内服薬が6種類以上になると有害なできごとが急に増えてくる**ということがわかっています。飲まなくてはいけない薬、飲まない方がよい薬、勝手に止めてはいけない薬、あちこちの医者にかかるたび増えていきます。心あたりのある方は自己判断せずに、主治医に相談してください。

それと、当院を受診する際には**お薬手帳をお忘れなく！！**

山科 佳弘（院長）

日本整形外科学会 専門医  
同 脊椎脊髄外科 認定医  
同 運動器リハビリ認定医  
日本リウマチ学会 専門医



### インフルエンザ予防接種の季節がやってきます！

#### ◎インフルエンザワクチン

昨シーズンより、インフルエンザワクチンはB型も2種類のインフルエンザウイルスに対応しより多くの種類のインフルエンザウイルスによる重症化を防ぐことが可能になりました。当院では

一般料金 1回 3500 円(小学生以上)

65歳以上 (市の助成により) 高崎市 1500 円

藤岡市 1200 円 となります。

例年、**感染者数が増加するのは12月下旬**。ワクチンの効果が出るまでに、**通常2～4週間かかります**。当院では**11月より接種開始を予定しております**。

ご希望の方は、お電話又は受付にてご予約下さい。

#### ◎肺炎球菌ワクチン

肺炎にかかった場合に症状の悪化や合併症を予防する肺炎球菌ワクチンの予防接種も行っております。接種後5年間効果が持続するので、助成対象の方はこの機会に是非!!

ご希望の方は、お電話又は受付にてご予約下さい。

#### ◎特定検診

国保・後期高齢者の特定検診は、12/25までとなります。

## リハビリより ～スポーツの秋～

今年も10月に入りスポーツの秋がやってきましたね。この時期は学校や地域の運動に参加する方も多いのではないのでしょうか？普段運動する機会が少ない中で、この時期だけ張り切って急な運動をしてしまうと、足首の捻挫や肉離れを起こしたり、アキレス腱を痛めてしまう可能性が非常に高くなります。実際に、この時期は運動会でケガをして来院する患者様が多くいらっしゃいますので、運動前には必ず準備運動を行い、本番までに軽く練習を行い、体を慣らしてくれぐれもケガをしないように気をつけて下さいね。それでも万が一ケガをしてしまった場合は、いち早く応急処置を実施してください。

一番知られている方法が **RICE 処置** といわれる方法です。

RICE 処置とは、

- ①Rest (安静)
- ②Ice (冷却)
- ③Compression (圧迫)
- ④Elevation (挙上)

以上の4項目のことです。

受傷したらすぐに運動を中止し、

患部を心臓より高い位置にして

適度に圧迫しながら冷やすことで、

過度な腫れや炎症を抑える効果が期待できます。重度の腫れや炎症は患部の回復を遅らせる要因にもなってきてしまうため早めに対処しましょう。

また、アイシングに関しては冷やしすぎてしまうと凍傷を引き起こす可能性があるため、実施時間は15分～20分程度にし、氷を袋に入れて患部に当てるように実施してください。

受傷後の対応で治療の予後を大きく左右することもあるため、ケガをしてしまったらいち早く適切な処置を実施して、すぐに医療機関に受診してください。

適度な準備運動と適切な受傷時の対応を確認して、スポーツの秋を楽しんでください。



引用：日本整形外科学会 HP より

## 事務より ～行楽の秋

行楽の秋上野動物園のパンダ🐼の赤ちゃんもそろそろお披露目の時期ですね！

笹は、パンダの食物99%ほどを占める主食ですがパンダはクマ科！その胃腸は典型的な肉食獣のものなのです。200万年もの間、胃腸は未だに草食に対応していないそうです。

そのため食べた笹のほとんどはそのまま排泄され、1か月に一度腸を一新する為に「粘膜の塊」を排出して生活しています。パンダも大変な思いで生きているのですね！

秋はお出掛けも増えますが帰宅後はうがい手洗いも忘れず元気に過ごしましょう。



山名町1548番地

027-347-0202

<http://yamashinai.in.com>

