



秋も深まってまいりましたね。今年は柿の実が大きく実っているように思います。各地の紅葉もとても鮮やかですね。季節の移り変わりを感じます。

さて、今月号のさくら便りでは、運動会の様子のご報告。インフルエンザの予防接種のご案内をさせていただきます。また、さくらのクリニック整形外科の細谷 源先生に骨粗鬆症のお話を伺いました。是非、参考になさって下さい。

運動会の様子報告

フレ～ フレー



さくら会
応援団長
カッコイー



獲ったど～～



皆様の笑顔、
とっても素敵でした。
いつまでも、
その笑顔を大切にしま
しょうね。
お疲れ様でした。



インフルエンザ予防接種のご案内

だんだんと寒くなってまいりましたが、朝夕の気温差が出ますと体調を崩しやすくなります。また、これからの季節はインフルエンザが流行してくる時期でもありますので、予防接種を受けることをおすすめ致します。なお、さくらのクリニックでは、右記の通り予防接種の予約を受け付けておりますので、ぜひ御利用ください。

＜さくらのクリニックのインフルエンザ予防接種料金＞

- 一般：3,150円
- 65歳以上：2,000円(小山市の方)※

※65歳以上の方は市町村により、対応が異なります。
窓口にて御確認ください。
※ワクチンが無くなり次第、終了とさせていただきます。

骨粗鬆症って??

今回はさくらのクリニック整形外科を担当していただいている細谷 源先生に骨粗鬆症についてお話頂きました。



骨粗鬆症の検査を受けましょう!!

骨粗鬆症とは、カルシウム不足から骨の密度が減少、骨がスカスカに折れやすくなる病気の事です。日本では1000万人の患者さんがいるといわれており、閉経後の女性や高齢者人口の増加に伴ってその数は増える傾向にあります。

また、若い女性の無理なダイエットが、骨粗鬆症につながるということもあります。骨粗鬆症は「単なる老化」ではなく治療が必要な「病気」です。骨がもろくなるのは「老化」と考え、予防や治療を行わずに放置する場合は非常に多いとも言われています。

骨粗鬆症を放置すると骨折の危険性が高まり、高齢者では骨折から寝たきりへとつながってしまうこともあります。

骨が弱くなると、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。骨粗鬆症が問題になっている理由は、寝たきりの方の原因の3番目が、骨粗鬆症による骨折だからです。

(ちなみに、1番目は脳卒中、2番目は老衰です。)
高齢者で腰が曲がったり、背が縮んだりしている方をよく見かけますが、これも骨粗鬆症からきているのです。

骨粗鬆症の初期の症状として、立ち上がる時や重いものを持つ時に背中や腰が痛む、背中や腰が曲がってくる、身長が縮んでくるなどです。

骨粗鬆症になってから治すのは大変です。骨粗鬆症にならないように、日頃から予防を心掛けることが大切であり、又、骨粗鬆症を予防することで、いろいろな生活習慣病を予防することにつながります。



次号では、予防、検査と診断、治療について説明します。



11月の担当医一覧



日	月	火	水	木	金	土
						1 石田・細谷
2 休診	3 休診	4 田中・石田 広原(午後)	5 石田	6 田中	7 田中・石田 宮北	8 石田・細谷
9 休診	10 石田	11 田中・石田 広原(午後)	12 石田	13 田中	14 田中・石田 宮北	15 石田・細谷
16 休診	17 田中・石田	18 田中・石田 広原(午後)	19 石田	20 田中	21 田中・石田 宮北	22 石田・細谷
23/30 休診	24 休診	25 田中・石田 広原(午後)	26 石田	27 田中	28 田中・石田 宮北	29 石田・細谷

診療時間
9:00~12:00
14:30~17:30
内科(月~土)
外科・耳鼻咽喉科(金)
整形外科(土)

歯科口腔外科
9:00~12:00
13:00~18:00
予約制
<担当医>
藤野先生
火・水・木・金
第1・3土曜日
和田先生
月・水・木・金
第2・4土曜日

