



DREAMING

Heart of the Dreaming 私たちは「心温かい信頼の医療」を目指しています。

知っておきたい
病気のはなし

身近にひそむ病気の話や
覚えて役立つ医療の
情報をお届けします。

骨を強くするはなし

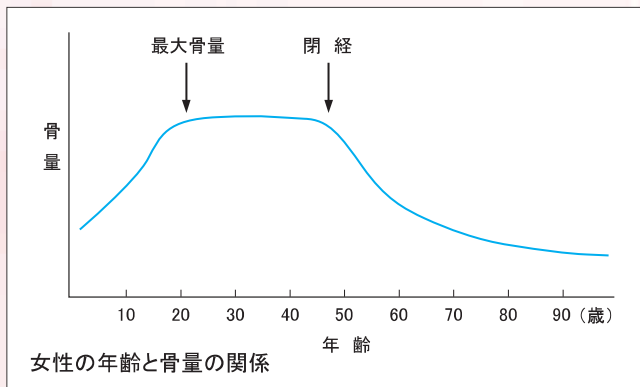
— 骨粗鬆症の新しい治療 —

整形外科医長 **橋本 功**



骨って、どんな組織？

ヒトのからだは、約 200 個の骨で支えられています。骨といえばカルシウム (!) と連想しがちですが、実際はコラーゲンというタンパクの繊維に、リン酸カルシウムの結晶が沈着している組織です。骨には骨を作る細胞 (骨芽細胞) と、溶かす細胞 (破骨細胞) が共存しています。ヒトの体内では、一方では骨を溶かし、そのそばから作り続ける作用のバランスで、骨を常に新鮮に、かつ一定の量に維持する作業が営まれています。このことを『骨代謝』と呼びます。



骨粗鬆症とは？

年齢を重ねると骨がもろくなることはよく知られており、ちょっと転んだだけで骨折してしまった…という話はよく耳にします。骨がもろくなる状態、いわゆる骨粗鬆症には、骨代謝が大きく関わっています。成長期には、骨を作る作用 (骨形成) が溶かす作用 (骨吸収) を上回るため、骨が成長します。大人になるとそのバランスが均衡し、骨の量 (骨量) が一定に維持されます。

しかし高齢になると骨吸収が骨形成を上回り、徐々に全身の骨量が減っていきます。また骨量を保つうえて、女性ホルモンが重要な役割を果たしています。女性は閉経を迎えると女性ホルモンの分泌量が一気に減るため、閉経を機に全身の骨量が減りはじめます (図)。骨粗鬆症が閉経後の女性に圧倒的に多いのはこのためです。その結果、骨折の危険性が高まります。骨粗鬆症による骨折の好発部位として、脊椎、大腿骨頸部 (脚のつけ根)、手首、そして上腕骨頸部 (二の腕のつけ根) の四か所が挙げられています。これらの骨折は手作業や移動などの機能を損ねるだけでなく、場合によっては寿命を縮めてしまうことがあります。

骨粗鬆症の診断には、X 線を用いた骨密度検査を用います。おおまかには、骨密度が若年成人 (20-49 歳) 平均の 70% 以下、または骨のもろさが原因で生じた骨折が一つでもあれば、『骨粗鬆症』の診断がつきます。専門外来ではさらに、骨を作る機能や溶かす機能を診るための精密検査を行います。

カルシウムをとれば骨は強くなるの？

骨といえばカルシウム! は、もはや常識とさえなっています。外来でも、皆様からよく『カルシウムはたくさん摂った方がいいですよ?』とご質問を頂きます。もちろん骨を維持するためにカルシウムが必要なのは、言うまでもありません。また口から入ったカルシウムが吸収されるにはビタミン D が必要なため、それを多く含む魚などの食品の摂取も大切です。ただカルシウムの摂り過ぎは、尿路結石などの必要のない

『石』を作ってしまう、害を及ぼすこともあります。特にご高齢の方は、サプリメントなどによるカルシウムの摂り過ぎには注意が必要です。また近年の研究によると、ひとたび骨粗鬆症になった場合、カルシウムの摂取だけでは骨折の予防効果はないことが明らかになっています。

