



診療担当医		9月1日現在				
診療科目		月	火	水	木	金
内科1診	午前	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤
	午後	伊藤				伊藤
内科2診	午前のみ		大西		大西 在宅診療	
胃腸内科						藤原
整形外科	午前のみ	式田	式田	式田		式田
眼科	午前のみ	(受付は11:00まで)		井戸 小松	または	

**バス運行表** 9月1日現在

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
道行・阿曾・東宮方面	棚橋・古和・神前方面	阿曾浦・古和方面	東宮・阿曾方面	棚橋・古和・神前方面
時間 地区名	時間 地区名	時間 地区名	時間 地区名	時間 地区名
8:35 道行竈 (スクールバス乗場)	8:50 棚橋 (農協前)	8:15 阿曾浦 (バス停前)	8:35 東宮 (JA倉庫前)	8:50 棚橋 (農協前)
8:40 大江 (農協大江支店前)	8:55 棚橋 (憩いの森)	8:20 阿曾浦 (合同ビル前)	8:35 奈屋浦 (バス停前)	8:55 棚橋 (憩いの森)
8:45 道方 (南カソリアンスタンド)	9:00 古和浦 (役場前)	8:30 センター 玄関	8:40 贅浦 (バス停前)	9:00 古和浦 (役場前)
8:55 阿曾浦 (バス停前)	9:10 方座 (漁協市場前)	9:00 古和浦 (役場前)	8:45 センター 玄関	9:10 方座 (漁協市場前)
9:00 阿曾浦 (合同ビル前)	9:15 村山 (農協前)	9:10 方座 (漁協市場前)	8:55 阿曾浦 (バス停前)	9:15 村山 (農協前)
9:10 センター 玄関	9:20 神前 (バス停前)	9:15 村山 (農協前)	9:00 阿曾浦 (合同ビル前)	9:20 神前 (バス停前)
9:15 東宮 (JA倉庫前)	9:25 河内 (農協前)	9:20 神前 (バス停前)	9:10 センター 玄関	9:25 河内 (農協前)
9:20 奈屋浦 (バス停前)	9:35 東宮・奈屋浦 (バス停前)	9:25 河内 (農協前)		9:35 東宮・奈屋浦 (バス停前)
9:25 贅浦 (バス停前)	9:40 贅浦 (バス停前)	9:35 東宮・奈屋浦 (バス停前)		9:40 贅浦 (バス停前)
9:30 慥柄浦 (バス停前)	9:45 センター 玄関	9:40 贅浦 (バス停前)		9:45 センター 玄関
9:35 センター 玄関		9:45 慥柄浦 (バス停前)		9:45 センター 玄関
11:30頃 13:00頃	11:30頃 13:00頃	11:30頃 13:00頃	11:30頃 13:00頃	11:30頃 13:00頃
1回目送り 2回目送り	1回目送り 2回目送り	1回目送り 2回目送り	1回目送り 2回目送り	1回目送り 2回目送り

**腰痛を予防  
 しましょう**

今回は腰痛予防の2回目です。  
 ①ブリッジ(お尻挙げ運動)  
 背筋を強化します。両膝を立て、手は胸の上に置きます。ゆっくり息を吐きながらお尻を挙げます。下げる時は息を吸います。これを10回×3セット行います。



▲手は胸の上の方が効果的



▲息を吐きながらゆっくり挙げる

②腹筋と背筋を同時に強化する運動。両肘と両膝で体を支えます。しっかり呼吸を行いながら10~20秒保持してください。



▲体は真っ直ぐにして保持してください

腰に痛みがある時や体調が悪い時は無理をせずに休んでください。必ず呼吸をして運動は行ってください(血圧上昇防止)

