



Dr. 佐々尾の健康カルテ

あけましておめでとうござ
います。本年もよろしくお願
いいたします。

さて、冬まつただ中、凍った
路面でみなさん転んでいない
でしょうか？ 転んで骨折し
て…という方が増えるのが
この季節です。転んでも骨折
する人としらない人がいます。
その違いは、転び方や打った
場所なども関係しますが、重
要な要素として「骨粗鬆症
(こつそしょうしょう)」の有
無があります。

骨粗鬆症とは骨が弱くな
る病気です。骨の強さは「骨
密度」と「骨質」で決まり、20
歳代をピークに下がってい
きます。60歳を超えるとピー
ク時より20%ほど減ります。
骨は作られたり壊されたり
を繰り返すもので、作られるよ
りも壊されることが上回って
いくと、骨がだんだんもろく
なっていくのです。とくに女性
は閉経後にホルモンの影響で

骨粗鬆症のおはなし

そのスピードが速くなり、骨粗
鬆症が起こりやすくなります。
骨粗鬆症自体は命に関わる
ことはありません。症状もあり
ませんから、骨折して気づかれ
ることも多くあります。骨折
するとそれが原因で今まで
通りの生活ができなないこと
もありますし、悪い場合には
寝たきりになることもあります。

予防は散歩やジョギング
などの運動や、日光を浴びて
いただくこともよいです。食
事ではカルシウムを含む牛
乳や魚を摂りながら、肉や野
菜などまんべんなく摂るこ
とです。

検査は羽幌町では「骨粗
しょう症健診」が定期的に予
定されています(20歳以上の
女性が対象で人数制限があり
ます)。当院でも骨密度検査を
行い調べることもできますの
で、気になる方は整形外科を受
診ください。

(北海道立羽幌病院 内科 佐々尾 航 医師)

北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成28年2月分外来診療体制】

診療科	月		火		水		木		金		応援医師	受付時間等
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
内科※	○	○	○	—	○	○	○	—	○	○		8:00~11:00、13:30~15:00
(循環器内科)	第4水曜日(24日)午前中のみ ※完全予約制										留萌市立病院より	8:00~11:00
(呼吸器内科)	—	—	—	—	—	—	—	—	○	予約	重原医師	8:00~11:00
(消化器内科)	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	佐々尾医師	8:00~11:00※電話予約可 診察は10:00から
(禁煙外来)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	予約	重原医師	診療は14:00から
外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	札幌医大より	8:00~11:00
整形外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—		8:00~11:00
整形専門外来	第2・4火曜日(9日・23日) 午前・午後										渡部整形外科より	※完全予約制
小児科	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	旭川医大 井上講師 第3・4・5月曜日 午前・午後 (15日・22日・29日)	8:00~11:00 13:00~15:00
婦人科	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	金野医師	8:00~11:00、13:30~15:00
ミルキー外来	—	—	予約	予約	—	—	—	—	—	—	当院助産師	電話にて申し込み
眼科※	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	旭川医大より	8:00~11:00 (予約制)
皮膚科	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	札幌医大より	8:00~11:00
耳鼻咽喉科	第1・3水曜日(3日・17日)午前中のみ										札幌医大より	8:00~11:00 (予約制)
泌尿器科	毎週木曜日 午前中のみ										札幌医大より	8:00~10:30 (予約制)
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	上築中央集会所：第1火曜日(2日) / 中央老人寿の家：第3木曜日(18日)											14:30~15:30

【内科】※予約をしないで受診する方は9時30分からの診療となります。【眼科】※コンタクトレンズの処方はありません。
【お知らせ】ご家族の都合や疲労のため一時的に患者を入院させたい場合、当病院では介護者支援短期入院(レスパイト入院)を実施しています。医師や看護師へご相談ください。(期間は最大21日)

夜間・土日・祝日の診療についてのお願い

夜間、土日、祝日の診療は緊急性のある重篤な方に限らせていただきます。緊急性のない軽症の方は、平日の診療時間内に受診するようご協力をお願いします。(症状などで心配なことや、受診を希望される方は、電話でご相談ください。看護師がお受けし、内容によっては 医師と相談して受診の必要性を判断させていただきます)

➡お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060