



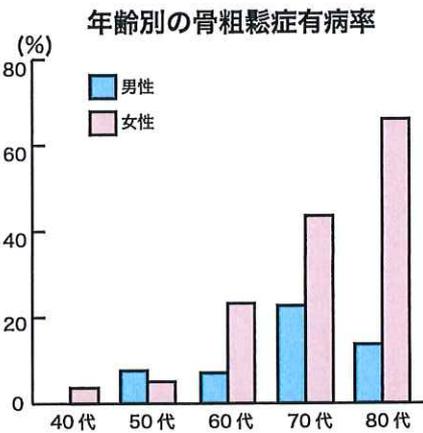
社会医療法人社団
大久保病院



〒878-0204
大分県竹田市久住町大字栢木 6026-2
TEL 0974-64-7777
FAX 0974-77-2247
http://www.okubo-hp.com

2021.11

Vol.37



朝晩に加えて日中も冷える日が多くなり、秋本番を感じる今日の頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

寒くなってきた屋外に出る機会が減ると、日光によって活性化するビタミンDが減少し、骨がもろくなります。また、厚着によって動きにくくなったり、足元が凍って滑りやすくなることで転倒・骨折をする危険が高くなります。

今号では「骨粗鬆症」について紹介します。高齢になるほどかかりやすくなる傾向があるので、ぜひこの機会に骨について知り、日頃から予防を心がけましょう。

特集

骨を強くして長生きしよう

骨粗鬆症にならないために

骨粗鬆症とは

どんな病気ですか？

「骨粗鬆症」とは骨の量が減るだけでなく、質も劣化し、骨の強度が低下して骨折を起こしやすくなった状態です。骨は骨を作る細胞と骨を壊す細胞によって代謝されており、このバランスが崩れると、骨密度が低下します。男性にもみられますが女性に多く、主に閉経後のホルモンバランスの崩れによって起こります。他にも老化や体質、食生活、喫煙、酒、生活習慣などが原因になります。

どんな症状がありますか？

骨粗鬆症になっても痛みはないのが普通です。症状がなく、徐々に進行します。しかし、ちよつとしたはずみで背骨が骨折をしたり、転んだ時に手首、太ももの付け根などの骨折が生じやすくなります。太ももの付け根の骨折は日本で年間17万5千700件(2012年)も発生しており、3分に1回という頻度になります。



整形外科医師

伊藤 裕太郎

どんな治療をしますか？

骨粗鬆症の方は薬での治療が必要となります。薬には様々な種類があり、患者さんの状態に合わせて選択します。基本的には骨が壊れるのを抑える薬、骨を作る働きを高める薬、骨の栄養となる薬があります。内服の薬や注射の薬、毎日飲むものや半年に1回のものなど様々な薬があります。

どんな予防方法がありますか？

早期発見、早期予防が大切です。まず自分の骨がどれくらいであるのか知っておくことが骨粗鬆症予防の第1歩となります。そして、運動と食事(栄養)が基本となります。具体的には散歩や日光浴をする(15〜30分程度)、転ばないようにする(バランスを保つ、筋力を鍛える、杖をつく)、禁煙、アルコールは控える、過度なダイエットや偏食は避けることです。

骨粗鬆症の検査



放射線科長

六井 徹

に骨密度の変化をより具体的に説明しながら治療の経過を追跡できるようになりました。

◆骨塩量検査

骨塩量検査とは、骨密度検査といわれます。骨密度（骨の硬さ）を測定するもので、レントゲン撮影で用いられるX線を使用して、骨がどのくらい放射線を通すかというのを測定しています（DXA法）。放射線を透過する量が多いほど、骨がもろくなっているということです。測定結果は、年齢、性別に応じた骨密度の平均の値からどのくらいのずれがあるのかをグラフで見ることが出来ます。一回の測定ではなく、月日を追って検査を行うことで治療による骨密度の変化がわかります。

◆当院での検査

当院では手首の骨を検査精度の高いDXA法で検査をしていました。が、本年4月より新たに測定装置を導入し、腰椎と股関節の骨密度をDXA法で測定できるようになりました。これにより、手首・腰椎・股関節の骨密度を医師が把握し、患者様

◆検査を受けるには

検査を受けるには医師の指示が必要であり、ご希望がありましたら医師におっしゃってください。患者さまご自身が骨の状態を把握されることはこれからの生活を送られるうえで必要だと考えています。

◆検査時の注意点

- ① 腰椎や股関節の検査時には身に着けるものが少ない方が望ましいため、下着に金属があったり、ボタンがある場合は着替えていただくことがあります。
- ② 仰向けに寝た状態で測定するため、病状により測定できないことがあります。
- ③ 手術などで人工物が腰椎、股関節に入っている方は検査で正確な値がないことがあります。

◆検査費用の目安

骨密度検査 (DEXA) 料金 《保険適用》

検査内容	自費総額	一割負担	三割負担
腰椎のみ	3,600円	360円	1,080円
腰椎+大腿	4,500円	450円	1,350円
前腕	1,400円	140円	420円

