

■世界的大流行した新型コロナウイルスも第1波がおさまり、緊急事態宣言も解除。「あの日常」が戻る…秋以降の第2波に備え三密を避け、マスク・手洗いの徹底などがウズになる「新しい日常」が始まった。人と人が離れていく。だからこそ、知恵と経験を活かして声掛けしよう。友の会の出番かもしれない。「#検察庁法改正案に抗議します」のツイッターが700万をこえた。人はつながらず前の風景…気づくと田のクロに水がはられ早苗が五月の風になびき白鷺が舞う。新潟のいつもの風景、かけがえのない風景…なくしてはならない。そして自由と民主主義。ゆだんせず距離はあっても楽しくつながり1日1日を大切に…ご愛ください。

第2波に備えて

～コロナにまけないカラダづくりを～この夏の間～



基礎疾患（高血圧・せんそく・糖尿病）のある方は治療を中断せず診療所へ！
健康診断は定期的にも！（自覚症状が出てからは遅いです）

「新型コロナウイルス」を正しく恐れ、コロナとたたかうからただづくりを！

■コロナとの接触を避けるための「2つの肝」①クラスターになりそうな3密に近づかない
 ②マスク、手洗い、換気などを徹底する、この2点は大変重要です。これを聞くと、医療機関への受診はできるだけ避けたいという心情にもなります。しかし、**高血圧、糖尿病、気管支喘息やCOPD、そして心疾患をお持ちの方は、決して治療を中断しないでください。**コロナとたたかうために、基礎疾患の治療を継続し良好なコントロールにしておくことが何より重要なのです。
■また健診も大切です。いつもみてもらっているかかりつけ医で、受診のついでに「特定健診」をうけてください。高齢になると、自覚症状がなくても病気が始まっていることがあります。早期に発見し、早期に対処することで、コロナに負けないからただづくりにつながります。どうぞ安心してお申し込みください。とくに慢性疾患で治療中の患者さんは、是非「特定健診」による健康チェックをお勧めします。

■どこの医療機関でも、4月5月患者さんが大幅に減っています。坂井輪診療所も同様です。外來でも「コロナが怖くて」と受診を控える患者さんからの声も聞かれます。皆さんの不安を少しでも取り除いて、皆さんがいつでも安心して病気の相談ができ、健康で住み慣れた地域で暮らしていけますように職員一同、一丸となってがんばっていきたいと思います。

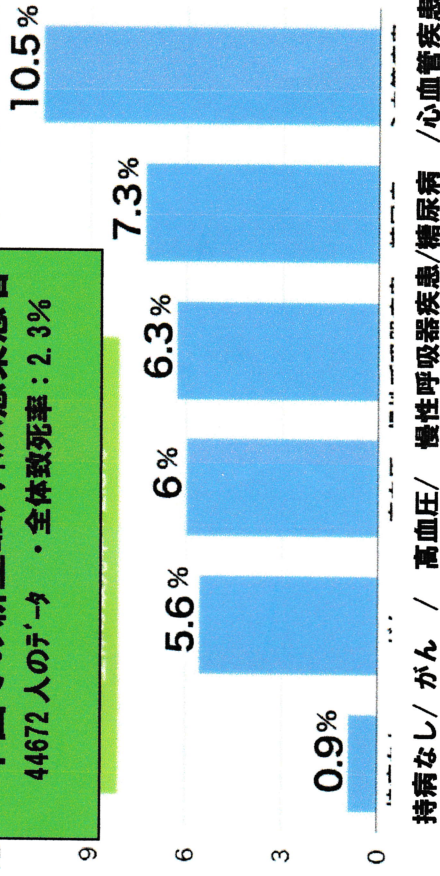
（by：安達先生）

～今週折り込みの職員作成「コロナに負けないカラダづくり」チラシもぜひご覧ください～

さかいわ健康 (医)新潟勤労者医療協会 健康友の会
ひろはmini
 坂井輪給支部
 〒950-2054 新潟市西区寺尾東3-1-19
 友の会事務局 ☎・fax025-269-6682
 e-mail:sakaiwa_syain@niiigata-min.or.jp



・中国での新型コロナウイルス感染者
 44672人のデータ ・全体致死率：2.3%



年度/各検査名

年度/各検査名	2017	2018	2019
特定健診	1,185	1,189	1,190
新潟市大腸がん検診	1,080	1,066	1,036
新潟市胃内視鏡検診	875	893	535
新潟市前立腺がん検診	86	80	64
新潟市肝炎検診	97	77	110
新潟市ピロリ検診	12	7	6
友の会健診	145	148	141
事業所健診	662	625	623



