

泉尾だより

IZUO DAYORI

特集

つらい膝、腰、肩の
痛みや違和感、
「年齢のせい」では
ないかもしれません。

- P5 自宅は転倒事故多発地帯!?
- P6 そのお薬、転びやすくなることをご存じですか?
- P7 医療費の負担を減らす2つの制度
- P8 かかりつけ医と総合病院の賢い「使い分け」
- P9 泉尾病院の「無料低額診療事業」
- P10 地域の「いのち」を守るために。

こんな症状があれば要注意！

代表的な「運動器」の病気

膝や腰、肩の痛みや違和感の原因は一つではありません。症状が似ていても、病気によって治療法は異なります。

ここでは、整形外科で特に多くみられる代表的な病気をご紹介します。

①

変形性膝関節症

「歩き始めや階段で膝が痛い」

変形性膝関節症は、膝関節の軟骨が加齢や長年の負担によってすり減り、炎症や痛みが起こる病気です。特に50歳以上の女性に多くみられ、国内では推定2,500万人以上が罹患しているとされています。初期には「立ち上がるときだけ痛い」「階段を下りると痛い」といった軽い症状ですが、進行すると安静時にも痛みが出たり、膝に水がたまったり、関節の変形が進み歩行が困難になることもあります。

主な症状

- ☐ 朝起きた直後に膝がこわばる
- ☐ 階段の下りで膝が痛い
- ☐ 正座ができなくなった
- ☐ 膝が腫れたり熱を持つことがある

主な治療方法

- ・痛み止めや湿布
- ・ヒアルロン酸注射
- ・筋力トレーニング
- ・リハビリテーション
- ・症状によっては手術

②

腰部脊柱管狭窄症

「歩くと足がしびれる」

加齢に伴って背骨の神経の通り道（脊柱管）が狭くなり、神経が圧迫されることで起こる病気です。特徴的なのは、歩くと足が痛くなったりしびれたりするが、少し前かがみになって休むとまた歩けるようになる「間欠性跛行（かんけつせいはこう）」という症状です。腰痛だけではなく、お尻から太もも、ふくらはぎにかけて痛みやしびれが出ることもあります。

