



内科・胃腸科・呼吸器科・放射線科

# ゆとりが丘クリニック 便り

〒020-0638 岩手県滝沢市土沢541番地

TEL 019-699-1122 / FAX 019-699-1121

平成28年12月24日(2016) 第0043号

## 『ワクチン』

院長メモ



毎年の恒例で本年12月も、当院はインフルエンザワクチンの接種の患者さんでごった返している。こうなると実のところ医師としての私の仕事はむしろ少なくなり、他のスタッフの仕事量が倍増する。

受付スタッフのイライラと看護スタッフのタメ息の中で、私は体を小さくして時間が過ぎるのをやり過ごすことにしている。

一人自室でさぼっている私を見つけて、スタッフの一人が電話をもって来た。少々怒った口調で“先生、出て下さい”と言う。電話の主は若い女性だった。「ワクチンを安くしているということは、針を替えなかったり、液を薄めたりしているということを知った事があるんですが、お宅はどうですか？」“この人は何を言ってるんだらうか”と一瞬戸惑った。すぐに“失礼な事を言うな！うちはワクチンは1.5倍にししか薄めてないし、三人一人は針を替えている！”と言おうと思ったがグッと我慢して「針をごまかしても大した利益にならないし、薄めた覚えもありませんが、世間には色々な情報があると思いますので、来られるなら良く調べてから受診して下さい。」と少々皮肉を込めて答えた。自分でも気が長くなったもんだと思ったが、後でスタッフにこの話をしたら皆に呆れられた。SNSとやらで“冗談は通じないまま流れることが当たり前の世の中なのに、なんて軽率な！”というのがその理由である。

ところで、あの電話の主は寿司屋で“ここの寿司はお安いけれど、腐ったネタを使っていますか？”と店主に聞くのだろうか？クリニックは患者を選べないが、寿司屋の店主だってこんな人には来てもらいたくないに違いない。この人のように自分の話の内容が、適切か否かのチェックが働かない人が今増えているのだろうか？と少々気になった。

### 1月休診日・診療時間のお知らせ

(日曜・水曜・祭日は休診日です)

平成29年1月

★ 1月 9日(月) 休日救急当番医

★ 1月14日(土) 午前診療

医師会交賀会出席の為

★ 1月28日(土) 午前診療

医師会会議出席の為

日	月	火	水	木	金	土
①	②	③	④	5	6	7
⑧	9 休日救急当番医	10	⑪	12	13	14 ★
⑮	16	17	18 午前検査外来	19	20	21
⑳	23	24	25 午前検査外来	26	27	28 ★
㉑	30	31	○=休診日 ★=診療時間変更			

※場合により変更になる場合がございます。御了承願います。

# 骨の強さ。

## 密度と質が揃ってこそ！

骨粗鬆症は悪化すると日常生活への影響が

大きいため、少しでも手前の状態で

気がつくことや、日頃からの予防が大切です。

私たちの体を支える骨は、毎年1〜4割が作り替えられています。

このとき、骨を壊す力と作る力のバランスが崩れ、骨が弱くなる病気が骨粗鬆症です。閉経後の女性の病気と思われがちですが、加齢とともに男性にも起こります。

骨が弱くなると、つまづくなどわずかな衝撃や軽い転倒でも骨折します。

骨折は背骨、手首、太ももの付け根などに多く発生し、痛みを感じないこともあります。放置しておく、4人に1人は1年以内に次の骨折を連鎖して起こすといわれ、高齢者の寝たきりの原因になることが問題です。

骨の強さを建物に例えると、カルシウムがコンクリート、コラーゲンが鉄筋の役割です。最近の研究では、加齢以外に生活習慣病があると

骨のコラーゲン(鉄筋)の老化がすすみ、カルシウム(コンクリート)が十分でも折れやすくなることがわかってきました。

医療機関や自治体の検診によって、骨密度を測定してもらえるところもあります。気になる症状があればかかりつけ医に相談し、状態に応じて専門医の紹介を受けましょう。

### 骨粗鬆症の 予防法

- ☑ 栄養バランスのとれた食事を摂る
- ☑ 適度な運動で骨に力を加える。
- ☑ 転倒しにくくするために筋肉を鍛える

⚠ 背が低くなった

⚠ 背中や腰が曲がってきた

骨が弱くなり  
骨折する

骨折を放置して  
おくと次の骨が  
連鎖し骨折



指導：東京都慈恵会医科大学整形外科学講座 准教授 斎藤 充  
(日本医師会「日医ニュース：健康ぶらざ No.474」より抜粋)

当クリニックでは、次の通り**インフルエンザ予防接種**の受付を行っております。

接種受付期間：H28年11月1日～H29年1月31日

接種受付終了時間：18時

(今後の接種状況によっては受付終了時間を繰り上げる場合がございます。)

このマガジンは当クリニックホームページ(クリニック便り)でもご覧になれます。

ゆとりが丘クリニック

検索