

# まちのカレンダー 8月

日	月	火	水	木	金	土
	1 ペットボトル	2 住民総合健診・関上(保) 湯診(午前) 関休診(午後)	3 住民総合健診横川・長老(保) もえるごみ	4 住民総合健診 湯原・稲子・干蒲(保) カン	5 わんぱく探検スクール「川で遊ぼう」 住民総合健診湯津・峠田(保) 湯診(午後)	6 住民総合健診 関下・瀬見原・矢立(保)
7 内 やまきクリニック ☎26-3888 外 刈田病院 ☎25-2145	8	9 湯診(午前) 関休診(午後)	10 もえるごみ	11 ビン・紙類	12 代診(整形外科) 湯診(休診) 容器包装プラスチック	13
14 益譲り(横川・関・湯津・峠田) 内 佐藤医院 ☎32-2002 外 刈田病院 ☎25-2145	15 第63回成人式	16 湯診(午前) 関休診(午後)	17 わんぱく探検スクール「自然と遊ぼう」 もえるごみ	18 関休診(15:30~) その他プラスチック	19 健康相談(保) 湯診(午後)	20 セケ宿火祭り
21 第26回わらじで歩こうセケ宿 内 内方医院 ☎32-2101 外 こまつクリニック ☎22-2115	22	23 始業式(西山高) 湯診(午前) 関休診(午後)	24 持久走大会(七中) 4ヶ月児健診(保) もえるごみ	25 農業委員会総会 不燃・紙類	26 代診(整形外科) 湯診(休診) 容器包装プラスチック	27
28 内 柿崎小児科 ☎25-2210 外 大泉病院 ☎22-2111	29	30 水泳記録会(関小) 湯診(午前) 関休診(午後)	31 もえるごみ	9/1 駅伝大会・角田市(七中) カン	9/2 湯診(午後)	9/3 親子運動会(保育)
9/4 内 たかはし内科 ☎22-2535 外 刈田病院 ☎25-2145	9/5 健康相談(保) ペットボトル	9/6 湯診(午前) 関休診(午後)	9/7 育児健診(保) もえるごみ	9/8 ビン・紙類	9/9 代診(整形外科) 湯診(休診) 容器包装プラスチック	9/10 学校学区区民合同運動会(湯小)

※ 保健相談等・予防接種  
 会場：(保)=保健センター (診)=国保診療所 (開)=開発センター (白)=白石市健康センター (湯診)=湯原診療所出張診療日(活)=活性化センター  
 ※ 休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時まで。  
 ※ 休日当番医は、都合により変更になる場合があります。  
 ※ 診療所は、毎週火曜日の午後は休診となります。  
 ※ 生ごみを出す場合は、必ず水気を十分に切ってから出すようにしてください。

- 町の行事
- 地域の行事
- 学校行事
- 診療所
- 保健相談等
- 予防接種
- ごみ収集日
- 休日当番医

### 今月の納税

町民税……………第2期  
 国民健康保険税……第2期  
 後期高齢者保険料…第2期  
 介護保険料……………第3期

**この社会  
あなたの税が  
生きている**

納期限及び口座振替日は8月31日です。  
 納期内納入にご協力をお願いします。  
 口座振替日の前日までに、預貯金の残高を確認しましょう。

### 戸籍の窓

平成23年7月20日現在  
 出生おめでとうございます。  
 高橋 なな めぐみ (横川)

お悔やみ申し上げます。  
 吉田 さと 96歳(関)  
 中村 うめ子 86歳(関)  
 高城 哲代 92歳(湯原)  
 梅津 恒雄 63歳(湯原)

### 町の人口

平成23年6月30日現在  
 男 848人(-1)  
 女 868人(-5)  
 計 1,716人(-6)  
 世帯数 714戸(-3)  
 ( ) 先月比

## 健康一ロメ

### 生活習慣病における骨折について

公立刈田総合病院 リハビリテーション科 整形外科医師 渡辺 茂 先生

最近、耳にする事が多い生活習慣病とは、遺伝的要因を背景として不適切な食事、運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣により発症する疾患の総称であります。そのなかでも骨粗鬆症が原因で発症する骨折を脆弱性骨折といい、軽微な外力で発生した骨折のことを指しています。

高齢者に好発する脆弱性骨折の中で最も頻度が高いのは胸椎と腰椎の椎体圧迫骨折であり、四肢の骨折では、大腿骨頸部骨折、手関節部の橈骨遠位端骨折、上腕骨近位端骨折の順に発生数が多いことがわかっています。これらの骨折はほとんどが転倒して受傷されています。その発生率も経年的に上昇傾向に

あり、骨粗鬆症の的確な診断と治療をすることで、それらの発生率の低下がもたらされると報告されています。

加齢に伴う転倒しやすい身体機能低下の改善のためには、運動療法が進められています。運動療法は筋力増強運動とバランス訓練が大切であります。最初から無理をせず、徐々に回数(負荷)を増やし、少しずつでいいので、毎日継続してやる事が重要なポイントになります。

骨折のリスクの高いと言われていた生活習慣病患者さんの転倒や骨折の予防のためにも、毎日無理なく適度な運動をするよう心がけましょう。

## いちら診療所

所長 宮崎 武文

### 熱中症に注意を

今年も昨年同様暑い夏となるようです。熱中症は運動中や作業中に起きると思われがちですが、このように暑い状況では通常の日常生活をしていても十分起こり得ます。熱中症の症状は初期には口が渇く、顔のほてり等ですが悪化すると疲労感、めまい、頭痛、吐き気などが生じ、さらに悪化すると循環不全や意識障害を起こし命にかかわることもあり得ます。また、高齢者の場合には症状が出にくく重症化しやすいこともいわれています。熱中

症は一度なってしまうと点滴など医学的な処置を要する場合があります。予防が肝要です。このため日常生活においてはこまめに水分補給を行うようにしましょう。水分補給に適した飲料(経口補水液)も市販されていますが、水分補給の際には吸収を良くするため少量の塩分と糖分(塩飴など)を合わせて摂取するようにしましょう。また、換気を良く行い、それでも暑い場合には適時クーラーも使うようして下さい。

(整形外科外来のお知らせ)  
 8月は12日と26日です。  
 (休診のお知らせ)  
 毎週火曜日の午後は研修のため休診とさせていただきます。

## 思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

医療相談室紹介 ~公立刈田総合病院紹介~ ☎ 25-2145

医療ソーシャルワーカー (MSW)  
 おおうちれいこ ちばともかず すずきゆか  
 大内麗子、千葉朋和、鈴木由佳

当院には、多くの患者さまが治療のため通院・入院されていますが、患者さまの中には、治療を続ける中で治療以外のこと-例えば「福祉の制度について知りたい」「退院後の生活が不安」「誰に相談したら良いか分からない」などの不安や疑問、悩みを抱える方も多くいます。

私たち「医療ソーシャルワーカー (Medical Social Worker)」は相談者の話を聞き、社会福祉の立場から相談者の抱える不安・悩み・問題を解決するための方法を一緒に考えていく「福祉の専門職」です。

介護保険や身体障害者手帳など、さまざまな制度のご紹介をするほか、住み慣れた地域でその人らし

い生活を送れるよう「患者さまの視点」に立ち、院内スタッフや地域の関係機関と連携を取りながらお手伝いさせていただきます。

医療相談室は当院2階にあり、3人の医療ソーシャルワーカーが勤務しています。どうぞお気軽にご相談ください。



▲左から、千葉朋和さん、大内麗子さん、鈴木由佳さん