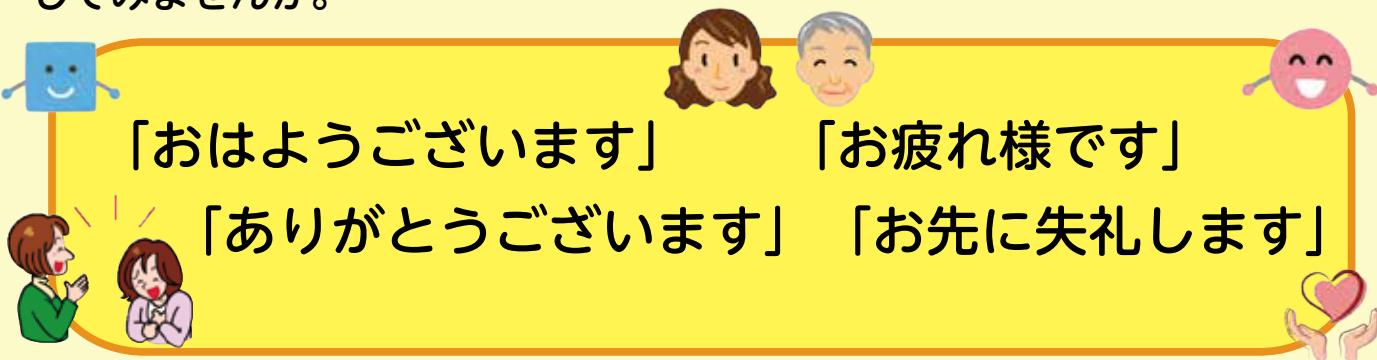




4月、新年度がスタートしました。

異動があった人もなかった人も、大なり小なり環境が変わったのではないのでしょうか。いくらキャリアを重ねても、新しいところで仕事することは少しの間、いつもとは違うストレスを感じることでしょう。

「おはようございます」「お疲れさまです」など、意識して日々の挨拶を試みませんか。



挨拶やちょっとした会話がしやすいと、早く職場に慣れることができるように思います。できれば年上の方や以前から居た方から発信すると、後輩や新しく異動してきた方は今は話してもいいのかなと、安心できるのではないのでしょうか。

日々ちょっとした会話ができ、気がついたときには気軽に仕事の相談もできると、お互いにとってストレスの少ない職場に近づきます。

早ね 早おき 朝ごはん、リフレッシュも忘れずに



まずはセルフケアで気分転換！！



職場ではラインケアで周囲の職員のサポートを！！



「傾聴」…相手の話に耳を傾ける

- 関心を寄せる 「調子はどう？」など日常会話を交えながら、ゆっくりと話を聞きましょう
- 受容する 「大変だったね」など相手を受け入れ、最後まで聞き役に徹します。批判、評価、助言はいたしません
- 共感する 「なるほど」など、相手を理解し、一緒に問題を解決していこうとしていることが伝わるように

【お問い合わせ先】 教職員・福利課（職員厚生） ☎(088)821-4905

Hello! Doctor



加地 伸介

公立学校共済組合
四国中央病院
整形外科部長

骨粗しょう症について

●はじめに

近年、介護が必要となる原因の第1位に運動器（背骨や下肢）の障害が挙げられています。日本整形外科学会では、要介護予防の観点から、移動機能の低下が進行して介護が必要になるリスクが高い状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）と名付け、対策を進めています。ロコモの原因となる3大疾患として、腰部脊柱管狭窄症、ひざや股関節の変形性関節症とともに挙げられているのが骨粗しょう症です。検診においても早期からそのチェックの重要性が指摘されてきています。

