



友愛便り

10月10日は「転倒予防の日」です！

最近では、1年間のありとあらゆる日に何らかの日は制定されていますが、10月10日は何の日かご存じでしょうか？

テン・トウということで「転倒予防の日」となっています。寒いシャレの様になっていますが、転倒はなかなかバカにできないのです。

この時期はうだる様な暑さの夏も終わり、涼しくなっているため、外出する機会も増えてきているのではないのでしょうか。

外出時は皆さん転倒しない様に気遣っていると思いますが、転倒の約7割が居室で起こっているのです。外出先から帰宅して疲労もあり、ホッとしている時に起こってしまうんですね。整形外科の外来をしていると、転倒が原因で骨折される方が大勢いらっしゃいます。

さて、ここからは、そんな予期しない転倒をどのように防ぐかお話していきましょう。転倒予防としてよく耳にするのは、体操や筋力トレーニングなどですが、今回は違った視点からお話しします。今回お話しするのは、ビタミンDについてです。骨粗鬆症を患って病院でビタミンDを処方されている方もおられると思います。



堀 博貴 医師
(整形外科医)



最近、ビタミンDには骨を強くするだけでなく、筋肉や神経に作用し、筋力やバランス感覚を保つ作用機序があることがわかってきました。実際に研究データとして、ビタミンDを内服されている方とされていない方とでは、内服されているの方が、転倒が少なかったという報告があります。しかしながら、骨粗鬆症ではないし、ビタミンDをどう摂取したらよいか、わからない方が大勢いらっしゃると思います。

そこでビタミンDが含まれる食品をご紹介しますさせていただきます。

ビタミンDが多く含まれる代表的なものは、しいたけやしめじといったキノコ類です。キノコ類が苦手な人には、いわしやかつおなどの魚類や卵黄にも多く含まれているのでオススメです。食の欧米化が進んだ昨今では、生活習慣病のリスクも増え、食生活を改めようと思っている方も多いと思います。

その機会にぜひ、上で挙げたようなビタミンDが含まれている食材を選択し、少しでも転倒予防につながるような食生活をされてはいかがでしょうか？これを機会にたかが転倒とは思わずに日頃から気をつけて生活しましょう。



《病院理念》

私たちは医療を通じて
健康で心豊かな社会の
実現を目指します

《基本方針》

1. 救急医療の充実を図り、医療の質の向上に努めます。
2. 在宅部門の充実を図り、他の施設と連携し地域医療サービスを推進します。
3. 疾病予防、健康増進の知識を普及します。
4. 開かれた病院として、患者さんの権利を尊重します。
5. 環境整備と安全対策に留意し、患者さんに満足と安心を提供します。

～備えあれば患いなし～ワクチンで健康維持！

ワクチンとは？



ワクチンとは感染症の予防接種に使用する薬液のことです。

細菌やウイルスに感染し感染症にかかると、その病原体に対する抵抗力が体内に生まれます。この原理を応用したのがワクチンによる予防接種です。

病原体の毒性を弱めたり、無毒化したものがワクチンで、これを接種すると、実際には病気にかからなくてもその病気への免疫ができ、病原体が体内に侵入しても、発症を予防したり、症状を軽度ですませたりすることができます。

「予防接種」や「ワクチン」と聞くと、乳幼児のためのものと思いがちですが、65歳以上の方を感染症から守るためのワクチンもあります。予防というのは効果が見えにくいいため、効果を実感しにくいかもしれませんが、特に65歳以上の方にとっての予防は、なるべく感染症にかかわらず、出来るだけ健康に自立して年齢を重ねていく、「健康寿命の延伸」につながっていきます。

そんな「健康寿命」を少しでものばすには、バランスの良い食事や適度な運動、うがい・手洗いなど、出来ることはたくさんありますが、「予防接種」もご自身で出来ることのひとつです。気になる方は医師にご相談ください。

ここでは、主なワクチンについて説明します。



インフルエンザワクチン



インフルエンザウイルスによる感染症を予防するワクチンです。ワクチンの効果が発揮されるまでに、接種後2～3週間かかります。

インフルエンザの流行時期は早いと11月中旬～下旬、遅いと年末年始からです。

ワクチンの効果が2～3週かかることを考えると、10月下旬～11月中旬が予防接種の最適な時期と言われています。

肺炎球菌ワクチン



肺炎球菌による感染症（肺炎など）を予防するワクチンです。肺炎球菌はたくさんの型があるので全てを予防できるわけではありませんが、接種しておくことでワクチンに入っている型が原因のものに予防効果が期待されます。肺炎球菌ワクチンには、定期接種と任意接種の2種類がありますので、詳しくは医師にご相談下さい。

食欲の秋こそきっちり肥満対策！

季節の豆知識

猛暑だった夏も一段落し、少しずつ秋めいて来ましたね。秋と言えばやっぱり「食欲の秋」。美味しい秋の味覚に誘われて、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。しかし、寒さで活動量が低下しやすい冬に向かう、この時期の食べ過ぎは、肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。

そこで、「肥満を防ぐ4つのポイント」を紹介します！

- ①よく噛んでゆっくり食べる：よく噛むことで満腹感をしっかり実感！
- ②夜遅い食事やおやつをやめる：秋の味覚の果物も朝や昼間に！
- ③こまめに体を動かす：姿勢に気をつけるだけでも代謝がアップ！
- ④体重を管理する：毎日同じ条件で体重測定し数値を記録しよう！



○友愛会病院のホームページも是非ご覧ください。

<http://www.sanwakai.jp/>

友愛会病院 広報委員会