

顔のお手入れと足のお手入れ どちらも大事 血管外科部長 小谷野 憲一

テレビのBS放送を見ていると健康食品のCMに混じって顔の肌のお手入れ化粧品が数多く宣伝されています。「わー、50歳なんて、ほんとお〜」とか「40歳には見えな〜い」とか、よくもこんなと思うくらい数多くの化粧品が販売されています。買う人がいるからこれだけの品数が揃うのでしょう。女性が綺麗になるのは嬉しいことですが世の中が明るくなります。しかし、いったいどれだけの金を出しているのでしょうか。そこで、私は考えるのです。これだけの金と情熱をもっと足に注いで欲しい!!



足は頭から最も離れたところにあつて、自分でも目が届きにくいところ。また、心臓からも遠くて血液が届きにくい部位でもあります。それでも、足は毎日毎日重い体重を支えてあちこち歩き回り、ひた

すら重労働に耐えて頑張っています。このように不利な条件下で働いている足をいたわってあげましょう。日本では元々足は汚いところだから人様には見せたくないと思える人が多かったように思います。風呂には毎日入るけど足指の間まで丁寧に洗う人はそう居ないのではないのでしょうか。高齢者の二人に一人は爪の水虫にかかっているとも云われています。巻き爪、ウオノメ、たこのある人は多いでしょう。かかとがカサカサに乾いてひびが入っている方も多いたす。足の不調は万病のもとです。顔と同じように足の肌のコンディションをいつも整えるようにしませんか。また足指のグー、チョコキ、パーや足首のぐるぐる回しなど足の筋肉をほぐす体操なども足へのいたわりです。どうぞ普段からの足のお手入れ、投資をお忘れなく。顔ほど高くはつかないと思いますよ。



新任医師 紹介



むらしま まゆこ
氏名/村嶋 真由子
●所属…歯科口腔外科
●専門分野…口腔外科一般
患者さんとのコミュニケーションを大切に、
ていねいな治療を心掛けています。

新人看護師 紹介



あつみ ほなみ
氏名/厚美 穂奈実
●所属先…4階東病棟
●趣味…散歩 買い物
一日でも早く一人前の看護師になれるように
日々努力していきます!

きたむら たみ
氏名/北村 多見
●所属先…3階西病棟
●趣味…旅行 寺巡り
一日でも早く一人前の看護師になれるよ
う、頑張ります!

こうの まどか
氏名/河野 円佳
●所属先…4階西病棟
●趣味…音楽鑑賞 愛犬と遊ぶこと
患者さんの立場に立った看護師になれるよ
う、知識と技術を確実に身につけていきたいです。

おぎわら なつみ
氏名/荻原 夏美
●所属先…3階西病棟
●趣味…地域限定のおかしを食べること カラオケ
患者さんに信頼される看護師になるため、
笑顔をやさす、日々努力します!

つげ みさと
氏名/柘植 美里
●所属先…5階東病棟
●趣味…ショッピング パズル
人とかかわりを大切に、いつも笑顔で絶
やさす親しみやすい看護師になれるように頑張ります。

なりた すずか
氏名/成田 涼香
●所属先…4階東病棟
●趣味…立体パズル 雑貨屋めぐり ゲーム
笑顔が心がけ、患者さんに信頼される看護
師に成長できるよう努力しつづけます!!

すぎもと りか
氏名/杉本 莉加
●所属先…5階西病棟
●趣味…カラオケ 音楽鑑賞(洋楽)
いつも明るく元気な看護師を目指して一生
懸命頑張ります!!

やさしい 疾患手帳 骨密度測定 放射線科部長 黒澤 良知



骨粗しょう症による骨折…これは、高齢化の進むわが国で、脳血管障害・老化による虚弱状態とともに、介護が必要な状態となる3大原因の1つとされています。現在、骨粗しょう症の患者は国内で推定1000万人。しかし実際に治療を受けているのは200万人に過ぎないと言われています。

いわれ、2種類の異なるエネルギーのX線を照射し、骨と軟部組織の吸収率の差により骨密度を測定する方法です。いずれの部位でも測定精度が高く、迅速に測定ができます。また、測定に用いるX線は極めて少ない量ですので安心して検査が受けられます。

私たちが骨の健康維持に関して無関心になりがちなのは、骨が目に見えないこと、そして骨量が減少し始めても自覚症状がないということが原因です。知らないうちに骨がもろくなってしまつては大変です。まずは自分の骨の量を測つて見ましょう。とくに、骨を守る作用のある女性ホルモンが激減する閉経後の女性、糖尿病、また胃・肝臓・腎臓の悪い方もカルシウムの吸収が悪くなるので、定期的に測定することをおすすめします。

皆さんも、自分自身の骨の状態を実際に知り、骨粗しょう症の発症や骨折を予防するためにも、一度、受診されてみてはどうですか。
※また、当院健診センターでは腕(前腕)の骨密度検診(DEXA法)も行っております。お気軽にお受けください。

当院では、骨粗しょう症の診断および治療効果の判定に微量のX線を腰・脚のつけね・腕の測定部位に照射し骨量を測定するDEXA法(二重エネルギーエックス線吸収測定法)にて骨密度測定を行っております。

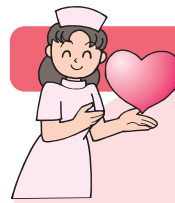
【日本の診断基準】

正常	若年成人平均値80%※以上
骨減少症	若年成人平均値の70~80%※未満
骨粗しょう症	若年成人平均値の70%※未満

【DEXA法】(dual-energy x-ray absorptiometry)
DEXA法は二重エネルギーエックス線吸収測定法と

※若年齢の平均基準値を100%として被検者の値を比較した%

世界赤十字デーキャンペーン開催のお知らせ



当院では、下記日程により世界赤十字デーキャンペーンを開催します。すべて無料で実施しますので、お気軽にお越しください。

- 日 時: 5月26日(土) 10時00分から16時00分
- 場 所: プレ葉ウォーク浜北 2階センターコート
- イベント内容: 赤十字活動のパネル展示 救護セット展示 DVD放映 AED実演
血圧測定 骨密度測定 健康相談 栄養相談 献血 バルーンアート
- お問 合 せ: 浜松赤十字病院 企画課 電話 053-401-1111

