亀田ニュース

2018
No.886
3月15日号

●〒296-8602 千葉県鴨川市東町929　●TEL04(7092)2211㈹　●発行責任者 亀田隆明　●作成 広報企画室　●毎月1日・15日発行

受診の際は「お薬手帳」をお持ちください

お薬手帳は，いつ，どこで，どんな薬を処方してもらい，過去にどんな薬を飲んで，現在はどんな薬を飲んでいるのかが一目でわかる便利な手帳です。

当院では患者さまへお薬手帳の活用を推進しています。受診される際は診察券や保険証とともに，お薬手帳を忘れずにお持ちいただき，お薬の受け取りの際に薬局窓口へご提示ください。（なお，お薬手帳が不要な方はお薬の受け取り時に薬局窓口へお申し出ください）

【お薬手帳を持つメリット】

- 飲み合わせや薬の重複をチェックし，副作用や飲み合わせのリスクを減らします
- 副作用歴，アレルギー，過去にかかった病気などの情報を伝えることができます
- 旅行や災害，急に具合が悪くなった時などに，自分の薬の情報を正確に伝えることができます

そのほか，複数の医療機関を受診する時や，転居した時など，お薬手帳を見せるだけで，あなたのお薬のことをわかってもらえます。また，飲んでいるすべての薬を「1冊で」記録することが大切です。病院ごとや薬局ごとに別々のお薬手帳を作らず，情報を一冊にまとめるようにしましょう。体調の変化や薬局で購入した薬の名前など，ご自分でメモしておかれるのもよいでしょう。「お薬手帳」を上手に活用して，ご自分の健康管理にお役立てください。

敷地内全面禁煙にご協力を

当院は多くのがん患者さまの診療を受け持つ「がん診療連携拠点病院」です。そのため，敷地内禁煙等のたばこ対策に積極的に取り組むことが遵守規定となっています。喫煙による健康被害を防止するため，**建物内に限らず病院敷地内（駐車場を含む）は全面禁煙とさせていただいています。**ご理解とご協力のほど，よろしくお願いいたします。

住所や電話番号おかわりないですか？

新年度を迎えるにあたり，就職や退職，転勤などで保険証がかわったり，転居で住所や電話番号がかわる方もおられると思います。

当院から書類等を郵送する場合や，急ぎのご連絡をさせていただく際に，現在ご登録いただいている住所や電話番号が変更されていて，スムーズに業務が行えないケースがあります。

保険証の記載内容に変更が生じた場合は，お手数ですが新しい保険証をお持ちの上，窓口で登録変更手続きをお取りくださいますようお願いいたします。

リハビリ市民講座のご案内

3月17日（土）午後1時（12時半開場）から，手の痛みやしびれの対処法をテーマに，亀田クリニック5階リハビリセンター内研修室にて「リハビリ市民講座」を開催します。（参加費無料，定員50名〔当日先着順〕）

よくある手の痛みやしびれの対処法についてご説明いたします。興味をお持ちの方は，この機会にぜひご参加ください。

『ホスピタルクラウン』がやってくる！

3月27日（火）午後1時半から亀田総合病院Kタワー1階ロビーにて，NPO法人日本ホスピタル・クラウン協会による「ホスピタルクラウンショー」が開催されます。

映画「パッチ・アダムス」などで知られるようになったホスピタルクラウン（道化師）は，入院中の子どもたちや患者さまに笑顔を届ける活動をしています。皆様どうぞお誘いあわせの上，ホスピタルクラウンによる笑い溢れるパフォーマンスをお楽しみください。

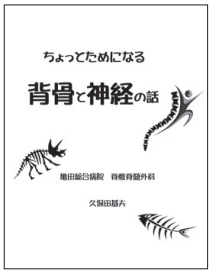
ちょっとためになる 骨粗鬆症（こつそしょうしょう）と椎体骨折（ついたいこっせつ）の話