主な治療方法

- ・内服薬
- ・神経ブロック注射
- ・リハビリテーション
- ・手術（必要に応じて）

③

肩関節周囲炎（五十肩）

「腕が上がらない」 「夜中に肩が痛い」

主な治療方法

- ・薬物療法（痛み止め・湿布など）
- ・注射療法
- ・リハビリテーション（運動療法・ストレッチ）
- ・症状によっては手術

④

骨粗しょう症

「骨折しやすくなった」 「背骨が曲がってきた」

主な治療方法

- ・薬物療法（骨を強くする薬など）
- ・食事療法（カルシウム・ビタミンD・たんぱく質など）
- ・運動療法
- ・転倒予防

⑤

腱鞘炎

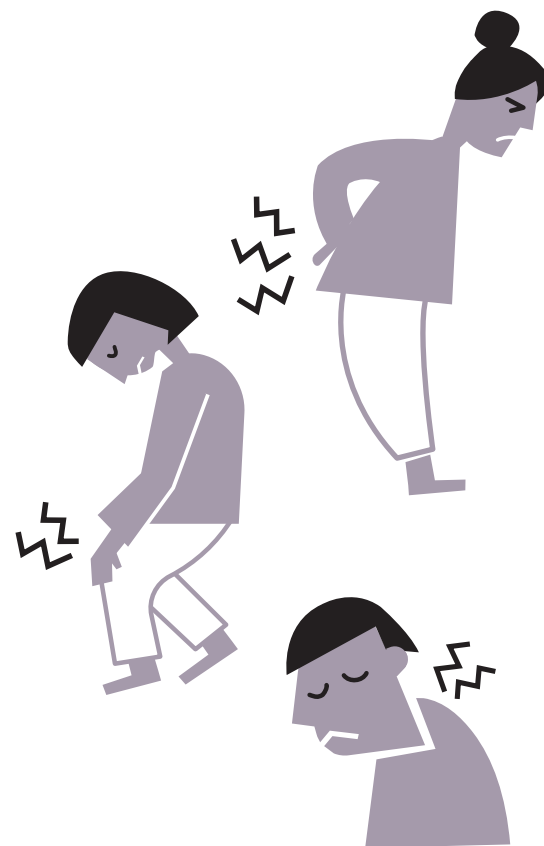
「指や手首の痛み」

主な治療方法

- ・安静・患部への負担軽減
- ・装具・サポーター
- ・薬物療法（痛み止め・湿布など）
- ・注射療法
- ・症状によっては手術

早期発見で
QOLの向上を

運動器の病気は、早期発見が重要です。歳のせいと我慢するうちに、悪化してしまうこともあります。整形外科では、痛みを取り除くだけではなく、「いつまでも自分の足で歩ける身体づくり」を目標に診療を行っています。気になる症状があれば、ぜひお気軽にご相談ください。



つらい
膝
腰
肩
の
痛みや違和感、
「年齢のせい」では
ないかもしれません。

膝・腰・肩…痛むのは、本当に歳のせい？

痛みや違和感は、
体からの重要なサイン

年齢のせいにしてしまいがちな、階段を下りる時の膝の痛み、朝の腰の重さ、上がらない肩…。もう歳だからと諦めてしまう方も多い症状ですが、それは「年齢のせい」ではないかもしれません。その背景には、変形性膝関節症や腰部脊柱管狭窄症、肩関節周囲炎（五十肩）、骨粗しょう症など、適切な診断と治療が必要な病気が隠れていることがあります。

「運動器」の病気は、
早期発見が大切

「運動器」とは、骨・関節・筋肉・腱・靭帯・神経をまとめた呼び方で、私たちの身体はこれらが連携することで自由に動かすことができます。病気で

運動器のどこかに異常が起これると、痛みやしびれ、関節の動かしにくさなどの症状が現れます。

しかし、運動器の病気は早期に発見し治療を開始することで、症状の改善が期待できたり、進行を抑えられる可能性があります。近年では、薬による治療だけではなく、運動療法やリハビリテーション、生活習慣の改善などを組み合わせることで、多くの患者さんが以前より快適な生活を送れるようになっていきます。

歳のせいと我慢しないで！

痛みがあると、人は自然と身体を動かさなくなります。その結果、筋力が低下し、関節を支える力が弱くなり、さらに痛みが強くなります。痛い↓動かない↓筋力低下↓さらに痛みという悪循環を断ち切るためには、原因を知り、自分に合った治療や運動を行うことが重要です。

10月20日は「世界骨粗鬆症デー」

骨を守ることは、未来の自分を守ること

日本では高齢化が進み、骨粗しょう症の患者数は約1,590万人（女性約1,180万人、男性約410万人）と推計されています。

しかし、治療を受けている方はその一部にとどまるといわれています。

骨を守るために、今日からできること

骨粗しょう症は、生活習慣を見直すことで、予防や進行の抑制が期待できます。

1

カルシウム、たんぱく質、ビタミンDを意識した食事

牛乳や乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜などを積極的に摂りましょう。

2

適度な運動

ウォーキングや軽い筋力トレーニングは、骨への適度な刺激となり、骨密度の維持に役立ちます。

3

日光を浴びる

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。散歩などで適度に日光を浴びることも大切です。

4

定期的な骨密度検査

骨粗しょう症は自覚症状が少ないため、検査による早期発見が重要です。
特に閉経後の女性や高齢の方は、定期的な検査を検討しましょう。

整形外科医からのメッセージ

骨粗しょう症は、「年齢を重ねたから仕方がない病気」ではありません。早期に発見し、適切な治療や生活習慣の改善を行うことで、骨折のリスクを減らし、健康寿命を延ばすことができます。将来も自分の足で歩き続けるために、この機会にご自身の骨の健康について考えてみませんか。



整形外科 院長補佐 笹井邦彦 医師

健康寿命に
大きく関わる
「運動器」の病気

日本は世界でも有数の長寿国ですが、健康寿命（健康上、問題なく日常生活を送れる期間）を延ばすためには、「歩けること」「身体を動かせること」がとても重要です。

そのためには、運動器のケアが欠かせません。運動器の痛みを我慢し、続けてしまうと、痛みが慢性化し、外出や家事、趣味などの日常生活に支障をきたすだけでなく、筋力の低下や転倒・骨折などを引き起こし、将来的に介護が必要となるリスクも高まります。