※使用する薬剤や機器により前後することがあります。

骨粗鬆症の予防

運動で予防



健康運動実践指導者
廣瀬 大地



◆四股踏み運動

骨は新たに作られること（骨形成）と溶かして壊されること（骨吸収）を繰り返しており、この一連の流れを維持させるためには骨に刺激が加わる運動が推奨されます。骨を強くする運動として、四股踏みを紹介いたします。

◆手順

- ①力士が四股を踏むような姿勢で足を大きく左右に広げます。
- ②左足に重心を十分に移し、右足をゆっくりと横に上げていきゆっくりと下ろします。
- ③左右交互に10回ずつ繰り返し続けます。

※注意

なるべく周囲に物が無い状態を作り、転倒しないように支え等を掴みながらゆっくりと動作を繰り返してください。

食事で予防

◆厚揚げと小松菜、マイタケの炒め物

骨粗鬆症予防には、カルシウムの多い食品をとる、カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素（ビタミンDやビタミンK）をとることが必要です。今回は骨粗鬆症予防に効果のある食材3つを使ったレシピを紹介いたします。



管理栄養士
佐藤 千加



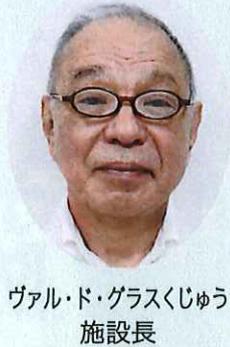
◆材料（2人分）

- ・厚揚げ……………1枚
- ・小松菜……………100g（1/2束）
- ・まいたけ……………1パック
- ・豚こま切れ肉……………50g
- ・塩こしょう……………少々
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・しょうゆ……………小さじ2

◆作り方

- ①厚揚げの短辺を半分につけて7mmの厚さに切る。小松菜を4cmの長さに切る。まいたけをほぐす。豚肉を2cm幅に切って塩こしょうをふる。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、豚肉を炒めてとり出す。その後残りの油を熱して厚揚げを焼きつけ、小松菜、まいたけを加えて火が通るまで炒め、塩をふる。
- ③豚肉を戻し入れて混ぜ合わせ、しょうゆを加えて味をととのえる。

新任医師 就任ご挨拶



ヴァル・ド・グラスくじゅう
施設長
すがはら こういちろう
菅原 功一郎

10月1日より老健施設長として勤務することになりました、菅原功一郎です。赴任後はひとまず当地のマップを把握したいと考え、時間があればドライブしています。リゾート、アウトドアのインフラは素晴らしいですね。車を停めて水源の湧水で顔を洗ったりしています。最近では久住エノハが関アジ関サバのような全国ブランドになれば、と夢見ています。コロナが明けたら是非そういう談義をしましょう。



大久保病院
整形外科 医師
しふた ゆうたろう
渋田 祐太郎

整形外科の渋田祐太郎です。7月より勤務しています。生まれは北海道ですが親の転勤で徐々に南下していき、大学入学を機に大分で生活を始めました。痛みが取れて動きが良くなっていく方、逆に痛みが原因で寝たきりになってしまう方をみて、いつまでも元気で動いてもらえるように力になりたいと思い、スポーツが好きだったこともあり、整形外科を目指しました。皆様の力になれるよう頑張りますのでよろしくお願います。

外来担当医表

※土曜日の午後・日曜日・祝日は休診となります。
都合により担当医が変更になる場合がございます。ご了承ください。

2021年11月1日より

内 科		月	火	水	木	金	土
		午前	織部		織部		織部
	午後	外来担当医		外来担当医		外来担当医	休診
循環器内科	午前	秋好・田中(月1)	川野	安永	安永	安永	外来担当医
	午後	田中(月1)	外来担当医	外来担当医	外来担当医	外来担当医	休診
消化器内科	午前		正				
	午後		正	福田			休診
呼吸器内科	午前		山谷				
	午後		外来担当医				休診
膠原病・腎臓内科	午前					大村	
	午後					外来担当医	休診
神経内科	午前					上杉	熊本(第4)
	午後					上杉	休診
外 科	午前	小野(再診)	小野	小野	小野	宮脇	外来担当医(第2・4)
	午後	高橋(新患)	外来担当医	手術	外来担当医	手術	休診
内 視 鏡 室	午前	小野	正	小野	小野	小野	要予約
	午後	小野	正		田中・小副川(隔週)		休診
整 形 外 科	午前	渋田・五所	浅尾・五所	渋田・津村	浅尾・五所	浅尾・渋田	外来担当医
	午後	外来担当医	外来担当医	手術	外来担当医	手術	休診
泌 尿 器 科	午前		安部(10:00~15:00)			外来担当医	
	午後						休診
乳 腺 外 科	午前						末廣(第1・3)
	午後						休診
婦 人 科	午前						外来担当医(第1・3) 宮川(第2・4)
	午後						休診
心 臓 血 管 外 科	午前						外来担当医
	午後						休診
リハビリテーション科 促進回復療法(川平法)	午前	川平和美 鹿児島大学名誉教授 促進回復療法研究所<川平先端リハラボ>所長					
	午後	川平医師の診療は、隔月・予約制となっております。日時につきましては当院ホームページのお知らせをご覧ください。					