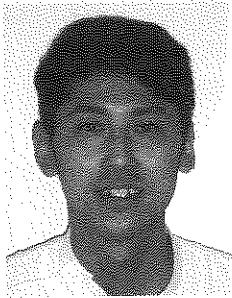


三浦市立病院

「理学療法士が伝える 圧迫骨折についての話」

理学療法士 なかしま 中嶋 なおき 直樹



三浦市立病院リハビリテーション科理学療法士の中嶋直樹です。先々月の三浦市民に記載しましたが今月は（脊椎）圧迫骨折についてお話し致します。

圧迫骨折とは高齢者の4大骨折の1つとして知られ、主に尻餅をついての転倒を起因として脊椎が圧迫（潰れて）され起きる骨折です。当院においてもこの骨折を受傷され入院される方はとても多いです。

圧迫骨折の症状は主に鋭く強い腰痛が中心ですが中には痛みのない圧迫骨折もあります。尻餅転倒された際に少しでも腰に違和感がある場合は一度受診をお勧めします。

理学療法士としてお伝えしたい圧迫骨折の予防法の1つは姿勢の改善です。圧迫骨折を起こし易い姿勢の代表例として腰が丸まり、頭が体に対し前に出してしまう姿勢です。この姿勢になってしまう原因は様々で患者さん1人1人への指導の仕方は違ってきますが、まず私が大事だと感じているのは自分がどのような姿勢をしているか気づくことです。壁に背中をつけて立ってみましょう。壁と頭が大きく離れている方は要注意です…。

また、圧迫骨折の予防には骨粗鬆症に対する治療がとても重要です。姿勢、骨粗鬆症のことで気になる方は一度当院整形外科まで！

次回（時期は未定）は「変形性膝関節症」についてお話ししますのでご期待ください。

健診と一緒に骨ドックを受けませんか？

今年4月から、新しい骨密度測定装置が導入されました。三浦市内で初導入の検査装置で、DXA法と言われる検査方法です。従来の超音波法に比べ誤差が小さく、現在もっとも信頼されている骨密度検査法です。

加齢による骨折が不安な方、骨粗しょう症予防に、ぜひご利用ください。また、平日に健診を受けられる方は、健診と同時に実施できます。健診予約時又は来院時にご相談ください。

※三浦市以外の方でも受診できます。

検査内容 エックス線検査 DXA法

検査結果 解析結果を郵送

検査日時 平日8時30分～15時30分

検査料 3,600円(税抜)

申込方法 平日8時30分から17時の間に下記連絡先までご連絡ください。当日でも申込み可能です。

問合せ・申込み 三浦市立病院
医事課 ☎046-882-2111 内線5122、5123

JUNE

6月の救急当番医院

(6月1日～7月10日分)

区分	診療科目と当番医院		三浦市立病院
診察時間	市内の医療機関		046-882-2111
診察科目	18時から21時まで		内科系・外科系
月曜日	6月3日	せりかわ内科クリニック 046-887-1666	中江整形外科 046-888-3555
	6月10日	せりかわ内科クリニック 046-887-1666	
	6月17日	矢島内科医院 046-881-2467	
	6月24日	矢島内科医院 046-881-2467	
	7月1日	せりかわ内科クリニック 046-887-1666	
	7月8日	せりかわ内科クリニック 046-887-1666	
	火曜日	内科系・外科系	
水曜日	内科系	田中内科医院 046-881-4678	
木曜日	外科系	飯島医院 046-881-5265	
金曜日	内科系・外科系	塩崎産婦人科 046-889-1103	
	6月7日	内科系・外科系 三浦市立病院 046-882-2111	
	6月14日	内科系・外科系 あざい内科クリニック 046-888-2217	
	6月21日	内科系・外科系 徳山診療所 046-888-5115	
	6月28日	内科系・外科系 あざい内科クリニック 046-888-2217	
土曜日・祝日	7月5日	内科系・外科系 三浦市立病院 046-882-2111	8時30分から 翌朝8時30分まで
区分	小児科系		
平日	横須賀市救急医療センター		20時から24時まで
土曜日	☎046-824-3001		17時から24時まで
日・祝日	(救急医療センターの診療時間です)		8時から24時まで
備考	※三浦市立病院では、小児救急は対応しておりません。横須賀市救急医療センターをご利用ください。		

変更になる場合がありますので、出かける前には必ず当番医院に問い合わせてください。