「転倒」は健康寿命を縮める大敵！

高齢者の骨折の多くは、自宅での転倒が原因です。特に太ももの付け根（大腿骨近位部）の骨折は、手術や長期のリハビリが必要となり、その後の生活に大きな影響を与えます。

転倒の原因は、筋力低下だけではありません。住環境や普段の行動が関係していることもあります。いま一度、日常生活を見直してみましょう。

転倒防止ポイント

POINT 1

段差に十分注意する



POINT 2

暗くて足元が見えにくい場所には照明を設置する



POINT 3

滑りにくい靴を履く



POINT 4

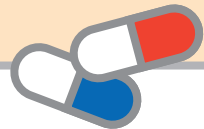
ゆっくり立ち上がる



など、「転ばないための工夫」も大切な予防です。

ロコモティブシンドロームをご存じですか？

ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）とは、骨や関節、筋肉など運動器の障害により、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態をいいます。放置すると、介護が必要になるリスクが高まります。「片足立ちで靴下が履けない」「横断歩道を青信号のうちに渡り切れない」といった症状がある場合は、ロコモのサインかもしれません。



そのお薬、転びやすくなることをご存じですか？

～安全にお薬を飲み続けるために知っておきたいこと～

「新しい薬を飲み始めてからふらつくようになった」「薬が増えたり変更になった後から歩きにくくなった」—このような症状は、加齢や筋力の低下だけでなく、服用しているお薬が影響している場合があります。もちろん、お薬は病気を治療したり症状を改善したりするために必要なものです。しかし、一部のお薬には、眠気やふらつき、血圧の低下などの副作用が現れることがあり、その結果として転倒のリスクが高くなることがあります。

薬を飲み始めた時期と、ふらつきが気になり出した時期が重なっていたら要注意！

特に高齢の方は、若い頃に比べて薬の効き方や体内での代謝が変化し、副作用が現れやすくなる傾向があります。また、多数のお薬を服用している場合は、それぞれの作用が重なり、転倒しやすくなることもあります。ふらつきや歩きにくさ、つまづきが増えた時期と、お薬を飲み始めたり量を増やした時期が重なっていたら、年齢のせいと決めつけず、お薬の影響も考えてみるのが大切です。

転倒につながる可能性があるお薬の例

次のようなお薬は、症状や体質によって転倒のリスクが高まる場合があります。

睡眠薬・不安を和らげるお薬

眠気が翌朝まで残ったり、反応が遅くなったりすることがあります。夜中にトイレへ行く際などは特に注意が必要です。

血圧を下げるお薬

お薬の影響で血圧が下がり、立ち上がったときに立ちくらみ（起立性低血圧）が起こることがあります。立ち上がるときはゆっくり動くようにしましょう。

利尿薬

尿量が増えるため、夜間にトイレへ行く回数が増えることがあります。暗い場所での移動は転倒の危険性が高まるため、足元を明るくするなどの工夫をしましょう。

血糖値を下げるお薬

糖尿病のお薬の中には、低血糖を起こすことがあるものがあります。低血糖になると、冷や汗や手の震えだけでなく、ふらつきや意識がぼんやりすることがあり、転倒につながることがあります。

※すべての方に副作用が起こるわけではありません。服用中のお薬について心配なことがあれば、医師や薬剤師へご相談ください。

お薬を安全に飲むためのポイント

お薬は正しく服用することで、効果を十分に発揮し、安全に治療を続けることができます。

お薬と上手に付き合うポイント

- 自己判断で薬を中止・減量・増量しない
- 飲み忘れた場合は自己判断でまとめて飲まない
- 新しい薬を飲み始めた後や、薬が増えたり変更になった後は、体調の変化に注意する
- 薬を飲み始めた後などに、めまいやふらつきを感じたら早めに相談する
- 受診時には「お薬手帳」を持参する

