

# なごみ News Letter

## 能登半島地震の被災者医療支援活動に行ってきました！

なごみ診療所では、日本医師会医療支援チーム(Japan Medical Association Team)の一員として、2月14日(水)から16日(金)までの3日間、堀江医師をはじめ、看護師2名、事務職1名でチーム編成し、能登半島地震の被災者医療支援活動に行ってきました。



こちらの4名で被災者医療支援活動を行いました

私たちが派遣された加賀市では、温泉街の宿泊施設が2次避難所となっており、家族や知人が一つの部屋で生活され、日中は、ロビーや休憩できるスペースで過ごされていました。

被災者支援には、当チームのほか、全国の自治体や医療機関から保健師やそれぞれの分野の専門職が活動を行い、多職種で様々な対応ができるよう支援体制が整えられています。

私たちの主な活動は、各避難所を巡回し、避難者の健康観察のほか、発熱等による体調不良者の診察、また、困っていること等の聞き取りを行い、適切な担当部署へつなげるというものです。

コロナクラスターが発生している避難所もあり、診察に当たっては、感染拡大防止への指導を行うなど、細心の注意を払いながら活動に行ってきました。3日間という短い期間の活動でしたが、被災地の医療支援に携われたことを誇りに思うとともに、今後、万一、当地域で大災害が発生した場合に、今回の経験を生かしていきたいと思えます。

被災地の一日も早い復興と、被災者の皆さんが早く元の生活に戻れるよう、心よりお祈り申し上げますとともに、おい町保健・医療・福祉総合施設では、微力ではございますが、今後も、医療分野のみならず、介護分野においても、出来る支援を積極的に行ってまいります。



堀江医師が被災者の方に診察をしている様子です

## 院内フリーWi-Fiの運用開始のお知らせ

院内フリーWi-Fiの運用を開始いたしました。診療所の待合室に掲示しているポスターをご確認の上ご利用いただけます。ご不明な点がありましたら受付までお問い合わせください。



## 鈴木崇仁医師の異動のご挨拶

この度2024年3月をもちまして、なごみ診療所を退職することとなりました。診察室や往診先のご自宅での皆様との対話は、貴重な経験として私自身の大事な基礎になると思えます。4月以降は遠く栃木県内の病院に転勤し、循環器内科医としてさらに経験を積んでまいります。将来的にはまた福井県の医療にお役に立てるように頑張りたいと思えます。2年間、本当にありがとうございました。今後とも、なごみ診療所をよろしくお願いいたします。



4月より3診の医師として田邊陽邦医師が来られます。  
田邊医師のご挨拶は次号に掲載予定です。



# 骨粗鬆症の予防

骨粗鬆症は、骨のカルシウム量が減ってスカスカの状態になり骨がもろくなり骨折しやすい状態になる病気です。骨粗鬆症の予防と治療は、日々の食事と運動が重要です。

## 食事

### ●カルシウムを上手に摂りましょう

乳製品 	魚類 	海藻類 
大豆製品 	緑黄色野菜 	ごま 

### ●ビタミンDもあわせてとりましょう

干しシイタケ キノコ類 	レバー 
魚 	

### ●良質のタンパク質をとりましょう

肉 	魚 
卵 	豆製品 

## 運動

適度な運動は、骨に刺激を与え、カルシウムの沈着を促進させます。

高齢者にもおすすめの運動は、「背筋運動」、「片脚立ち」、「スクワット」です。

またウォーキングもお勧めです。

ウォーキングは姿勢をまっすぐにして歩幅を広くし、リズムカルに歩くようにしましょう。

注意：無理なく、安全にできる範囲で行いましょう。



## 日光浴

紫外線は体内でビタミンDを合成し、骨にカルシウムの沈着を促進させます。

注意：過度の日焼けには要注意。  
シミや皮膚がんにつながります。



## 骨密度を測定しよう！

骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。

DXA (デキサ) 法		超音波法		MD (エムデイ) 法	 <b>※なごみ診療所では導入していません</b>
	エネルギーの低い2種類のX線を使って測定		かかとやすねの骨に超音波をあてて測定		X線を使って、手の骨と厚さの異なるアルミニウム板とを同時に撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比べることによって測定

なごみ診療所ではDXA法にて骨密度の測定ができます。ご希望の方は診察時にご相談ください。

おおい町では、かかとの骨密度を測定する骨粗鬆症検診を実施しています。(集団検診のみ)

【対象年齢】40・45・50・55・60・65・70歳

詳しくは、保健福祉センターなごみ「すこやか健康課」までお問い合わせください。TEL:77-1155