

亀田ニュース

〒296-8602 千葉県鴨川市東町929

TEL04(7092)2211代

発行責任者 亀田隆明

作成 広報企画室

毎月1日・15日発行

年末年始の 診療提供体制について

亀田クリニックの通常診療は、年内は12月29日(木)まで、年明けは1月4日(水)からとなります。年末年始に発熱外来や救急、歯科を受診される場合は、必ず事前の電話連絡をお願いいたします。

● 発熱外来 予約制

お電話の際に以下をお聞きますので事前にご準備ください。

- ① 現在の症状 ② いつ頃から症状が出たのか
③ ここ数日の行動 ④ 陽性者との接触の有無
⑤ 診察券番号(当院に受診歴のある方)

16歳以上	場 所	亀田総合病院 D棟1階
	日 時	12月31日(土)、1月2日(月) 9:00~11:30 (受付時間8:00~11:00)
	連絡先	04-7092-2211 (代表)
0~15歳	場 所	亀田クリニック2階 小児科感染症対応エリア
	日 時	12月30日(金)~1月3日(火) 9:00~15:30 (受付時間8:00~15:30)
	連絡先	04-7099-2211

● 救命救急センター

通常通り救急患者さまの受け入れを行います。混雑が予想されます。緊急を要する患者さまを優先して診療を行うため、診察順が前後したり、待ち時間が長くなる場合があります。ご理解願います。内科や小児科などは亀田クリニックを臨時オープンして対応します。

また、救命救急センターでは新型コロナウイルス感染症のPCR検査は行いません。発熱のみの患者さまはできるだけ「発熱外来」を受診ください。発熱やせき、たん、のどの痛みなどの症状がある方は車中待機や車内診察をお願いする場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

連絡先 04-7092-2211 (代表)

● 歯科センター

亀田クリニック歯科センターでは、年末年始も歯痛や腫れなど急な口腔内トラブルに対応いたします(※1月1日(日)は休診)。なお、通常診療ではなく、緊急的な症状に対する応急処置となりますので、ご注意ください。

連絡先 04-7099-1118 (受付時間10:00~16:00)

院内サービス施設の年末年始営業案内

店舗名	12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)	
Kタワーインフォメーション(案内業務)	7:30～18:00	7:30～18:00	7:30～18:00	7:30～18:00	7:30～18:00	7:30～18:00	7:30～18:00	7:30～18:00	
Kタワーコンシェルジュ(サービス業務)	8:00～18:00	8:00～18:00	8:00～18:00	8:00～18:00	8:00～18:00 (配達サービス休業)	8:00～18:00	8:00～18:00	8:00～18:00	
ローソン	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	
サテライトローソン	9:00～16:00	9:00～16:00	休業						9:00～16:00
コインランドリー	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	
ル・パイザージュ	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～18:00	9:00～16:00	休業				9:00～19:00
レストラン亀楽亭	11:00～19:00	11:00～19:00	休業（ルームサービス・K定食も休止）						11:00～19:00
デリカショップ	11:00～14:00	11:00～14:00	休業						11:00～14:00
タリーズコーヒー	7:30～17:00	7:30～17:00	休業						7:30～17:00
ベーカリーミコミコ	9:00～17:00	9:00～17:00	休業						9:00～17:00
亀田ホームケアサービス事務所	8:30～17:30	8:30～17:30	8:30～17:30	休業					8:30～17:30
亀田ホームケアサービス居宅介護支援事業所	9:00～17:00	休業							9:00～17:00
パオラ	9:00～17:00	9:00～17:00	休業						9:00～17:00
福祉用具ショールーム	9:00～17:00	9:00～17:00	休業						9:00～17:00
ウィッグ:亀田ヘアケアステーション	9:00～17:00	9:00～17:00	休業						9:00～17:00
青山フラワーマーケット(CL棟)	9:00～18:00	9:00～18:00	休業						9:00～18:00
ショップ マーラマ(CL棟)	9:00～17:00	9:00～17:00	休業						9:00～17:00
カハナ・カフェ(CL棟)	8:30～16:00	8:30～16:00	休業						8:30～16:00
カフェテリア Kai (CL棟)	9:30～17:00	9:30～17:00	休業						9:30～17:00
リラクゼーションルーム マカナ(CL棟)	9:30～17:00	9:30～17:00	休業						9:30～17:00