複数の医療機関を受診している方は、お薬手帳を活用することで、薬の重複や飲み合わせを確認できます。

薬剤師からのメッセージ

薬剤師は、お薬の効果だけでなく、副作用や飲み合わせについても確認しています。「薬の数が増えて心配」「薬を飲み始めてからふらつきが気になる」「飲み方が合っているか分からない」など、お薬に関して気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。ご自身の症状や生活スタイルに合わせて、安全にお薬を続けられるようサポートいたします。

自宅は 転倒事故多発地帯！？

～今日からできる、転倒しにくい住まいづくり～

高齢になると、ちょっとした転倒でも大きなけがにつながる場合があります。特に骨粗しょう症がある方では、手首や背骨、太ももの付け根（大腿骨近位部）などを骨折しやすく、入院や手術が必要になる場合もあります。転倒は、外出先よりも自宅で起こることが多いといわれています。住み慣れた家だからこそ油断しやすく、わずかな段差や床に置いた荷物、暗い廊下などが転倒の原因になります。

転倒防止チェックポイント

- ☐ 廊下や階段は明るく照らされていますか？
- ☐ 床に新聞やコードなどを置いていませんか？
- ☐ カーペットの端がめくれていませんか？
- ☐ 浴室やトイレに手すりがありますか？
- ☐ 滑りやすいスリッパを履いていませんか？

一つでも気になる項目があれば、改善を検討しましょう。

また、転倒を防ぐには住環境だけでなく、筋力やバランス能力を維持することも大切です。

適度な運動を取り入れ、無理のない範囲で身体を動かす習慣を続けましょう。

安全管理室からのメッセージ

病院では患者さんの転倒を防ぐため、さまざまな安全対策を行っています。しかし、退院後の日常生活で転倒を予防するには、ご自宅での環境づくりが欠かせません。ご自身やご家族と一緒に住まいや生活習慣を見直し、安全で安心な毎日を過ごしましょう。

かかりつけ医 と 総合病院 の、賢い「使い分け」

～地域の医療機関と連携し、専門医療を提供する泉尾病院の取り組み～

皆さんは「かかりつけ医」をお持ちですか？ かかりつけ医は、日頃の健康管理や生活習慣病の診療、健康相談など、地域で最も身近な医療機関です。一方、総合病院は、専門的な検査や高度な治療、手術、救急医療などを担っています。それぞれが役割を分担し、必要に応じて連携することで、患者さんはその時々に必要な医療を適切に受けることができます。当院では、地域の先生方との連携を大切にし、患者さんが安心して専門医療を受けられる体制づくりに取り組んでいます。

かかりつけ医の役割

- 日頃の健康管理
- 生活習慣病の診療
- 健康相談
- 必要に応じた紹介

患者さんの生活や病歴をよく理解しているため、継続的な健康管理を行うことができます。

総合病院の役割

- 専門外来
- 精密検査
- 入院・手術
- 救急医療
- 専門スタッフによるチーム医療

かかりつけ医の紹介状を持って受診いただくことで、よりスムーズに診療を受けていただけます。

紹介患者さん専用
オンデマンドバスを
運行しています



泉尾病院では、病院までの移動に不安がある方や、ご家族による送迎が難しい場合も安心して受診していただけるよう、紹介患者さん専用のオンデマンドバスを運行しています。このバスは、地域の医療機関から当院へご紹介いただいた患者さんを対象とした、予約制の送迎サービスです。AIを活用した配車システムにより、効率的なルートで運行し、患者さんの通院負担の軽減に取り組んでいます。現在は、大正区に加え、西成区・住之江区・港区・西区・浪速区など運行エリアを順次拡大し、より多くの患者さんにご利用いただけるようになりました。通院手段に不安を感じていた方からも、「これなら安心して受診できる」といった声をいただいています。

※ご利用にあたって、いくつか確認事項があります詳しくは地域連携課までお問い合わせください。

かかりつけ医と泉尾病院、地域医療をつなぎながらあなたの健康を支えます！

地域のかかりつけ医と総合病院が連携することで、患者さんは必要なタイミングで専門的な医療を受けることができ、治療後も住み慣れた地域で安心して診療を継続出来ます。当院は、これからも地域の医療機関との連携を深めるとともに、紹介患者さん専用オンデマンドバスなどの取り組みを通じて、皆さんが安心して受診できる環境づくりにも力を入れてまいります。

