

# 健康体操

## 生活環境を見直して 転倒を予防しよう

ご高齢の方が入院する理由の50%以上が転倒を伴う外傷がきっかけになっています。そして転倒の起こる場所の多くは自宅です。そのため転倒を予防するためには、自宅環境整備が大切となります。

### 高齢者が転倒する要因

- 内的要因**：身体機能や認知機能等の自身が抱える要因
- 外的要因**：住居や道路などご自身を取り巻く環境要因

今回は外的要因である自宅環境での転倒要因と予防策を紹介します。

#### 1. 良い高さや場所に物を置く

しゃがんだり、台に乗ったりした際にバランスを崩しやすいです。



#### 2. 居間の整理をする

床の上の物につまづいたり、よけようとしてバランスを崩しやすいです。



#### 3. じゅうたんの端はしっかり固定する

じゅうたんやマットの端につま先が引っ掛かって転びやすいです。



#### 4. 浮いたかかとの履きものを履かない

スリッパやサンダル等は不安定です。かかとのある靴を履きましょう。



#### 5. 段差と床はしっかり区別する

見えにくい段差はテープ等で分かりやすくしましょう。

#### 6. 暗い場所には間接照明をつける

足元が暗いと階段を踏み外したり、物に引っ掛かる危険性が高まります。

- 紹介した内容の頭文字をとって

# よいじゅうたく

が大事であると言われてます。

住環境の整備は転倒予防に有効といわれる対策の1つです。まずは住み慣れたご自宅を確認してみてください。

引用文献：安田彩「転倒予防医学百科」  
(武藤芳照編、日本医事新報社、2008年)

## お知らせ information

### 医師との面談時間のお願い

昨今、働き方の改革が求められ、医師に関しても時間外・休日労働の削減、健康管理の徹底等について、行政から改善指導を受けております。そのため、ご不便とは存じますが、医師との面談時間を下記の通りとさせていただきます。これからも利用者の皆さまへ、安心・安全な医療を提供し続けることができるよう努力してまいります。皆さまのご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平日 8:30~17:00  
(月~金) とさせていただきます。

なお、緊急の場合は、この限りではありません。医師の都合(外来診療や手術の延長等)により面談が上記時間外になる場合もありますが、ご了承ください。

### 聖隷沼津病院 ホームページのご案内

最新情報をお届けしております。



聖隷沼津病院

どうぞご覧ください。

#### 【掲載情報一覧】

- ・ご利用方法
- ・外来担当表
- ・新型コロナ関連
- ・スタッフブログ
- ・etc



# Numazu

せいれい通信



■病気になるミニ講座  
産婦人科「月経についてお困りのことはありませんか？」

■健康体操  
リハビリテーション課  
「生活環境を見直して転倒を予防しよう」

■お知らせ  
医師との面談時間のお願い  
聖隷沼津病院ホームページのご案内

■外来担当一覧表

産婦人科  
大川医師

## 病気に関するミニ講座

### 産婦人科 「月経についてお困りのことは ありませんか？」

#### 1 月経トラブルを起こしうる病気

子宮筋腫(子宮筋細胞に由来する良性腫瘍)、子宮内膜症(子宮内膜が子宮外で増殖する)、子宮腺筋症(子宮筋が厚くなる)は、過多月経や月経困難症の原因の上位を占めます。いずれも、月経があるホルモン環境で悪化する恐れがあります。月経周期が整わない場合、排卵が起こっていない(多嚢胞性卵巣症候群など)可能性もあります。これらの疾患に共通していることは、いざ妊娠したいと思っても、その妨げになる、つまり不妊の原因となる恐れがあるということです。出血に途切れがない場合、悪性腫瘍(子宮頸癌、子宮体癌)も鑑別する必要があります。

#### 2 検査

経膣または経腹エコーで、子宮や卵巣の形態を確認します。詳細な画像検査が必要な場合はMRIを行います。排卵の有無を判断するための基礎体温測定、女性ホルモン採血をする場合もあります。また、悪性腫瘍の鑑別のためには、子宮頸部・内膜の細胞診・組織診を行います。

#### 3 治療法

挙児希望(妊娠したい)の有無によって大きく変わります。今すぐ妊娠したい場合、排卵を促す治療や、妊娠の妨げになる疾患の手術(子宮筋腫核出術、子宮内膜症性嚢胞摘出術、癒着剥離術など)を行います。若年の方や未婚の方など、いつかは妊娠したくても、今すぐの妊娠の希望はない場合、排卵を無理にさせる必要はありません。経血量を減らし、月経痛を軽くすることが期待できる女性ホルモン剤投与(低用量ピル、子宮内ホルモン放出システム挿入など)が有効です。妊娠を希望しない方には、根本的に月経をなくすことのできる子宮全摘術(開腹、腹腔鏡)をお勧めします。閉経が近い年代の方や、前述の手術を控えた方には、偽閉経療法も適応となります。

以上、一般的な治療についてご紹介しました。あなたのライフスタイルに合わせた治療と一緒に考えていきたいと思えます。お気軽にご相談ください。



TEL. 055-952-1000  
FAX. 055-952-1001  
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6  
http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/