脊椎脊髄外科
久保田基夫

第1話 健康寿命と骨粗鬆症

－皆さんこんにちは，お変わりありませんか？
脊椎脊髄外科　久保田基夫　です。

2014年4月から2015年1月までこの亀田ニュースで『ちょっとためになる背骨と神経の話』というエッセイを連載させていただきました。連載を大切にファイルして下さっている方，ラインマーカーで線を引きながら読んで下さった方，「おらあ，この病気じゃねーかと思うだよ」と亀田ニュースを握りしめながら外来を受診して下さった方…，拙（つたな）い文章にもかかわらず，沢山の方が熱心に読んで下さり感激いたしました。ありがとうございました。

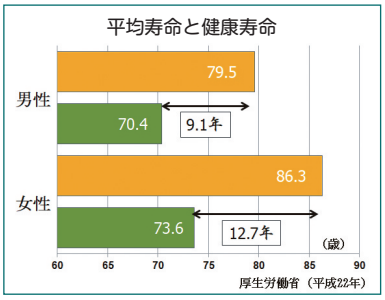


初版の表紙

連載終了後に広報企画室の方たちが同じタイトルの小冊子にまとめて下さいました。こちらも好評ですでに第3版になりました。タリーズ脇のホールにおいてあります。ご希望の方はお持ち下さい。

平均寿命と健康寿命

皆さんもご存じのように日本は世界一の長寿国です。平均寿命は男性79.5歳，女性86.3歳と報告されています（平成22年，厚生労働省）。



さて，ここで質問です。私たちは何歳まで健康で暮らせるでしょうか？「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか？ いくつかの定義がありますが，基本的に「健康で生活できる年齢」と考えていただいて良いと思います。平成22年の報告では，健康寿命は男性70.4歳，女性73.6歳でした。

平均寿命と健康寿命の差（男性 9.1年，女性 12.7年）は何らかの障害を持って，人によっては誰かの介護を受けながら生活している年月ということになります。そして，健康寿命を縮めている要因の一つに「骨粗鬆症（こつそしょうしょう）」，正確に言えば骨粗鬆症に伴う骨折があります。

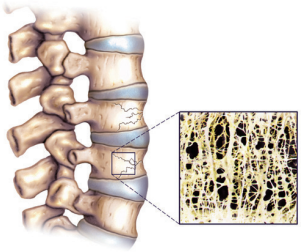
せっかくですから，健康で長生きしたいですね。

「骨粗鬆症」って何？

「コツソショウショウ」，何だか言いにくい言葉ですね。いつも感じることですが，医学用語は難しい漢字が多すぎる気がします。きっと偉い人が決めたんでしょうね。

「粗（そ）」は本来「あらい，おおまかな」というような意味です。冬に美味しいサカナのあら汁の「粗（あら）」もこの漢字を当てるのだそうです。さて「鬆（しょう）」ですが，「（重なった松の葉から空が透けて見えるように）スカスカになった状態」を指す言葉だそうです。私は「骨粗鬆症」以外で使われているのを見たことがありませんでしたが，成長しすぎたダイコンやゴボウなどに空間（亀裂）ができることを「鬆（す）がはいる」と言いますが，その時もこの漢字を使うのだそうです。

漢字から想像すると骨粗鬆症は，「骨が粗（あら）くスカスカになった病気」と言うことになりますね。イラストのような状態，イメージしていただけるでしょうか？


骨粗鬆症と椎体骨折

今回の連載では『**ちょっとためになる骨粗鬆症と椎体骨折の話**』をさせていただきます。「私の骨は大丈夫？」って気にされている方も多いのではないでしょうか？

『背骨と神経の話』は私一人で担当させていただきましたが，今回は私の他に，理学療法士，薬剤師，看護師，栄養士，ソーシャルワーカーの方たちにも企画に加わっていただき，それぞれの立場から「骨粗鬆症」について解説していただきます。

楽しみにしていて下さいね。

医師紹介 桂井（かつらい） 隆明（たかあき） 医師

［①担当科目
②診療における得意分野
③趣　味
④ひと言］

①リハビリテーション科
③弓道
④日々の診療を努力していければと思っております。
何卒よろしくお願いします

Kameda Medical Center

亀田ホームページ　http://www.kameda.com