**編集後記** 暑さも和らいできましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすいもの。体調管理にご注意を。

**TOPICS**  
**骨粗しょう症の  
 診断と治療について**

〜前号のおさらい〜  
 前号では、骨粗しょう症の治療の必要性についてお話ししました。

大事なことは、①痛みなど症状がなくても、骨粗しょう症になっていると、転倒の際、打撲で済むはずが、骨折になり、重症化すること。そして、注意すべきは②一度、転倒などで軽い外傷、骨折を生じた人は再度、転倒し、より重症化することが多いということでした。つまり、骨折を予防することが骨粗しょう症治療の一番の目的であるということでした。今回は、骨粗しょう症の診断と治療について簡単にお話ししようと思えます。



▲骨密度測定装置(DXA法)

古くは、①レントゲンの写り具合を医師が判断して診断する方法。②健康診断などでよく見かける、踵で計測する、超音波法。③腕、手の骨のレントゲン写真を、解析する機械にかける診断法(MD法)など、さまざまな方法があります。④当センターではDXA法(デキサ法)二重X線吸収法と言われる、最も正確で最新の検査機器を導入しています。

**骨粗しょう症の診断  
 (骨の密度の測定)**  
 現在では、さまざまな骨粗しょう症の診断法、測定機械があります。

測定は8分ほどで、痛みもな く寝ているだけです。大腿骨と腰の2か所で計測しますので、より正確な骨密度の測定ができます。そして、さらに骨粗しょう症関連の血液検査データと骨密度

の結果から、各々の患者さんに合う治療法を選択していきます。

**骨粗しょう症の予防**  
 食事について、昔から、牛乳神話がありますが、牛乳だけで全てを満たすわけではありません。食事についていうと、①納豆、豆、豆腐などの豆類②ヨーグルト、チーズ、牛乳など乳製品③緑野菜、海藻、小魚など まんべんなくバランスよく摂取するのが望ましいのです。

そして、もうひとつ大事なことは、軽い運動(ウォーキング、ラジオ体操など)と、1日10分の日光浴です。バランスよい食事と運動、日光浴が骨粗しょう症予防の三大原則です。



**骨粗しょう症の治療薬**

骨(密度)を増やすお薬は、以下のように多数使用されており、医師が各々の患者さんに合う薬

**おわりに**

骨粗しょうの薬は日々、進歩しています。近い将来、健康であれば、90才でも20才の人と同等の骨の強さをもてる時代がやってくるかもしれません。  
 まずは、(特に閉経後の女性)骨の密度を検査し、必要ならば早期に治療を始めることをお勧めします。  
 センター長 式田年晴

**骨粗しょう症検診**

お知らせ  
 毎週水曜日  
 午後2時~3時半の間  
 詳細は当センター受付まで



NANTOU MEDICAL NEWS  
**南島メディカルセンター**  
 医療機関併設型 小規模老人保健施設 **水脈の郷**  
 三重県度会郡南伊勢町慥柄浦1番地1  
 南島メディカルセンター 検索 [http://www.miekosei.or.jp/6\\_nah/](http://www.miekosei.or.jp/6_nah/)  
**Tel :0596-72-0001 Fax :0596-72-2312**  
 訪問看護ステーション あじさい / 居宅介護支援事業所  
**Tel :0596-72-4000 Fax :0596-72-4001**



こんにちは、老年内科です。

健やかな暮らし、  
健やかな老いをお手伝いします

6月より南島メディカルセンターにて診療させていただきます。大西と申します。私は内科医、老年病専門医、認知症専門医で、ご高齢の方を中心に拝見しています。



老年病専門医として得意なのは、老いと病気を区別する、または重なりを適切に判断することです。歩きが頼りなくなったり、ぐっすり眠れないことなどは、

老いと病気の間にある症状、病態として「老年症候群」と呼ばれます。残念ながら、老いに効くクスリはまだないものの、老年症候群を含め病気に効くクスリなどの治療法は、たくさんあります。長らく「年のため」と思われながら、実はパーキンソン病だった、うつ病だったということはよくあり、それらの病気の時は治療によって随分良くなります。