骨粗鬆症の新しい治療とは？

骨粗鬆症の治療の目的は、骨の量と強さを増やし、骨折を予防することです。つい十数年前までは、病院での治療もカルシウム剤が中心で、正直なところ効果は今ひとつでした。ところが最近の十年間で薬が劇的に進化し、ご高齢の方でも骨量を確実に増やし、骨折の危険性を減らすことが可能となりました。カルシウム摂取だけに頼った治療は、もはや過去のものといえます。

最新の薬は、骨代謝を調節する作用を持っています。大きく分けると、

- ①骨を溶かすのを止める薬
- ②骨を作るのをうながす薬
- ③女性ホルモンを調節する薬

の3種類があります。①は『ビスホスホネート製剤』と呼ばれ、起床後すぐにコップ一杯のお水で飲むタイプの飲み薬です。現在では週一回、または月一回だけ飲む薬も出ています。②は副甲状腺ホルモン製剤で、毎日一回自己注射、または週一回病院で注射するタイプがあります。③は専門的には『選択的エストロゲン受容体調節薬 (SERM)』と呼ばれ、毎日一回 (時間に関係なく) 服用する薬です。患者さんに合わせて最適なものを、専門医が選択します。

さいごに

現在日本では、実に1200万人が『骨粗鬆症』の状態にあると推定されていますが、正しい治療をうけている人は、そのわずか20%とされています。正しい診断と治療により、骨粗鬆症による骨折が防げる時代が来ています。特に閉経を迎えた女性の方は、一度整形外科で『骨の健康診断』を受けることをおすすめ致します。

新任医師紹介

氏名 さ さ き とし き 佐々木 敏樹
 担当 循環器科
 出身地 宮城県石巻市
 趣味 バーベキュー



平成14年山形大学卒業。山形大学附属病院→石巻赤十字病院→山形大学大学院→日本海総合病院→置賜総合病院と転々とし、各地方の方言が楽しめました。大学時代は硬式テニス部でしたので、櫻井先生の後輩になります。最近は何年かウエストがきつくなって困っています。東北中央病院には、大学院時代に外来の非常勤としてお世話になっていました。

これまで心臓カテーテルを中心に循環器疾患の急性期治療を行ってききましたが、最近では閉塞性動脈硬化症に対する下肢血管のカテーテル治療も行っております。

これまでの他院での経験がいくらかでも還元できればと考えております。

櫻井先生の後任としては力不足かと思いますが、よろしく願い致します。

資格
紹介

〔人間ドック健診情報管理指導士〕

病院では、様々な資格を持った人が活躍しています。その資格や人物にスポットライトを当てるコーナーです。



人間ドック健診情報管理指導士とは ▲

「高齢者の医療確保に関する法律」に基づき糖尿病や高血圧症等の生活習慣病に着目した「特定健診・特定保健指導」が H20 年 4 月から医療機関に義務化され実施されています。それにあたり、特定保健指導をする側の知識・指導技術のレベルアップを目的として創設された新しい資格です。基礎資格として医師・保健師・管理栄養士のいずれかの資格が必要であり、一定の研修を受講後人間ドック健診情報管理指導士として認定されます。認定後は、特定保健指導の初回面接、対象者の行動目標・支援計画の作成、保健指導の評価に関する業務及び対象者への保健指導を行なっています。

特定健診・特定保健指導とは ▲

特定保健指導とは健診結果を日頃の生活習慣と照らし合わせ、改善の取り組みに繋げていくことでメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防・改善し、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病予防に繋げていくという取り組みです。特定健診の対象者は 40 歳～ 74 歳までの共済組合や健康保険組合の加入者本人や被扶養者が対象とされます。その中から腹囲(女性の場合 90 センチ以上、男性の場合 85 センチ以上)に加え血糖、脂質、血圧、喫煙歴の有無等の基準の中からリスクの数に応じて「動機付け支援」「積極的支援」に保健指導のレベルをグループ分け（階層化）されます。「動機付け支援」の対象者には人間ドック受診時に初回面接を行い、自分の生活習慣

や健康状態を振り返ることで保健師、管理栄養士とともに生活習慣の改善点や行動目標を設定します。「動機付け」という語句のとおり生活習慣の改善の大切さに対象者自ら気付いてもらい、対象者が主体的に行動をはじめるときかけとなる様支援しています。「積極的支援」とは、生活習慣病へと移行するリスクが重複している状態の対象者に対して行います。人間ドック受診時に初回面接を行うことで生活習慣を見直し、生活習慣の改善点の抽出や実行できる目標を設定し、その取り組みが継続できるように支援していきます。目標の達成状況は保健師・管理栄養士が対象者とメールか手紙で連絡を取り合うことで把握し、新たな改善点や問題を共有していきます。

