

教えて! 市立病院

〈第 89 回〉

骨折、骨粗鬆症、関節リウマチ

■問合せ／市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450



〈今月のドクター〉

診療部長兼整形外科部長兼リハビリテーション科長
阿部義幸 医師

整形外科では、生活の質（Quality of Life）を向上させることを第一に考えた診療を行っています。元気で長生きでき、よりよい生活を送れるようにすることが目的です。

骨折では、手術と保存療法を行っており、手術件数は128件です。股関節の付け根の骨折（大

腿骨近位部骨折）が多く、寝たきりとなる場合があるため、早期に治療、リハビリを行うことで、歩いて退院することを目標にしています。

骨粗鬆症では、骨をより丈夫にする薬物療法を行っています。骨を作るのを助けるフォルトオを371人、骨を壊すのを押さえるプラリアを1,200人、リクラストを82人に使って治療しています。

関節リウマチは200人を治療中です。関節リウマチは、関節が炎症を起こし、軟骨や骨が破壊されてしまいますが、早期発見と適切な治療で関節破壊の進行を防ぐことができます。現在、抗リウマ

チ薬のメトトレキサートを174例（77%）、生物学的製剤のインフリキシマブを43例、トシリズマブを43例に使用しており、自己覚症状が消える臨床的寛解は85%、関節破壊がほぼ止まる構造的寛解は92%、身体機能が維持できる機能的寛解は76%です（数値はいずれも令和元年度）。

市立病院整形外科外来の診療体制

当院の医師の減員に伴い、整形外科外来の新患受付は、紹介状をお持ちの人のみとなります。ご理解をお願いします。

■問合せ／市立病院事務局総務課総務担当 ☎ 22-2450

目指せ! 健康長寿 日本一

★★★

1日でどのくらい歩いているか意識したことはありますか？

本市は、スポーツ庁の推進する「FUN+WALK Project」に参画しています。このプロジェクトは、運動のなかでも気軽に取り組める「歩く」ことを推奨するものです。

このプロジェクトでは「1日平均歩数 8,000 歩、20 分の早歩き」や「今より 1,500 歩多く歩く」ことなどを呼びかけ、それにより健康維持・増進や国民医療費の抑制効果に期待できるとしています。

〈第 31 回〉 目指せ健康長寿！

身近なスポーツ「ウォーキング」を楽しもう！

■問合せ／スポーツ課健康スポーツ担当 ☎ 22-5111

スニーカー通勤のすすめ

普段仕事などをしていて、運動する時間を確保できないという人も多いと思いますが、スポーツ庁はスニーカー通勤など“歩きやすい服装”での通勤スタイルを推奨しています。スニーカーでなくても、歩きやすさに特化した自分のお気に入りの靴を見つけることで、いつもより身体を動かすことが苦でなくなります。

こだわりすぎず、まずは楽しむことを意識してみませんか？

10月に本市は、特定のアプリで個人の走行距離・歩行距離を1

か月間記録する「オクトーバー・ラン＆ウォーク」に参画し、多くの市民の皆さんにエントリーしていただきました。ここで使用したアプリでは、距離に応じてキャラクターが成長したり、全国や県内のランキングが表示されるので、それを楽しみながら毎日歩くことを意識することができました。

いつもより職場の中で動くことを意識するなど、日常のちょっとした工夫で歩数を増やすことができます。この機会に自分の生活スタイルをもう一度見直し、「歩くこと」を自分なりに楽しくする方法を考えてみてください。