



# たんぽぽ

第47号 平成9年4月 発行

兵庫県養父郡養父町砥畑82番地の28

森 医 院

T667-01 電話(0796)65-0223

腰痛・背部痛でお困りになって診察に来られる患者さんが増加しています。四十腰・五十肩といわれる中年から初老期にかけての更年期障害や老化現象の場合もありますが、高齢の女性に特有の骨粗鬆症が原因の脊椎圧迫骨折に気がついていただきたい。

腰が痛くてあちこちの病院を転々としたが「年のせい」といわれあきらめようとしたがどうもおかしい。レントゲン(エックス線検査)も異常なしと説明を受けたが、軽んだ覚えもないのに痛みがどんどんひどくなっていく。こうした共通の症状経過で受診されてこられます。

骨粗鬆症が原因の骨折はほんのちよつとした衝撃でおきます。フラツとしてその場にしゃがみ込んだとか、タンスを移動させるとき少し手伝わったとか。さらにやっかいなことにレントゲンで写りにくい部位に骨折がおきやすいのです。

エックス線検査をするときは電圧・電流・照射時間を決めます。さらにその条件を撮影する部位で変えなければなりません。特に背骨と腰骨とでは全くその条件が異なります。背骨(胸椎)は12個、腰骨(腰椎)は5個あります。それぞれ

上から第一・第二...と数えまわりますが、第12胸椎と第1腰椎は隣り合わせであるのにエックス線の条件が異なります。ですからエックス線をどこのどこの条件で照射するかはとても大切なことです。すなわち腰の条件で撮影しては第12胸椎の骨折は診断不能というわけがあります。骨粗鬆症が原因でおこしやすい骨折は第11胸椎・第12胸椎・第1腰椎に集中しています。そのため骨折に気づかず痛いのは年のせいと思ひ、安静にしなければならぬのにまわりの者から「もっと歩け。歩かないと寝たきりになるぞ」と叱られさらに悪化してしまう。

先日も第12胸椎の圧迫骨折と診断し、一ヶ月間絶対安静を指示しました。すると「痛みの原因がよくわかりました。これで納得ができました。」と喜んで帰宅された品のよいおばあさん。私の指示を忠実に守ってくださりベッド上安静で二週間ようやく寝返りができるようになったと耳に入った矢先、若嫁から大変さつ口調で苦情の電話が入ってきました。「先生 もっと早く治る方法は無いんですか。」と。ほんだか暗い気持ちになってしまいました。

院長

お知らせ  
平成9年4月より診療報酬の改定が行なわれました。窓口で頂いている負担金は、まだほとんど変更はありません。老人の方は1020円のみです。◎健康手帳をなるべく持参して下さい。



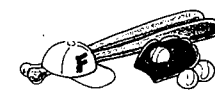
開院以来お世話になっております  
大森郁子です(医院に一番近いところに住んでいる職員)

やさしく時にはきびしい先生やスタッフの皆さんのおかげでここまで頑張ってきました。これからマンパースでやっていきます。家庭も3人の子供も大きくなり来っ子も4月から保育園へ通うことになりこれまで出来なかったことを時間をかけて楽しみたいと思っています。

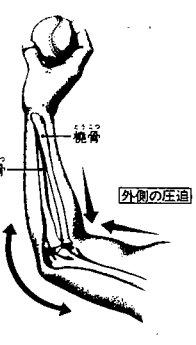
ひびく場合は冷やしたり鎮痛・消炎剤を塗ったり服用したりしましょう。症状があれば早目に医師の診察をうけることをおすすめします。



野球ひじ  
1 投球による肘の障害



投球時、肘の外側は骨と骨がぶつかりあう力(圧迫力)、内側は逆に引っぱる力(張力)が働く為、肘の外側と内側とが痛みます。肘を押しすと痛んだり肘の曲がりや伸びが悪くなります。こんな場合、痛みがとれるまでボリは投げず炎症がひびく場合は冷やしたり鎮痛・消炎剤を塗ったり服用したりしましょう。症状があれば早目に医師の診察をうけることをおすすめします。



# 介護する人 される人



老人の介護は長期戦です。何れか一人で背負い込んだり、あまり完璧にやろうとし過ぎて、介護者自身が心身ともに疲れて倒れてしまうのでは困ります。あなたの健康や生活が犠牲になってしまわないよう上手に、息の長いケア（介護）をしましょう。



## 上手に介護するためのワカ条



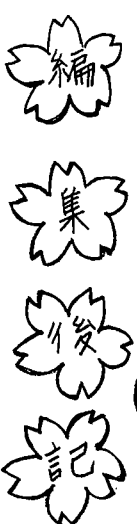
1. お年寄のかかりつけの医者を決めておきます。（何でも気軽に相談できる医師）
2. 家族全員で家事や介護を分担しましょう。
3. 時には手抜き、割り切りで100点満点の60点で長つぎする様な方法を。（週間計画をたてお世話を分けてするとよい）
4. 介護をする人は、バランスのよい食事をきちんと食べ、睡眠を十分にとりましょう。
5. 介護をする人も定期検診を受け、自分の健康管理に気を配りましょう。具合の悪い時はすぐ受診して下さい。
6. 趣味・おしゃべり・買い物・旅行などで気分転換をはかりましょう。お年寄りをしばらく施設に預けたり（ショートステイ）、親戚の協力を得たりして、介護者の休養も必要です。
7. 決して一人で悩まないで下さい。
  - 最近では、町や社協でのデイサービス、入浴サービスがされています。老人ホームでは、短期入所（ショートステイ）もできます。その様なサービスを利用しましょう。
  - 自宅での入浴が困難な時、町のヘルパーさんに手助けをしてもらったり、社協より自宅で入浴サービスを受けることができます。
  - 各施設主催の介護教室などあれば参加して仲間と情報交換しましょう。

※ 各々のサービスを利用する時は手続きが必要です。利用したい施設、町役場に相談するとよいでしょう。  
当院でも介護で悩んでおられる方の力に少しでもなりたいと思っています。院長・職員に気軽に御相談下さい。

**テレビホン サービス**  
但馬  
0796(55)0151

①	乳幼児の突然死
②	歯ぐきの変色
③	増え続けるC型肝炎
④	医療保険改革で何をしようとしているのか
⑤	最近の大腸癌検診

四季の中で一番良い季節になりました。今年はスギ花粉も多く、鼻で困っておられる方もあると思います。  
頑張っのりきりましょう。  
今回のたんぽぽいかがかでしたか？  
最近『ふれあいボックス』に投書も少なく残念に思っています。  
一人でも多くの人のお便りお待ちしています。  
次回たんぽぽは7月発行予定。  
どうぞお楽しみに...



## 薬の飲み方シリーズ③ 食後の薬を飲む時間

食後30分位たったときには、胃の中にはまだ食物がのこっていて、そこに薬が入った場合には胃の粘膜をいためることが少ないので食後30分位に薬を飲むのがよいでしょう。飲み忘れ防止の為、食後すぐでもかまいません。しかし、食事をしなかったため飲まなかったという人がいますが、これでは薬の量が足りなくて効果が上がりません。その様な場合は、クッキーの様なものを少し食べて、コップ一杯の水で服用して下さい。