6月予定

6/10 幹事会

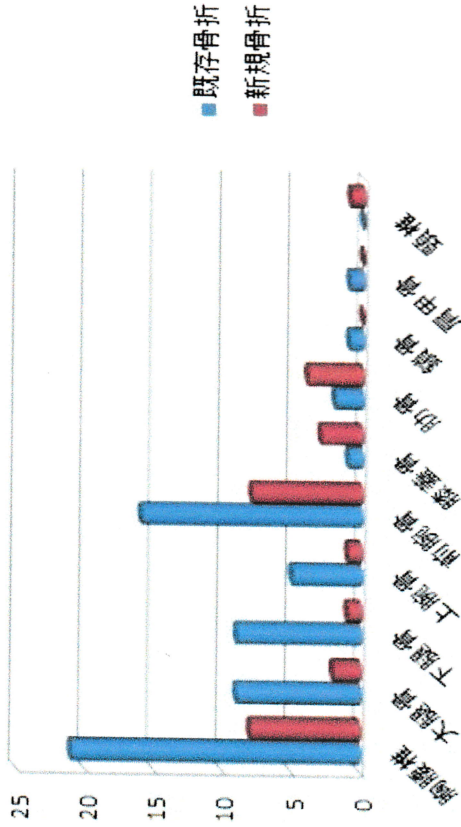
新型コロナウイルス対応により下記の総会が中止になりました。既存役員で方針を確認・役員は慰留します。

- 法人友の会総会
- 坂井輪支部総会



「新型コロナウイルス」にまけない健康なカラダづくり～丈夫な骨をつくらう！パート2～当院で治療中の女性骨粗鬆症265例のまとめ

女性骨粗鬆症 治療前後の骨折例



■ 新型コロナウイルスで怖くて外へ出られない！「楽しみにしていたデパートへも行けなくなりました」という患者さんが増えています。… 現在通院中の患者さんの治療状況を調べてみました。…骨粗鬆症治療中の患者さんは、男性22名、女性256名、計278名と、圧倒的に女性が多くなっています。また60代がピークで、年齢とともに減少傾向を認めました…とくに生活習慣病をお持ちの患者さんは「骨質が劣化」し骨折しやすい。つまり骨粗鬆症の予防は内科医の仕事なのです。

■ 現時点では骨粗鬆症治療中の患者さんの80%が、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を併発していました。当院で骨粗鬆症と診断し治療を開始する以前に脆弱性骨折の既往(過去の骨折)のある患者さんが65名(25.4%)、なんと4人に1人は骨折の既往がありました。骨折したときは整形外科で治療されているはずですが、しかし再骨折予防の治療が継続されていないのです。当院で治療を開始した患者さんでも治療中断、あるいは希望により中止することはあります。しかし昨年の追跡調査では、80%近い患者さんが継続して治療できていました。

■ その理由が高血圧などの内科疾患を併発している方が圧倒的であるからだと思います。当院に通院中の患者さんには痛みがありません、痛みを伴う整形疾患のある患者さんは紹介させていただいています。当院で骨粗鬆症治療を開始した患者さんのうち、新規骨折例は28名(10.9%)でした。既往骨折のある65名中9名(13.9%)、既往骨折のない191名中19名(9.9%)でした。

■ やはり骨折の既往がある人の方が再骨折は高い傾向がありました。しかし椎体骨折、大腿部近位部骨折など、骨折後に大きな後遺症をともなう骨折は顕著に減っています。

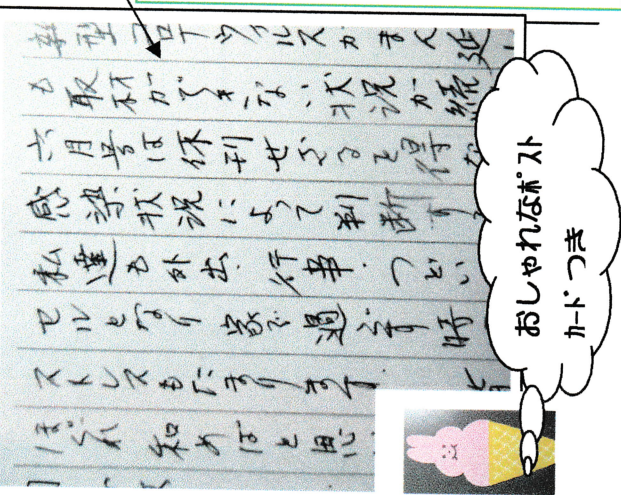
■ これは骨粗鬆症治療のみならず、職員一同「転ばないようにね！」とくりかえし伝えていることの結果かと思っています。(By 安達先生/診療所ホームページ)

<http://www.niigata-min-sakaiwa.com/achievement/2110>

第2波に備えて～コロナにまけないカラダづくり～と…「お元気ですかコール」でつながって

■ お手紙で・・・五十嵐支部SKさんは「いつでも元気班」の皆さんにお手紙しました・

■ 電話で・・・よってけて～班のKaさん4月10件余/5月10件1人暮らしの高齢者の皆さんに…「気落ちしていた、電話で心のつかえがとれた」/「とても元気が出た、どんどん広げてください」/「元気ですか?」「元気だよ～」逆「元気にしてる?」などもアリ・・・
 取り組みんだ人は「なかなかいいもんだなあ」と実感 《班活動ができないうち「声かけ班活動」に援助金(1000円) だします (事務局)》



おしゃやねホステカードつき