●骨粗しょう症とは

骨は生きている臓器で、常に古い骨から新しい骨に作り替える新陳代謝を繰り返すことで健康な状態に維持されています。この代謝は、古い骨の吸収と新しい骨の形成によって生まれ、それに影響するのが、加齢、ホルモンの変化（女性なら閉経や妊娠・出産など。他に内分泌疾患など）や様々なビタミン、カルシウムやリンなどです。これらは、骨の量（骨密度）と骨の質（骨質）に作用して、骨の強さを維持する役割を担っています。代謝のバランスが崩れると骨が弱くなり、骨折を起こしやすくなります。この、骨折を起こしやすい状態か、もしくはすでに骨折が起きている状態を、骨粗しょう症と呼びます。

●骨粗しょう症の現況と問題点

日本国内における骨粗しょう症の患者さんの数は、推計1280万人（男性300万人、女性980万人）と言われ、特に女性に多く認められます。女性で年齢が高くなるほど増える傾向にあり、50歳代女性の10人に1人、60歳代女性の5人に1人、70歳代女性では3人に1人、と予測されます。（骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版より）また、近年の報告では、50歳以上で骨粗しょう症により骨折する割合は、女性では3人に1人、男性では5人に1人で、骨折はとても身近な問題であることが指摘されています。とくに、足の付け根の骨折に関しては、治療後も骨折前の歩行状態に回復できない割合は40%もあり、さらに寝たきりとなるケースも多く、その骨折後1年以内の死亡率は20～24%に及ぶとのことでした。

●骨粗しょう症の症状

発症時には皆さんほぼ痛みなどの自覚症状はありませんが、痛みが出た時には骨折を生じた状態で発見されます。骨折を起こしやすい部位は、背骨や腕の付け根（肩）、足の付け根（股関節）、手首が代表的ですが、他の部位でも、普通なら骨折しないような原因、たとえば立った高さからの転倒や重いものを持ち上げるなどで生じる骨折は、脆弱性（ぜいじゃくせい）骨折といわれ、骨粗しょう症の骨折の特徴でもあります。ひどく痛んだ記憶もないのに背中が丸くなったり身長が低くなったりの体形の変化も、“いつのまにか骨折”ともいわれる繰り返す背骨の骨折による変形が原因のことがあります。（図1、2）

図1

骨粗しょう症でよく起こる骨折



図2

こんなことはありませんか？



●骨粗しょう症の原因

閉経にともなう女性ホルモンの減少による骨吸収亢進と、加齢によるカルシウム吸収能力の低下によって骨吸収が骨形成を上回ったり、骨形成能力の低下や筋肉量低下をきたしたりすることが主な原因です。ほかに、遺伝的素因（御家族にも骨粗しょう症の方がいるなど）、生活習慣（カルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの摂取不足、運動不足、喫煙、アルコール過剰摂取など）も原因となります。

他に、内分泌疾患や栄養吸収障害、薬剤性、不動性、先天性、など多くの原因が報告されていますが、特に骨折リスクが高いのは、糖尿病や慢性腎臓病（CKD）で、比較的身近な疾患によるものが多くみられます。

●骨粗しょう症の検査

骨の量を調べる方法として、検診では定量的超音波測定法（QUS かかとやすねの骨）が用いられることが多く、医療機関ではMD法（人差し指の付け根から手首までの骨）や二重エネルギーX線吸収法（DXA 背骨や足の付け根、手首の骨）が行われています。

骨の代謝のバランスを調べる方法としては、カルシウム値や骨代謝マーカーを血液や尿検査にて測定します。これは、骨粗しょう症かどうかを診断するものではありませんが、骨粗しょう症の状態、治療薬の選択やその効果判定などにも活用されます。

●骨粗しょう症の予防（食事と運動）と治療

食事療法：カルシウムが含まれた食材を多めに摂ることをイメージしがちですが、過剰に摂取する必要はなく、エネルギーや様々な栄養素をバランスよく摂取するようにします。特にビタミンD、ビタミンK、タンパク質は、カルシウムとともに必要な量をしっかり摂取することが必要です。カフェインを含む食品やアルコールの過剰摂取は控えましょう。（図3）



