

【第3回市民公開講座開催 決定！】

ゲストは日本国民ならみんな知ってる柔道家 野村忠宏氏をお迎えして開催いたします！
今回は新型コロナウイルスの影響でオンラインでの開催となりますが、何卒宜しくお願いします。

<開催日時:2020年9月27日(日) 13時から> ※詳細はパンフレットをご覧ください！



今週の 花言葉

くじゃくびは	忍耐
すずばら	正義感
みつまた	強靭

松田院長からあなたへ 耳より情報

■65歳以上の転倒防止に運動療法がお勧め！！

アメリカの学術団体の米国予防医学作業部会（USPSTF）が、**転倒防止には運動療法がいい**と推奨しているので紹介します。本研究は転倒を防ぐ方法について過去に行われた研究のデータを収集、検討に適した62件の研究結果を分析しています。中でも、運動に関して行われた21件の研究を分析しています。

■運動によって転倒が1～2割予防できる！

運動関連研究の多くは歩行訓練などを週3回程度行ったものでした。転倒した人の数は、**運動をした人の中では0.89倍に減少**。また、対象者を6か月以上追跡した10件の研究のデータによれば、**転倒でけがをした回数は0.81倍**とより予防効果があることがわかりました。運動による有害事象として、運動中の痛みや打撲の報告がされていますが、深刻なけがの数は運動をしない場合との差が確かめられない程度だったそうです。

■多因子介入も転倒予防に効果あり！

多因子介入として多く行われているのは、個々にバランス機能や服薬状況などを評価したうえで、運動、栄養療法、情報提供などを行ったケースで26件ありました。データを統合すると、**多因子介入によって転倒の発生率は0.79倍**に少ないと報告されています。

★院長よりメッセージ

転倒によって生じやすい外傷には**背骨の圧迫骨折や大腿骨の付け根の骨折（頸部骨折）**があげられます。入院、手術加療が必要になるケースが多く、時にこの怪我がきっかけとなり寝たきりにつながることもあります。これらのリスクを減らすためにも、「**転倒を予防する**」ことがとても大切になってきます。そこで運動として**お勧めなのはやはり「散歩」**です。9月に入り、朝夕は過ごしやすくなりました。気分一新してウォーキングシューズやウエアなどを新調し、散歩するのもいいと思います。新調すると気持ちも盛り上がりますよね。ちなみに私はトライアスロンを目指して、スイムとバイクも始めました♪

こんにちは。今回は自然界に存在する放射線を紹介したいと思います。

～生きていてだけで放射線を浴びている：自然放射線～

日常生活しているだけで私たちは放射線を浴びています。

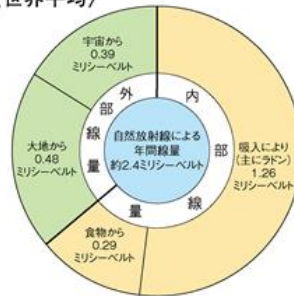
その量は世界平均で約 **2.4mSv/年** (mSv という単位は気にしないで下さい) です。



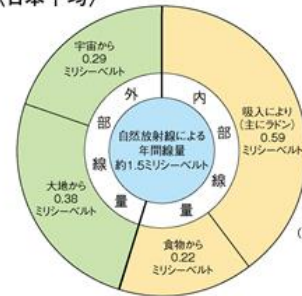
図1 自然放射線の種類

◆自然界から受ける放射線量
一人当たりの年間線量

〈世界平均〉



〈日本平均〉



(注)2005年に日本分析センターから、自然界から受ける年間の放射線量2.2ミリシーベルトという数値が公表されています。

出典：原子放射線の影響に関する国連科学委員会(UNSCEAR)2008年報告、(財)原子力安全研究協会「生活環境放射線」(1992年)より作成

図2 自然界から受ける放射線量

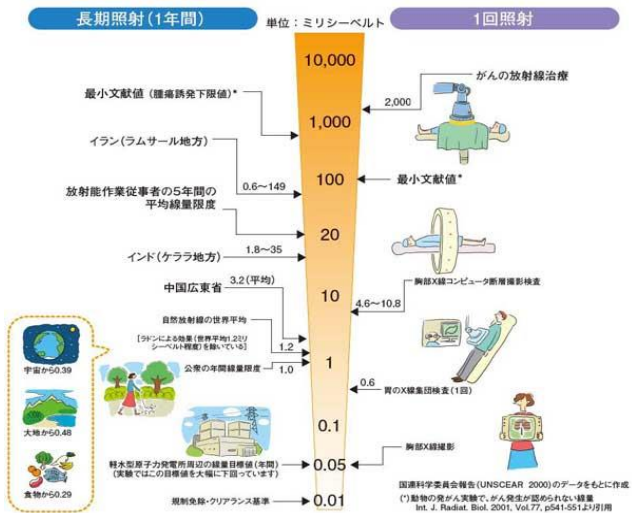


図3 日常生活で浴びる放射線の量

それでは、レントゲンを撮影するとどのくらい放射線を浴びるのでしょうか？

施設にもよりますが、胸部の撮影でおよそ **0.05mSv 程度** とされています。

また、東京からニューヨーク間を飛行機で往復すると **0.11～0.16mSv 程度** 放射線を浴びています。

このようにレントゲン撮影や放射線を扱った施設にいらなくても日常の場面ごとに放射線を浴びる量が増えたりしています。

ちなみにですが、銀座の街は他の場所に比べてコンクリートや花崗岩(御影石)など放射線を出す物質を少し多めに持つ建材が多いため、わずかながら他の場所より放射線を浴びる量が多くなります。身近に存在する放射線を医療に用いたのがレントゲン撮影です。放射線を浴びる量は微量ですが、より少なく済むように放射線科では引き続き努力していきたいと思ひます。

最後に・・・

健スポドック修了後、初の血液検査で今まで20年近くずっと引っかかっていた肝機能の数値が

全て正常化しました！！

以上最終報告です！