

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. 33

令和 4年 夏号

院長より

今回はロコモのお話です。 2021年の介護保険の報告では**要介護（要支援）認定者は689.4万人で2000年の3倍以上**となっています。要介護になった理由は認知症が最多ですが、要支援という軽度のサポートが必要な状況においては**1位関節疾患、2位高齢による衰弱、3位骨折・転倒**という運動器の疾患で、**介護予防のためには運動器疾患の予防がきわめて重要**だとわかります。

日本整形外科学会では2020年に改定を行い、ロコモ度3を追加しています。ロコモ度1とは移動機能の低下が始まっている状態で、**ロコモ度3は要介護（要支援）にきわめて近い状態**です。ロコモの有病率を推定したところ全体の69.8%がロコモ度1以上で、**40歳以上におけるロコモ度1以上該当者数は4590万人**。ロコモ度3はその約1割（**460万人！**）が該当します。

2019年12月に中国で新型コロナが確認されてから早くも2年半が経ちます。コロナ禍で運動不足になっている方も多いと思います。一度自分のロコモ度をチェックしてはいかがでしょうか。



ロコモについて詳しくは**こちら** →



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
ロコモサポートドクター



夏季休暇のお知らせ

下記の期間を夏季休暇とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、何卒ご理解をお願いいたします。

8月10日（水）～ 8月15日（月）



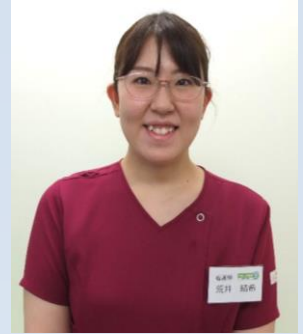
新しい職員を紹介します

荒井 結希（看護師）

5月末よりお世話になっております。

これまで呼吸器内科や血液内科で働いてきました。

やましな医院は自然が美しい山名町にあり、緑に癒されながら毎日通勤しています。一日もはやく、皆様のお役に立てるように努力していきたいと考えておりますので、よろしくお願いします。



高田 柚花（看護師）

6月から入職した看護師の高田と申します。

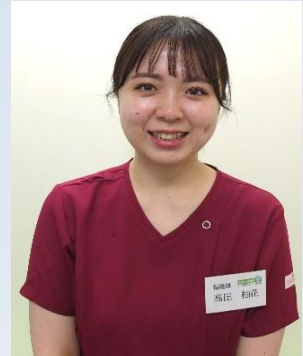
桐生市出身で、最近高崎に引っ越してきました。

来院したみなさまが安心して受診出来るよう精一杯頑張ります。

美味しいものを食べること、お話をすることが好きです。

見かけた際に気軽に声をかけてくださると嬉しいです。

よろしくお願いします。



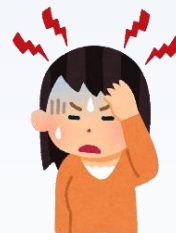
クーラー病にご注意を！

7月に入り梅雨が明ければ夏本番。今回は夏場に活躍する冷房についてのお話です。

冷房のついた部屋の中に長い時間いると人間にもさまざまな影響が出てきてしまいます。人間の体には寒い時には体を温め、暑い時には汗をかいて体を冷ます機能があります。その調整は自律神経(交感神経と副交感神経)が行っていて、交感神経が優位になると血管が収縮して血流が悪くなり手足が冷たくなり、副交感神経が優位になると血管は拡張して血流がよくなり手足が温かくなります。しかし、長時間の冷房の使用により温度差がある場所を何度も行き来していると、体の調整機能に支障をきたし体調不良の原因となってしまいます。

主な症状としては、、、

- ・肩こり、頭痛
- ・手足の冷え
- ・食欲低下
- ・だるさ、疲れやすさ
- ・腹痛、下痢



などなど色々な症状が出現しやすくなります。体調不良にならないようにエアコンを上手に使って暑い夏を乗り越えましょう！！



山名町 1 5 4 8 番地

027-347-0202

<http://yamashinai.in.com>