令和8年8月改正

医療費の負担を減らす
2つの制度

／ 知っておきたい！ ／

日本の公的医療保険では、窓口負担は通常1～3割で済みます。しかし、手術や長期入院では、その3割でも大きな金額になることがあります。そんなときに役立つのが、以下の2つの制度です。すでにご存知の方も多いと思いますが、令和8年8月より一部変更になっておりますので、変更点も併せてご紹介いたします。

1 高額療養費制度

1か月の医療費が一定額を超えると、超えた分が払い戻されます。

1か月（月初～月末）に支払った医療費が、所得・年齢に応じた「自己負担上限額」を超えた場合、超過分が後日払い戻されます。

●負担軽減の具体例（70歳未満・年収 約370～510万円の方）

総医療費（10割）	窓口支払い（3割）	制度適用後の実負担
100万円	30万円	約9.3万円

令和8年8月からの主な変更点

- ・月額上限の調整：医療費全体の伸びに合わせて上限額が見直されます
- ・年間上限の新設：8月～翌7月の1年間での上限が新たに設けられます
- ・多数回該当の継続：過去12か月で3回以上該当した場合、4回目以降の上限額がさらに軽減されます

△食事代・差額ベッド代・保険適用外の費用は対象外です。

※払い戻しは、診療月の約3～4か月後に保険者から通知・振り込みされます。

2 限度額認定証

事前に申請・提示することで、最初から窓口負担を上限額に抑えられます。通常は一度高額を支払ってから払い戻しを受けますが、「限度額認定証」を事前に入手し窓口へ提示すれば、最初から自己負担上限額までの支払いで完了します。

申請先（ご加入の保険者へ）

- ・協会けんぽ／健康保険組合・共済組合
- ・市町村国保（国民健康保険）
- ・後期高齢者医療制度

マイナ保険証をお持ちの方

オンライン資格確認に対応している医療機関では、事前申請が原則不要です！

大切なお願い

認定証は申請した月より前にさかのぼって発行できません。
入院・手術が決まり次第、お早めに手続きをお願いいたします。
有効期間は原則「申請月の初日～最長1年間」。期限切れの場合は再申請が必要です。

ご相談は
お気軽に

制度の詳細や申請方法については、当院「医事課」窓口までお気軽にご相談ください。
上手に制度を活用し、安心して治療に専念しましょう。

地域の「いのち」を 守るために。

済生会泉尾病院へ ご支援をお願いします

大阪市大正区の済生会泉尾病院は、地域の皆さまの安心を支える医療機関として、救急医療をはじめ、さまざまな医療を提供しています。これからも、「いざというときに頼れる病院」であり続けるため、皆さまからのご寄付を医療環境の充実に活用させていただきます。

ご寄付は、
こんなことに活用します

・救急医療の充実

救急処置室や医療機器の整備など、一人でも多くの患者さんを受け入れられる体制づくりに。

・災害医療への備え

南海トラフ地震などの大規模災害に備え、医療機器・備蓄品・災害対応設備などの充実に。

・地域医療を守るために

地域の皆さまが、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、これからの地域医療を支える取り組みに。

あなたのご支援が、
地域の力になります。

皆さまからいただいたご寄付は、地域の「もしも」に備え、未来の医療を支える力になります。済生会泉尾病院はこれからも「みんなを笑顔に」できる医療を目指します。皆さまの温かいご支援を、心よりお願いいたします。

ご寄付について

ご寄付は、個人・法人を問わず受け付けております。ご賛同いただける方は、無理のない範囲でご支援を賜りますと幸いです。

詳細・お申込み方法

当院ホームページの
「寄付のご案内」ページよりご確認ください。



皆さまとともに支える地域医療

医療は、医療機関だけで完結するものではなく、地域の皆さまとともに支え合うことで、より良い形へと発展していきます。当院はこれからも、安心して医療を受けていただける環境づくりに努めてまいります。本取り組みにご理解とご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