当院での人間ドック情報管理指導士 ▲

特定保健指導において大切なのは、私達保健指導する側が常に指導技術や新しい知識、情報を対象者に還元し、対象者が主体的に生活習慣の改善に取り組んでいく力を引き出すことです。そのためにこの資格は、5 年毎に新たに研修を受け更新が必要となります。当院にはこの資格を持つ保健師 3 名と、管理栄養士 1 名がいます。普段私達が関わるのは、入院している患者さんではなく生活習慣病になるリスクが高い人や、生活習慣病を持ちながら生活を送っている人達です。これからも健康維持や健康増進に貢献できるよう経験や知識の習得に励んでいきたいと思ひます。



特定保健指導の様子

クリニック探訪(20) さがえ整形外科クリニック

この連載では、病診連携でお世話になっている施設が、どんな医療を展開しておられるのか、お話を伺っています。



プロフィール さがえまさあき
☆院長 寒河江正明 先生

【整形外科(専門は脊椎外科)、リハビリテーション科】

☆いつ開業 平成22年10月
☆スタッフ 寒河江正明院長、看護師3名、
放射線科技師1名、医療事務、
リハビリスタッフ4名
☆受付時間 月～土
8時30分～12時00分
14時30分～18時00分
☆休診日 水・土曜日午後、日曜日、
祝日

〒990-0025
山形市あこや町2丁目2番23号
023-631-8336

Q：先生が開業したきっかけは何ですか？

A：山形大学を卒業し整形外科入局後、臨床医として県外をはじめ多くの病院に勤務してきました。私が入局した当時は(10期生です)まだ新設大学で関連病院を増やす時期であったため、研究よりも手術ができる医師を多く育てる方針だったと思います。ひたすら外来診療、手術と病棟回診に追われる日々を過ごしていました。いつのまにか外来患者、入院患者は増える一方で、このままでは患者さんとの距離が離れてしまうように思うようになり、手術は指導してきた後輩の医師にまかせ、地域医療に貢献しようと考えたのがきっかけです。

Q：日々のクリニックの様子を教えてください。

A：整形外科外来を受診される患者さんのほとんどは痛みを主訴としています。変性疾患、外傷、使いすぎによる疲労やストレスなど様々な原因があります。患者さんの症状に真摯に向き合い、的確な診断と満足いく治療にスタッフ一同努めています。治療はブロックや、理学療法などを中心に施行していますが、曜日によっては待ち時間が長くなり御迷惑をおかけすることもあります。患者さんは医院の近くに住んでいらっしゃる方が多いですが、私が開業する前に寒河江市立病院に勤務していた関係で、寒河江市や朝日町、大江町、西川町からも来院して下さり有難い限りです。

Q：東北中央病院に対する要望等がありますか？

A：脊椎や膝関節、股関節のMRIを多く依頼していますが、2～3日以内で予約が取れ、検査当日に結果説明が出来て非常に助かっています。今後ともこの検査システムを継続していただければ幸いです。また脊椎疾患や外傷患者の手術を快く引き受けて下さり感謝しています。今後術後のフォローの面でうまく連携がとれるよう、地域連携パスに参加できればよいと思います。



(インタビュー：長谷川、写真：加藤)

数字でみる東北中央病院

このコーナーでは、「数字」を通して東北中央病院を紹介しています。

21

21という数字は、当院の病院食のうち一年間にお出ししている『イベント食』の回数です。

3月3日の雛祭りを始め、正月・春分の日・子供の日・開院記念日・敬老の日・クリスマスといった月々のイベント行事にプラスして、

1月7日七草・2月3日節分・9月には山形の芋煮に合わせた四季折々の行事食も取り入れています。

具体的なメニューとして雛祭りでは、チラシ寿し、はまぐりのすまし汁や小倉抹茶のケーキといったものを出しています。

季節や旬の食材を使用し味付けは勿論、目でも楽しんでいただけるよう行事食カードを添えています。栄養管理室では、患者様に喜んでいただける美味しい食事になりたいと日々考えております。

2月4日は、立春!!
 暦では春を迎えましたが、まだまだ寒い今日この頃、いかがお過ごしでしょうか☆

春といえば…気になるのが花粉情報です。2013年は例年に比べて1.5～2倍程飛散量が多く、飛散の時期は2月中旬頃からと予測されています。

時期は、例年より遅くなると言われています。

♪ ちょこっと豆知識 ♪

花粉症にヨーグルトが効く! ウソ?ホント?

