11月15日号

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

 \bigcirc

 \bigcirc

今冬は季節性インフルエンザと新型コロナウイル スの同時流行の可能性が危惧されています。ワクチ ンは接種をしてから効果が出るまで、2週間程度かか ります。年末年始で人の出入りが多くなる前に、早 めの接種をおすすめします。

接種はそれぞれ「予約制」ですが、季節性インフル

エンザワクチンについては、一部当日予約枠も設け ています。また、新型コロナワクチンの接種間隔が

最終接種日から3ヶ月以上経過後に

短縮されました。お住まいの自治体か ら接種券が届きましたら、ご予約くだ さい。



	インフルエンザワクチン	新型コロナワクチン
接種日程	月~木、土曜日 14:00~16:00	金曜日 14:00~16:00
対 象	生後 6ヶ月以上のすべての方 (生後6ヶ月〜12歳は2 回、13歳以上は1回接種)	18歳以上で追加接種の方 <使用ワクチン>モデルナ社ワクチン
費用	4,000円(税込) / 1 回 ※お住まいの自治体により助成制度あり	無料
電話予約	04-7099-1111 8:00~17:00(日曜・祝日除く)	04-7099-1330 (金曜日 14:00〜16:00) ※接種券一体型予診票が必要です

マスク着用が困難な方 専用待合空間ができました

小さなお子さまや、障がい、病気などの理由でマ スク着用が困難な方のための専用待合空間を設置し ました。病院敷地内では原則としてマスク着用をお 願いしていますが、上記のような理由によりマスク 着用が困難な方もいらっしゃいます。こうした方々 の感染予防対策と、安心して待機できる場所を確保 することを目的としています。

設置場所は、亀田クリニック1階の青山フラワー マーケット脇、パーテーション(間仕切り)で区切られ た窓際の一角です。他の待合場所と同様、飲食は禁 止となっています。椅子や机などは動かさないよう、 ご協力をお願いいたします。 エ



沙 エスカレーターに乗るときは

亀田クリニックのエスカレーターでは、毎年転倒事 故が発生しています。荷物の落下や体のふらつきは、 転倒や機械の急停止の要因の一つになります。安全に ご利用いただくため、下記の点にご協力ください。



● 手すりをしっかりつかむ

お子さまと一緒に乗る場合は、手を つないでください。



● 歩かない

エスカレーターでは歩かないようお 願いします。衣服のすそや靴ひもな どが巻き込まれないようご注意くだ さい。



● 荷物をしまう

診察券やスマホを落とさないよう、 しっかり持つ・カバンにしまうなどし てください。歩きスマホも、転倒や衝 突の原因になるのでやめましょう。



● 無理は禁物

杖を使用している方や、体調がすぐ れず足元がふらつく方などは、エレ ベーターをご利用ください。



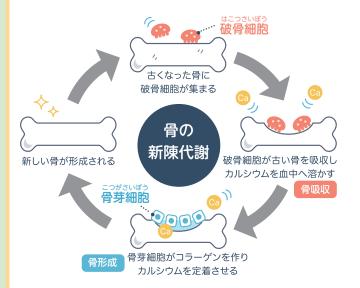
第1話 骨組織と骨粗しょう症

骨折の中でも、わずかな外力で生じる骨折(脆弱性 骨折)を経験した人は骨粗しょう症による骨折を繰り 返すリスクが高いことがわかっています。高齢期を迎 えた方が骨折を繰り返すことなく、健やかな日々を過 ごしていただけるよう、今回から3回にわたって骨粗 しょう症とその予防についてご紹介します。

骨組織

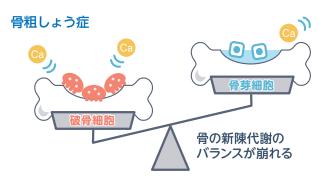
骨は体を支え運動をつかさどるという骨格としての 働きがありますが、他にも血液を作る造血器官として の働きやカルシウムなどのミネラルの貯蔵庫としての 働きなど、様々な重要な働きをしている臓器です。

体の成長とともに骨も成長を続け大きくなります。 そして10代後半で体の成長が止まると骨の成長(伸 長) も止まり、骨の量(骨のカルシウムの量)は20歳前 後で最大となります。また、骨というと「硬い」とい



うイメージが先行しますが、骨にはコラーゲン線維も 多く含まれていて、硬いだけでなく「しなやかさ」も 兼ね備えているため、骨に伝わる衝撃に耐えることが できるわけです。

骨の成長は20歳前後で完了しますが、その後も骨 の新陳代謝(古い骨が吸収されつつ新しい骨が形成さ れる) は続きます。骨組織の新陳代謝は思いのほか旺 盛で、全身の骨は5~10年で作り変えられると考えら れています。



骨の新陳代謝は「破骨細胞」(骨を破壊する細胞)に よる骨吸収と「骨芽細胞」(骨を形成する細胞)により 維持されますが、この際に起こる骨吸収と骨形成のバ ランスが崩れて「骨吸収>骨形成」(骨吸収が優勢)と なると「骨密度」(カルシウムの量)が低下します。ま た、骨組織に含まれているコラーゲン線維のしなやか さが、加齢や生活習慣病などの影響で失われると骨が もろくなります。

骨粗しょう症とは骨密度が低下したり、骨がもろく なることによって「骨折しやすくなった状態」のこと を言います。国内の患者数は約1,280万人(男性300 万人、女性980万人)と推定されており、一般的に女 性ホルモンの低下した閉経後の女性に多く、そのほと んどを高齢者が占めることを考慮すると、70歳以上 の高齢女性の50~60%以上が骨粗しょう症であると いえます。

次回は、骨粗しょう症による脆弱性骨折と骨折ドミ ノについてご紹介します。

医師紹介 普浦



①担当科目 ②診療における得意分野



- ①糖尿病内分泌内科 部長
- ②糖尿病、内分泌
- ③スポーツ、スポーツ観戦、読書
- ④気軽に悩み事をお話し下さい。