

骨粗鬆症・フレイル外来

第三整形外科部長 佐藤 千恵

おかげさまで骨粗鬆症・フレイル外来は2年目を迎えました。

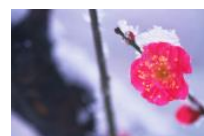
各部署のご協力を頂きまして、骨粗鬆症・フレイル外来は2020年1月に開設してから早いもので1年が経過しました。当初の滑り出しは緩やかなものでしたが、新聞・講演会・通いの場を通じた告知のおかげもあり、多くない予約枠ながらも2021年1月8日時点で34名の方の受診がありました。

当外来では患者さん一人一人との時間の確保が重要と考え、開設当初から現在も第2・4金曜、最大3名までの新患予約を受け付けております。

フレイルは「高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態」と2014年5月日本老年医学会が定義した概念で、高齢化が加速し要介護者・医療介護費が急増する事への懸念から、このフレイル予防が昨今広く啓蒙されています。

以下の5項目のうち、3項目以上でフレイル、1～2項目でプレフレイルと診断されます。

- ①半年で2～3kgの意図しない体重減少
- ②握力低下（男性26kg、女性18kg以下）
- ③疲れやすさの自覚
- ④歩行速度の低下（1.0 m/秒以下）
- ⑤活動量の低下（週1回以上の外出なし）



身体の衰弱に加えて、精神・社会的な孤立なども要素に含まれ、健常とフレイルの間は可逆的である事がポイントです。

有病率は男性3.8%、女性6.6%で、有病者数は約220万人と推定されます。

骨粗鬆症には薬剤治療が推奨されますが、フレイル単体は病気ではありませんので、お薬に頼ることなく、“栄養・運動・日常生活”を3本柱とした指導に重きを置いて診療に当たっています。

初診日は検査に、結果説明日は指導に時間を多く頂きますので、余裕を持って、また、運動指導に備えて動きやすい格好でお越しください。

新型コロナウイルス感染症第3波に加えて寒波・大雪で容易でない日々が続いておりますが、どうぞ本年もご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

☆診療科別外来担当医師一覧☆



令和3年2月15日現在

受 付 時 間	初診 8：15～11：00			再診 8：15～11：30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科 受付11時まで 〔 予 約 制 〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 2/4、2/18 〕	休診
内科（循環器） 〔 予 約 制 〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 2/25 13時30分～ 〕	休診
内科（呼吸器） 〔 予 約 制 〕	診療応援医師 〔 2/8、2/22 13時30分～ 〕	弘前大学 〔 14時～ 禁煙外来 〕	弘前大学 〔 14時～ 〕	休診	休診
人工透析センター 〔 予 約 制 〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師 〔 2/5、2/12、2/26 〕
消 化 器 科 〔 内視鏡検査 予 約 制 〕	診療応援医師	診療応援医師	休診	休診	休診
外 科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
皮 膚 科	休診	弘前大学	診療応援医師	休診	弘前大学
整形外科	奥山 木戸 関 加茂 佐藤千恵 高橋	奥山 佐藤千恵 高橋	木戸 加茂	関 佐藤千晶	奥山 木戸 関 加茂 高橋
ス ポ ー ツ 外 来	休診	休診	休診	関 〔 15時～16時 〕	関 〔 14時～16時 〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔 予 約 制 〕	休診	休診	休診	休診	佐藤千恵 〔 第2・4金曜日 11時～12時 〕
脳 神 経 内 科 〔 予 約 制 〕 〔 受付 13時～15時 〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 13時30分～ 2/4、2/25 〕	休診
脳 神 経 外 科 〔 予 約 制 〕	神里	休診	神里	休診	休診
泌 尿 器 科	診療応援医師 〔 秋田大学 2/1、2/8、 2/15、2/22 〕	休診	診療応援医師 午前	休診	診療応援医師 〔 2/5 午前 〕
眼 科	岩手医科大学 2/1、2/15、2/22	岩手医科大学 2/9	休診	休診	休診
耳 鼻 咽 喉 科	休診	休診	秋田大学〔14時～〕 〔 第1、3水曜 予約制 〕	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔 予 約 制 〕	奥山（10時～） 秋田大学（13時～）	千葉 （10時～）	千葉 （10時～）	千葉 （10時～）	関 （10時～）
歯 科 口 腔 外 科 〔 予 約 制 〕	桑島 下田	桑島 下田	桑島 下田	桑島 下田	桑島 下田

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

～秋田労災病院の理念～

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と
疾病の予防・治療に取り組み、患者様の人権
を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全
な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院
〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30
TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137
ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>
◆診療科目◆
内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、
皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、
リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、
勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部