正解は…スーパーなどで売っている大半のヨーグルトでは効果はありません。

花粉は、80%が腸内から体に吸収されているので、腸内細菌のバランスが整っていないと、腸の粘膜が弱くなり花粉の吸収を良くしてしまいます。



では、なぜヨーグルトは効かないのでしょうか?

その理由は、乳酸菌が腸まで届いていないからです。強力な酸性を持つ胃酸により、ヨーグルトの乳酸菌は死滅してしまいます。腸まで届く強い乳酸菌以外は効果がないのです。

鼻水・くしゃみ・目のかゆみで悩んでいる人は、早めに主治医に相談してみてください!

外 来 通 信

春 版

最後に、今が旬な野菜の選び方をご紹介します。

I. 繊維質の多い白菜

葉の巻きがしっかりしていて、頭の部分を押しと弾力があるものがおいしいです。



II. ただれた内臓の粘膜を修復・保護してくれるキャベツ

ずっしりと重く巻きの固いもので、春キャベツは緑色の濃いものが良いです。外葉が紫ががっているものは、露地で寒さにあたって甘みがあります。



III. 消化を助け、咳止めや喉の痛みを鎮め風邪防止にも役立つ大根

肌がツヤツヤ、すべすべ、白いものが良いです。毛穴が深いものは要注意です。



おいしくて栄養のあるものを食べて、元気に春を迎えましょう。

(看護部外来企画係)

Happy Baby

幸せのお裾分けをいただけるように、当院でめでたく誕生した幸せいっぱいの赤ちゃんをご紹介します。



尾形久実様

はる
陽ちゃん
2012/10/31 ご出産



鈴木正子様

こうたろう
孝太郎ちゃん
2012/11/15 ご出産

出産までのエピソード

初めての子供で妊娠した時はスゴク嬉しかった。でもつわりがひどくて入院して。お腹が大きくなるにつれて胎動の激しさも増して、痛くて夜眠れない時も何度もあった。体重もなかなか増えなくて心配して。でも、無事に産まれてきてくれて、本当に良かった。妊娠から出産までの間、たくさん不安な事がいっぱいあったけれど、母親として大きく成長させてもらったように思えました。

お子さんへのメッセージ

陽、やっと会えたね。頑張ったね。みんな陽が産まれてくるのを待ってたよ。これから、一緒にいろんな所に行っているいろんな物を見て、いろんなことをしていこうね。陽、パパとママのところに産まれてきてくれて、ありがとう。

出産までのエピソード

長女もこちらで出産しました。娘に兄弟ができたかなと思っていたので、妊娠が分かったときはうれしかったです。お腹を見て、「赤ちゃん」と笑う娘。私の入院中は泣くのかなと心配しましたが、病院では赤ちゃんだけに笑いかけ、私にはあっけなく「バイバイ」。こちらが淋しくなっていました。

お子さんへのメッセージ

お父さんとお母さんの子供に生まれてくれてありがとう。お姉ちゃんとたくさん遊んでケンカもしてね。大きくなったらお互い助け合い、良き相談相手になることを願っています。あなたの成長を楽しみにしています。

お知らせ

分娩取り扱い中止について

都合により、当分の間分娩の受け入れが出来なくなっています。ご不便をお掛けしますが、ご了承願います。なお、子宮がん検診については実施しております。

編集後記

春は希望に胸躍る季節です。暖かい日差しに「何か」をしようとの思いが湧いてきませんか？さ、始めましょう。いつもの春でも、新たな気持ちで迎える春でも、「希望」という小さなタネは、時間はかかっても、かけがえない花が咲き、そして大きな実を結びます。そういう私、何を始めようかな…。まずはタネ探しからか。(し)

公立学校共済組合 東北中央病院

〒990-8510 山形市和合町 3-2-5
TEL 023-623-5111 FAX 023-622-1494
www.tohoku-ctr-hsp.com
E-mail:jimu@tohoku-ctr-hsp.com

■発行責任者／田中靖久 ■編集／広報委員会

東北中央病院
ホームページへ
GO!

ご利用の携帯端末によっては、アクセスできない場合があります。

