

■廃用症候群について

何らかの病気をしたとき、通常は「安静」にします。しかし、長期間にわたり安静や臥床を行うと「廃用」と呼ばれる能力低下を生じます。「廃用」の結果、見られる身体や精神への様々な有害な影響を「廃用症候群」といいます。

筋肉を全く動かさないと筋は細くなります（筋萎縮）。年齢や運動歴の有無にかかわらず、一日2%ずつ筋力が低下し、一ヶ月で筋力は半減してしまいます。筋萎縮が起ると筋肉が酸素を取り込む力が低下して持久力も低下し、運動能力が極端に落ちてしまいます。他にも関節周囲の筋肉、靭帯、皮膚などが短縮、癒着することで関節の動く範囲が狭くなり、関節が動かさづらくなる（関節拘縮）や、骨に重心がかからないために骨がもろくなり、骨折しやすくなる等の運動器官の低下をもたらします。これらの廃用症候群を予

防するために、安静や臥床を余儀なくされても関節を動かす事や筋力を維持する運動を行う事が大切です。もちろん、主治医の許可や指示が必要であり、医療従事者のもとに安全に行っていく必要があります。また、普段から軽い運動を行い、体力を高めておくことも大切です。もともと運動能力レベルが高い人ほど寝たきり状態になる危険性が少なく、運動レベルが低い人はもともと体力がないために起きたり、歩いたりすることが困難になります。日頃から運動を習慣的にを行い、自立した生活を送ることが、いざという時の廃用症候群の予防となるでしょう。

『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○ 診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○ 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○ 原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。

○ 通所リハビリ利用者には毎日の体調確認と検温を実施しております。

○ 施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来2月担当医

◎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】 発熱症状、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、味やにおいを感じない（味覚・嗅覚障害）などの症状がある方は、医療機関を受診する前にかかりつけ医または県の受診・相談センター（電話 0120-567-747）へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 2/10.17.24診療	総合南東北病院 心血管外科	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 2/2.9.16診療	榎本彩乃 眼科	内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 2/10.17.24診療	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日のみ診療	
	緑川博文 心血管外科 2/6のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 2/9.16診療		内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
	月曜午後 (14:00~16:00)			八木正樹 小児科 2/9のみ診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日のみ診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。(☎0248-53-2415)
 ※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター(☎0248-23-9909)で確認いただけます。
 ※午後の整形外科(小林利男先生)は、コロナワクチン接種実施により診療時間の変更となる場合があります。午後の受診をご希望の際には、電話にてお問合せ下さい。