認知症も老年症候群に含まれますが、以前は有効な薬もなかったために、医療機関で治療の対象と考えられることが限られていました。しかし14年前から、認知症の進行を抑制する薬が使えるようになり、実績を

あげてきています。認知症の薬は特に、病気になる初期で効果が高いため、早期発見・早期治療が勧められています。認知症は自分自身より、周囲の人に知られやすいものです。周囲の人に「同じ話が多い」と言われるようになったり、ものをなくすことが多くなったりしたら、受診をお勧めします。



言葉としてあまり知られていないと思いますが、年をとって特に重要なのが廃用症候群、つまり使わないための衰えです。骨折して数日ねたきりを続けたら、筋力は急速に衰え、数日分を取り返すため場合によっては数ヶ月を要します。家でゴロゴロしていて動かない時も、廃用症候群は起こ

ります。現行の介護保険サービスには予防も含まれており、適宜それらのサービスを利用して廃用症候群の発症や進行を予防したいものです。そんなサービス利用に関する助言、手配も私の専門分野です。

内科医師 大西丈二

内科・老年内科  
毎週火曜(外来診療)・木曜(在宅診療)  
受付8:30~11:30



### 基本理念

南島メディカルセンターは  
地域の医療、福祉、健康の充実に  
貢献します。

### 基本方針

- 1.医療・福祉の施設(有床診療所、介護老人保健施設)として包括的に地域のニーズに対応します。
- 2.地域医療・福祉を守るため、広域における病院、診療所、福祉施設、行政等との連携を行っていきます。

## 福祉・介護

### 訪問看護ステーションあじさい

### 居宅介護支援事業所の紹介

南島メディカルセンターの訪問看護ステーションあじさい・居宅介護支援事業所は開設13年目を迎えます。

スタッフは看護師4名、理学療法士1名、介護支援専門員1名です。

訪問看護サービスは、かかりつけの医師の指示により訪問し医師と相談の上、患者さんに合った療養上のケアや健康管理、介護指導などをを行います。



平成25年4月より訪問リハビリ充実のため、当センターの理学療法士を1名増員し、訪問リハビリの充実を図っています。訪問リハビリでは、病気や障がいがあっても、自宅で暮らしたいという方に、日常生活に支障のないように動作の訓練などにより、健康増進に向けた予防的なケアを提供します。

居宅介護支援事業所は、

介護保険申請や介護に関する相談を受け、医療・介護サービスのスムーズな連携を行い、地域で安心して生活ができるようお手伝いをします。

詳しくはお気軽に、訪問看護ステーションあじさい・居宅介護支援事業所にお問い合わせください。



連絡先

TEL : 0596-72-4000



## 季節の食材で 秋の味覚 レシピ

### 当センターの食事紹介

～地元食材や旬の材料を使用した秋の献立です。栄養価の高い旬の食材は、心と体を元気にしてくれます～



### 揚げだし豆腐のきのこソース

材料(4人分)

- 木綿豆腐 ----- 1丁
- 片栗粉 ----- 適宜
- 揚げ油 ----- 適宜
- 豚ひき肉 ----- 50g
- 生しいたけ(薄切り) ----- 4枚
- しめじ(ほぐす) ----- 1パック
- ごま油 ----- 大さじ1
- 麵つゆ(2倍濃縮タイプ) ----- 100cc
- 水 ----- 200cc
- 片栗粉 ----- 大さじ1
- 葱(小口切り) ----- 適宜
- 生姜(おろし) ----- 適宜

### ～おしながき～

- フラサの照り焼き
- レンコン金平
- 揚げだし豆腐のきのこソース
- 春菊のごま和え
- ご飯
- りんご寒天(おやつ)

### 作り方

- ①豆腐は水切りし、8等分に切る。
- ②豆腐に片栗粉を付けて170度の油で揚げる。
- ③鍋にごま油を熱し、ひき肉、きのこの順にさっと炒める。
- ④③に水で薄めた麵つゆを入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤④を揚げた豆腐にかけ、葱と生姜をのせる。