運動療法：骨は負荷がかかることで強くなるため、骨粗しょう症予防として積極的に取り組むことが望めます。ジョギングなど骨に負荷のかかる運動によって骨量が増え、また筋力やバランス感覚の維持・向上にもつながるため、骨折の直接的な原因となる転倒の予防にもなります。ただし、すでに骨粗しょう症と診断された患者さんにとってはかえって転倒・骨折のリスクにもなるため、比較的安全に行える運動をお勧めします。（別図4-1,4-2）

ダイナミックフラミンゴ療法

目は開けたまま立った状態で、片足を上げるトレーニングです。

目標
左足、右足ともに
1分間ずつ、1日3セット

- 1、姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 2、転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- 3、床が足につかない程度に片足を上げます。

ヒールレイズ

かかとを上げるトレーニングです。

目標
20回程度を
1日2〜3セット

- 1、両足を肩幅より広げた状態で立ちましょう。
- 2、かかとを上げゆっくり下ろしましょう。（かかとは高く上げすぎる必要はありません。）

スクワット

イスに腰掛け、両手を机について立ち座りのトレーニングです。

目標
5回〜6回を
1日3セット

- 1、姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 2、転倒しないように必ず机に両手をつけて行いましょう。
- 3、イスには浅く腰掛けて行いましょう。

骨粗しょう症と診断された場合には、治療の中心は主にお薬で、食事療法と運動療法を併せて行っていきます。また、ほかの疾患が原因で起こる続発性骨粗しょう症については、原因疾患の精査・治療や原因薬物の変更調整とともに必要なら積極的に薬物療法を行います。

薬物治療は、4種類に分けられ、①骨吸収を抑える薬（ビスフォスフォネート・選択的エストロゲン受容体作動薬・抗RANKL抗体）②骨形成を促進する薬（副甲状腺ホルモン薬）③骨吸収を抑え、骨形成を促進する薬（抗スクレロスチン抗体）④骨に必要な材料を補充または骨代謝をサポートする薬（カルシウム・活性型ビタミンD3・ビタミンK2）が現在使用されています。患者さんの年齢、骨粗しょう症の原因、骨量が低くて骨折のリスクが高いかもしくはすでに骨折しているか、高血圧や糖尿病などほかの病気ですでに複数の薬を服用しているか、服薬管理やその継続ができるかどうか（認知症や介護状態など）、を総合的に判断して、医師と相談しながら治療継続できるものを選択していくことになります。

●さいごに

まずは定期健診の際に、特に女性の方は40歳を過ぎたら骨量測定を受け、必要なら医療機関を受診しましょう。骨粗しょう症は自覚症状がないままに進行する病気ですので、定期的に骨の状態を確認しておくことはとても重要です。それとともに、食生活や日常生活での運動の状況を見直し、予防の意識を持っていただくことも大切です。

また、骨粗しょう症の薬物治療は、比較的長期にわたる治療ですが、放置すると、近い将来、骨折を繰り返すことで生活の質が著明に低下する可能性がありますので、頑張って治療の継続をお願い致します。

今回のお話で、骨粗しょう症への関心が高まっていたら幸いです。

「糸」

とてもステキな人がこの世を去って行った。突然の別れは、多くの人の心にさまざまな思いを残していく。いつもの席に座って、変わらない笑顔に向けてくれることを当たり前のように思っていたのが、本当はとても貴重で大切だったことを、失ってはじめて気づかされる。いつも一緒にいたわけでもないのに、特別なつながりを持っていたわけでもないのに、二度と取り返せないものの大きさに圧倒されてしまう。もっともっと話したかったのに。バカなことを言って、笑い合いたかったのに…。悲しみに沈んだり、悔んだり、沈黙したり、怒ったり…。いろいろな思いが、人々の心にわき起こっていく。