医療費が心配で受診をためらっていませんか？

泉尾病院の 「無料低額診療事業」

経済的な理由で受診をためらっている方は決して珍しくありません。必要な医療を受けられなくなることは、病気の悪化や重症化につながる可能性があります。当院では、安心して医療を受けていただけるよう、「無料低額診療事業」を実施しています。

無料低額診療事業とは？

無料低額診療事業は、経済的な理由により医療費の支払いが困難な方に対して、医療費の自己負担額を減額または免除する制度です。社会福祉法に基づく制度で、済生会をはじめとする社会福祉法人などが実施しています。「生活が苦しいから受診をあきらめる」のではなく、必要な医療を受けていただくための支援制度です。

次のようなお困りごとがある方は、ご相談ください。

・収入が少なく医療費の
支払いが難しい

・病気で仕事を休み、
収入が減ってしまった

・治療を続けたいが
医療費が心配

※利用には一定の条件があります。

※国が定めた既存の制度を利用し、経済問題を解決することが最優先です。

※院内で定めた基準があり、すべての方が対象となるわけではありません。

医療ソーシャルワーカーが サポートします！

医療ソーシャルワーカー（MSW）とは、患者さんやご家族が抱える経済的・心理的・社会的な問題の解決、調整をサポートする専門職です。

・医療費の支払いについて

・介護保険

・障害福祉制度

・退院後の生活

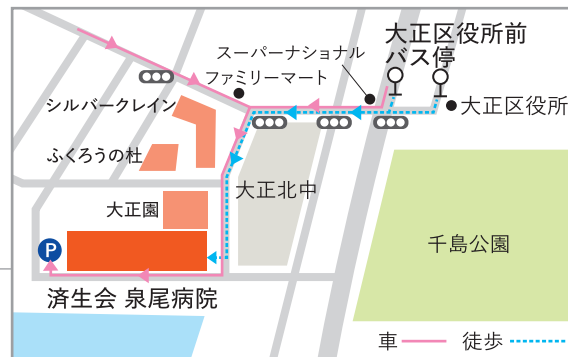
など、さまざまな制度の利用についてご案内しています。

一人で悩まず、
まずはご相談を

病気になると、体だけでなく生活や仕事、お金など、多くの不安が生じます。医療ソーシャルワーカーは、患者さんやご家族のお話を伺い、一人ひとりに合った支援制度や相談窓口をご案内しています。必要な医療を安心して受けていただくためにも、困ったときは一人で抱え込まず、ぜひ私たちにご相談ください。



大阪府済生会泉尾病院への アクセス



電車をご利用の場合

JR大阪環状線・Osaka Metro長堀鶴見緑地線「大正」駅下車

● 大阪シティバス「大正橋」バス停より

- ・ 98 番「大正区役所前」行 「済生会泉尾病院前」下車 徒歩 2 分
- ・ 87 番「鶴町四丁目」行 「新千歳」下車 徒歩 3 分
- ・ 70 番「西船町」行 「大正区役所前」下車 徒歩 8 分
- ・ 91 番「鶴町四丁目」行 「大正区役所前」下車 徒歩 8 分

● タクシー 約10分

無料送迎バスあり



詳細はこちら



社会福祉法人 恩賜財団 大阪府済生会



泉尾医療福祉センター

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10(シルバークレイン内)
TEL. 06-6552-8070(代)

泉尾病院 <https://www.izuo-saiseikai.gr.jp>

〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-5 TEL.06-6552-0091

泉尾特別養護老人ホーム 大正園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-3 TEL.06-6552-3323

障害者支援施設 北村園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾特別養護老人ホーム 第二大正園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

軽費老人ホーム ケアハウスつつじ荘

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾訪問看護ステーション

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8911

障害者支援施設 ふくろうの杜

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-12 TEL.06-6552-2960

広報誌 泉尾だより〔No.387〕 令和8年10月発行 ■ 発行人 / 道浦 拓

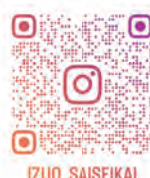
■ 発行所 / 〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 泉尾医療福祉センター

■ 編集 / 広報部会 ■ 印刷 / 共進社印刷(株)

Follow me /



インスタ
始めました



IZUO_SAISEIKAI