第3話(最終話) 骨粗しょう症の治療

骨折の連鎖を防ぐために

ぜいじゃくせいこっせつ
脆弱性骨折を生じた場合、その時点から骨粗しょう症治療を開始することで二次性骨折のリスクを低減できることが分かっています。

<栄養>

【カルシウム】カルシウムは骨を維持するために必要です。カルシウムを多く含む食品を摂取するように心がけましょう。一方、カルシウムを過剰に摂取しても骨密度は上昇せず骨折も予防できないことも分かっています。カルシウムサプリメントの過剰摂取は血液中のカルシウム濃度が上がりすぎる危険性があるので注意が必要です。

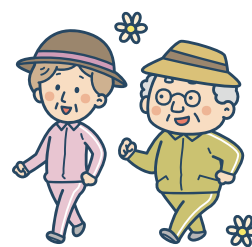


【ビタミンD】ビタミンDは食事から摂取したカルシウムを体内に吸収する働きをしています。ビタミンDが不足すると体内のカルシウム濃度を維持するために骨の吸収(骨を溶かしカルシウム濃度を高める)が進み骨量減少につながります。日本人の80%以上がビタミンD不足と言われておりビタミンDを多く含む食品の摂取や適度な日光浴(体内でビタミンDが合成される)を心がけましょう。

<運動>

適度な運動は筋力の維持・強化だけでなく、骨密度の維持・上昇に効果があることが分かっています。ま

た、転倒予防にも重要です。逆に、長期寝たきりなど過度な運動不足では廃用症候群といって筋肉や骨が委縮したり関節が拘縮して悪循環に陥ります。適度なウォーキングや簡単な運動を心がけましょう。



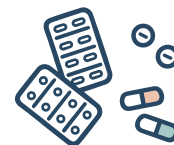
(参考「ロコトレ」、日本整形外科学会、<https://locomo-joa/check/locotre/>)

<薬物療法>

【骨吸収阻害薬】骨は新陳代謝を続けており常に新しい骨に入れ替わっています(「骨吸収」と「骨形成」が同時に進んでいる)。骨粗しょう症では「骨吸収」が進んで「骨形成」が追い付かない状態となっています。骨吸収阻害薬は骨を吸収する細胞(破骨細胞)を抑制することで骨粗しょう症の進行を防ぎます。内服薬や注射薬があります。

【骨形成促進薬】骨を作る細胞(骨芽細胞)を活性化することで、骨形成量を増やします。骨吸収阻害薬と違い「新しい」骨が多く作られるので骨の「質」の改善も期待できます。現在は注射薬しか存在しません。

【骨形成促進・骨吸収阻害薬】骨形成を促進しつつ骨吸収を阻害します。最新の薬剤で高価ですが、急速な骨密度上昇が期待できます。1か月に1回の注射薬です。



骨粗しょう症は症状がなく骨折して初めて気づかれることが少なくありません。定期的な骨密度検査で早期に発見できれば高い治療効果が期待できます。また、症状がないために骨粗しょう症と診断されても治療に至らない、治療を始めても中断してしまうことが多いのも問題です。近年の治療薬は継続して使用すれば、ほぼ確実な効果が期待できます。早期発見、治療の継続を心がけることが骨折予防につながります。

次回より、腎臓高血圧内科による新連載がスタートします。お楽しみに。

医師紹介

やしま
矢嶋

じゅん
淳 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腫瘍外科 部長代理/肉腫科 部長代理/
腎移植科 外科担当
- ②腹腔、後腹膜肉腫
- ④肉腫治療は外科だけでなく集学的なアプローチが必要ですが今までの経験を生かし他科との協力の上で少しでもお役に立てればと思います。



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>