そして、大切な人を失ったのに、いつものように起きて、ごはんを食べて、仕事をして、変わら

ない日常を繰り返していく。そんな自分が嫌で、情けなくて…罪の意識に打ちのめされる人もいる。大切な人を失い、心を痛めた人に周りができることは何なのだろう。けっしてカウンセリングや専門家のケアが必要だということではないと思う。もっと大事なものは、大切な人を失った思いに悩み悲しむ人と悲しみを共有し、お互いを支え続けることなのではないだろうか。そして、心の中に刻み込まれた大切な人との確かなつながりを思い続けることなのではないのかと思う。

あなたが生きていた証しは、私たちの心の中に確かに生き続けているのだと。あなたが紡いできた糸は、私たちの心の糸とつながり続けて、切れることなく、今も愛を織り続けていますと…。

福祉保険制度

「福祉保険制度」は、長期給付（公的年金）および短期給付（健康保険）を補完するための公立学校共済組合独自の制度です。ご自身で必要と思われる保障を選択していただくことにより、皆さんの生活に安心を提供します。

長期給付事業
(公的年金の補完)



ファミリー年金

死亡した場合、ご遺族に対して死亡保険金をお支払いします。
老齢厚生年金と遺族厚生年金の差額（約1/4相当）に当たる部分を補完します。

短期給付事業
(健康保険)の補完



傷病休職給付金

病気やけがで働けなくなった場合、保険金が支払われ、**収入が減少する部分を補完**することができます。



入院費用給付金

病気やけがで入院した場合、保険金が支払われ、**医療費の自己負担部分を補完**することができます。



特定疾病給付金

特定疾病(悪性新生物(がん)・急性心筋梗塞・脳卒中)時に、**闘病資金を確保**することができます。特定疾病給付金(主契約)に7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約を付加することで、特定疾病に加え、保障範囲を7大疾病に拡大、また、上皮内新生物の保障を加えて厚くすることができます。

福祉事業
の補完



元気づくりサービスコース

心身の健康増進と生活習慣病予防のための、**各種サービス**を受けることができます。

福祉保険制度は退職（組合員資格喪失）後も継続可能です（傷病休職給付金を除く）。手続き資料は、6月～7月頃所属所あてに送付予定です。制度内容の詳細は、公立学校共済組合ホームページ（福祉保険制度専用ホームページ）に掲載されているデジタルパンフレットをご覧ください。

2022.02

【福祉保険制度についてのお問い合わせ】共済組合福利班 ☎ 088-821-4755



作品応募のご案内

テーマは自由です。組合員のみなさまやご家族(被扶養者に限りません)、児童生徒さんの作品をお気軽にご応募ください。

「写真」「絵」「イラスト」「ワンショット」「4コママンガ」

①作品名(あれば) ②氏名(掲載時にペンネームも可) ③所属(学校)名 ④連絡先(電話)

「我家のペット」

飼い主さんの…①氏名(掲載時にペンネームも可) ②所属(学校)名 ③連絡先(電話)
ペットの………④写真 ⑤名前 ⑥年齢 ⑦種類 ⑧性別 ⑨コメント(80字以内)

「ここで一句」

①氏名(掲載時ペンネームも可) ②所属(学校)名 ③連絡先(電話)

メールまたは郵便でお送りください。

郵便 〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52 教職員・福利課「福利高知」係

メール kyosai39@kouritu.or.jp

※原則として作品等はお返しませんが、返却をご希望の場合はその旨をお書き添えください。

高知会館宿泊プラン
1泊2食付き

「春の味覚御膳」

期間

令和4年3月1日～
令和4年5月31日

料金：10,000円（税込）

- 【お品書き】
- 前菜 季節の二種盛り
 - 造里 季節の二種盛り
 - 煮物 土佐ポークと野菜の煮おろし
 - 焼物 牛ステーキ
 - 酢物 鯉の叩き
 - 食事 浅利の釜飯・香の物
 - 椀物 季節の真丈
 - デザート 果物三種盛り



