



Dr. 佐々尾の健康カルテ

「平均寿命」と「健康寿命」という言葉をご存知ですか？「平均寿命」は、「生まれてから死ぬまでの時間」で、「健康寿命」は「日常生活に制限のない期間」です。この差は、「病気などで日常生活に制限を抱えている期間（介護を必要とする期間）」となるわけで、短い方が良いこととなります。現在の日本では、おおよそ10年程度です。

「平均寿命」と「健康寿命」

要介護になる原因として、脳卒中、認知症、高齢による衰弱、転倒・骨折が挙げられており、それについて関節疾患が上がり、関節疾患で最も多いのが「変形性膝関節症」です。この原因は、いずれも密接に関連します。変形性膝関節症で転んでしまうこともあるでしょうし、転ばないようにしようとする動きで衰弱することもあります。歯車が一つ狂うと、良からぬ方向へ回り始めます。

これは短期間でしか有効ではなく、長期的に見た場合は、合併症（化膿性関節炎や関節内の出血）などを考慮すると、効果がない場合は中止することが好ましいとされています。

やはり治療の基本は生活習慣の改善です。「膝が痛いから動かない」と言う方もいますが、「動かさないから痛い」ともありません。膝を動かさないと関節が固まり、痛みが強くなるのです。太ももの裏側やふくらはぎのストレッチ、寝ながら足を上げる体操など、日々の簡単な筋力強化がお勧めです。そして減量です。傷んだ膝に体重がかかれば負担になります。「運動できないから体重が減らない」のではなく、食事を見直すことでも減量はできます。生活習慣の改善により、注射や痛み止めに頼る生活から解放され、歯車が良い方向に回るようになるのではないのでしょうか。

（北海道立羽幌病院

副院長 佐々尾 航 医師）

北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成29年10月分外来診療体制】

		月	火	水	木	金	応援医師等	受付時間
午前	予約優先	○	○	○	消		消は消化器 佐々尾医師	8:00～11:00
						呼	呼は呼吸器 重原医師	
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日は休診)	※完全予約制
	予約外	○	○	○	○	○	循は循環器(*第4水曜日 25日) 留萌市立病院 高橋医師	
予約外	○	○	○	○	○	札幌医大 木村教授(19日)	8:00～11:00	
予約制	○					引野医師(2日・16日) 留萌市立病院より(5日・19日)	※完全予約制	
午後	予約外	○	○		○			13:30～15:00
	予約外	○	○		○		(3日・12日・17日・23日 ・26日・30日・31日)	13:30～15:00
	予約制		○				渡部整形外科より(10日・24日) 留萌市立病院より(5日・19日)	※完全予約制
小児科		○	○	○	○	○	旭川医大 井上講師 月2～3回 月曜日(16日・30日予定)	8:00～11:00
婦人科 (毎週火曜日)			○				金野医師	8:00～11:00 13:30～15:00
眼科 (毎週火曜日及び第1・3水曜日*)			○				旭川医大より	※完全予約制
泌尿器科 (毎週木曜日)					○		札幌医大より	8:00～10:30 ※予約制
耳鼻咽喉科 (第1・3水曜日)				○			札幌医大より(4日・18日)	8:00～11:00 ※予約制
皮膚科 (毎週月曜日)		○					札幌医大より	8:00～11:00
精神科		月1回(紹介患者のみ)					札幌医大より	※完全予約制
巡回診療		上築集会所：第1火曜日(3日) / 中央老人寿の家：第1木曜日(5日)						14:30～15:30
人間ドック・特定健診		人間ドック：毎週水・金曜日 / 特定健診：月～金曜日						※予約制

注1 外科と整形外科の外来は、午前は緊急性のある方のみ受付となり、定期受診や関節注射は午後となります。

注2 内科と外科・整形外科を同日受診希望の方は、同日の内科の午後外来を予約できます。

お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060