

## 転倒にはくれぐれもご注意を！！

整形外科 診療部長 谷本 勝正



### ● 1月の救急医療機関 ●

#### 平日

電話で時間外診療の協力医療機関をお知らせします。  
救急テレホンセンター  
TEL22-2299

#### 休日

##### 【内科・小児科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分  
市立病院  
TEL22-4311 (大町2-2)

##### 【外科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分  
1日(金) 市立病院  
2日(土) 滝川脳神経外科  
3日(日) 市立病院  
10日(日) 滝川脳神経外科  
11日(月) 市立病院  
17日(日) 市立病院  
24日(日) 滝川脳神経外科  
31日(日) 市立病院  
※市立病院  
TEL22-4311 (大町2-2)  
※滝川脳神経外科  
TEL22-0250 (西町1-2)

##### 【歯科】

診療時間 9時～12時  
1日(金) コスモデンタルクリニック  
TEL23-3630 (大町3-4)  
2日(土) アヒコ歯科医院  
TEL24-8711 (一の坂町東3-3)  
3日(日) 塚本歯科医院  
TEL23-2508 (栄町4-4)  
10日(日) 啓南歯科医院  
TEL24-1020 (中島町4-1)  
11日(月) 山中歯科医院  
TEL65-5554 (奈井江町字奈井江171)  
17日(日) Eデンタルクリニック  
TEL24-9469 (緑町1-5)  
24日(日) はらおか歯科医院  
TEL22-5678 (花月町1-9)  
31日(日) 幡歯科医院  
TEL52-3348 (砂川市東2南4)

降雪期に入り、市民の皆さんは毎日の天候を気にされていると思います。  
滝川市のホームページによりますと、昨年度の降雪量は例年よりも2mくらい少なかったようです。今年はどうなるのでしょうか。  
昨年度は暖冬であったにもかかわらず、昼夜の寒暖差からツルツル路面が形成され、転倒に起因した手関節部や足関節部の骨折患者数が増加しました。当院の手関節部、足関節部の骨折に対する手術患者は、年平均ではそれぞれ、おおよそ7月5人、月2人でしたが、降雪期にはおおよそ7月10人、月6人と倍以上になりました。  
高齢者では、転倒者の約4割

が入院加療を要するという報告もあることから、転倒防止策を講じる必要があると考えます。  
では、転倒しないためにはどのようなことに気をつけなければならぬのでしょうか。推奨されていることとしては、①小さな歩幅で歩く、②前につま先に重心をかける、③腰を落とし重心を低くするなどがあります。ぜひ皆さんも実践されてはいかがでしょうか。  
とはいえ、転倒することもあろうと思います。その際は、両手をつき、臀部(お尻)で着地するのが良いようです。転倒後に疼痛が持続する場合は、早めに整形外科を受診してください。  
今年度は外傷治療に精通した若手医師が複数在籍しております

すので、最新の知識に沿った治療を提供することができます。  
また、予防医学的な観点から、特に高齢女性では骨粗鬆症の評価が重要視されています。骨の強度は、骨量と骨質に関係しています。骨量は骨塩定量で測定しますが、骨量が十分にあっても、脊椎や大腿骨に骨折の既往がある患者さんは、骨質劣化型骨粗鬆症として治療介入を行うことが推奨されています。  
近年、骨粗鬆症薬の開発が進んでおり、内服薬に限らず、自己注射を含むさまざまな薬剤の使用が選択可能となっています。  
前述のように、降雪期は整形外科を受診する患者数が増加します。円滑に外来診療を進める

ように努めてまいります。診察までに時間を要することも多々あると思しますので、そのような場合には、ご理解とご協力をお願いいたします。



▲冬道は滑りますので、気をつけましょう。