高知城の見えるツイン 朝食：7:00～9:00



宿泊利用補助券(¥2,500)が使用できます
レストランでの食事となります
本プランはご予約時にお申込みください
和洋室よりお部屋をお選びください

レストラン四季限定プラン
月替り会席

「酒楽膳 ~Sharezen~」

時間：17:00～21:00
ラストオーダー
料理 20:00
飲物 20:30



※献立・写真は4月のプランです

料金：4,000円（税込）

2時間飲み放題付

料理のみ 2,700円（税込）

- 先付 烏賊とキャベツの旨ダレ
- 造里 季節の二種盛り
- 煮物 玉葱のスープ煮
- 洋食 鶏のオイスター煮込み
- 焼物 鯖と筍のバター焼き
パルサミソース
- 揚物 海老と春野菜のかき揚げ
- 食事 牛蒡の炊き込み御飯・吸物・香の物
- デザート 季節の果物



前日までの予約制
2名様～12名様までの小人数プラン
13名様以上は要相談
個室もあります。（8名様まで）

高知会館便り



春の宴会プラン



【旬楽宵の膳】

お一人様 ¥5,500 (税込)

2時間飲み放題付

料理のみの場合 ¥4,000

フリードリンクメニュー

瓶ビール・焼酎(麦・芋)・日本酒・ウイスキー・酎ハイ
ノンアルコールビール・ウーロン茶・ジュース

【箱御膳会席】



昼食限定プラン

11:00~14:00



【昼膳】

食後の珈琲・デザート付
¥2,800

☆女性に大人気!
☆2名様~20名様



【春の花便り弁当】

食後の珈琲付 ¥1,600

※前日までの予約制です。
※その他、ご予算ご要望等承ります。お問い合わせください。
※組合員利用券使用できます。

感染対策実施中



088(823)7123

高知市本町5丁目6-42



各月の送金日・締切日等の一覧です。ご活用ください。

共済組合	4月	5月	6月	7月
自己負担した医療費(高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金)送金日 ※ 通常にレセプトが到着した方の場合	28日 (1月診療分)	31日 (2月診療分)	30日 (3月診療分)	29日 (4月診療分)
短期給付(出産費・育児休業手当金等)送金日	28日	31日	30日	29日
短期給付(出産費・育児休業手当金等)請求書の締切日	15日 <small>注意!</small>	19日	17日 <small>注意!</small>	19日
貸付金送金日	20日	20日	20日	20日
貸付申込み締切日	25日	25日	24日 <small>注意!</small>	25日
全額繰上償還申出締切日	15日	13日 <small>注意!</small>	15日	15日

互助会	4月	5月	6月	7月
医療費補助金及び家族医療費補助金の支給予定日	8日	10日	10日	8日
規定給付(出産祝金・結婚祝金等)の支給予定日 ※ 毎月20日頃までに請求のあった分を月末に支給	28日	31日	30日	29日

主な事業と問い合わせ先

主な事業	問い合わせ先
人間ドック等の健康管理事業、福利厚生代行業(ベネフィット・ステーション)、芸術鑑賞等の利用補助事業、講師派遣事業、貸付金、広報誌「福利高知」の編集・発行	公立学校共済組合高知支部 福利班 TEL:088-821-4755
組合員証の発行、被扶養者の認定・取消、医療(高額療養費等)・休業・出産・死亡等の各種短期給付、国民年金第3号被保険者の資格関係届出代行、年金	公立学校共済組合高知支部 共済班 TEL:088-821-4813
医療費補助金及び家族医療費補助金、結婚祝金・出産祝金・死亡弔慰金等の各種規定給付	高知県教職員互助会 TEL:088-821-4917
退職手当、教職員住宅(県)、安全衛生管理(県)	高知県教育委員会事務局教職員・福利課 職員厚生 TEL:088-821-4905

公立学校共済組合高知支部(福利班) 088-821-4755 (共済班) 088-821-4813
 (財)高知県教職員互助会 088-821-4917
 高知県教育委員会事務局教職員・福利課 (職員厚生) 088-821-4905 (人事企画) 088-821-4903
 (働き方改革推進) 088-821-4901 (給与) 088-821-4906