

骨粗鬆症の最前線

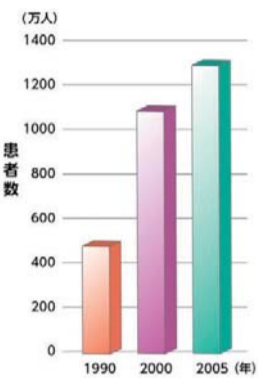


副院長 整形外科
柿本 明博

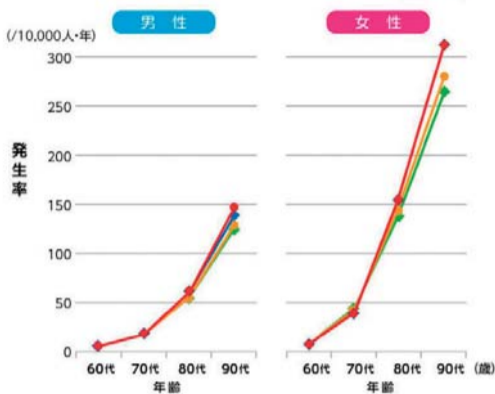
●骨粗鬆症の現状

本邦では急速な高齢化に伴い骨粗鬆症の患者数は増加しつづけています。骨粗鬆症では、椎体、大腿骨近位部、前腕骨などの骨折が生じやすく、骨粗鬆症が原因と思われる大腿骨近位部骨折は年間約20万人も発生しており、医療費においても多大な影響を及ぼす。介護が必要となった原因の1番が脳卒中などの脳血管障害、ついで認知症、高齢による衰弱、そして4番目が転倒・骨折です。高齢者では、寝たきりになることも多く、社会的にも重要な課題となっています。

■骨粗鬆症の患者数



■大腿骨近位部骨折の発生率(国内)



骨粗鬆症に対する社会的関心が高まりつつあるが、一般の医師の理解は未だに不十分であり、「骨の老化現象」であり、予防も治療も不要と考えている医師が少なからずいます。骨粗鬆症は骨の「病的老化」で、明らかな「疾患」であり、予防及び治療が必要です。骨粗鬆症について、「お年寄りの病気」と他人ごとのように考え勝ちですが、女性は特に若いうちからの生活習慣が将来の骨粗鬆症に深く関わっていることを意識しておくべきです。

●骨粗鬆症による骨折の危険因子

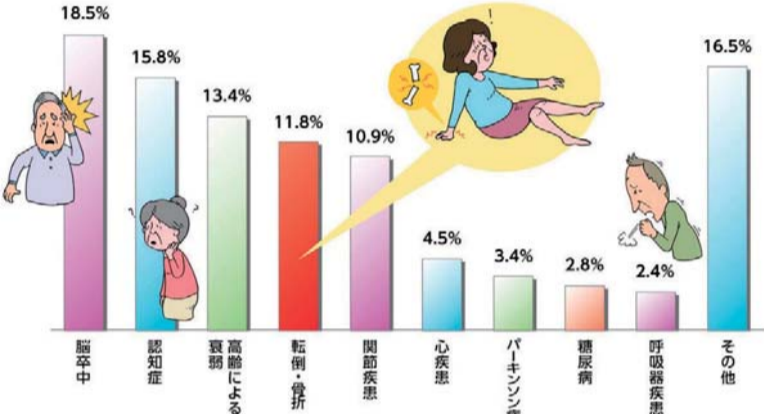
骨粗鬆症による骨折は、年齢とともに発症率が高くなり、圧倒的に女性に多い。骨粗鬆症性骨折の危険因子の一つが低骨密度で、体重、BMIの低下による骨密度の低下が骨粗鬆症性骨折の危険因子となる。カルシウム摂取不足は骨折リスクを増大させます。

骨粗鬆症になりやすい人とは

- 骨折したことがある人
- タバコを吸う人
- お酒を多く飲む人
- ステロイド系のお薬を使用している人
- 両親に骨折歴のある人
- 運動不足の人や、体を動かすことが少ない人

高年齢の最も問題は、転倒による骨折である。そのためには、骨量を増やすことだけではなく、生活環境の整備(居室の整理など)や杖の使用、歩行訓練などを勧める。食事に关しては、カルシウムは1日に最低でも600mg取るのが望ましい。ビタミンD、ビタミンKはカルシウムの吸収を助け、骨のため役に立つ栄養素です。ビタミン

■要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合



●骨粗鬆症の予防

成長期に出来るだけ骨を作っておき、最大骨量を増やすことが大切です。おもに10歳代の女子では、むやみにダイエットをする場合があります。無理なダイエットは骨づくり、身体づくりに必要な栄養が不足し、将来に影響します。

●骨粗鬆症の診断と治療

骨量は一般的には骨量測定器(DEXA装置が最も有用とされている)を用いて測ります。腰椎、大腿骨近位部、腕(橈骨)、踵骨(かかと)、手のいずれかで測定する。レントゲン検査は主に胸椎や腰椎を撮影し、骨折や骨粗鬆症化の有無を確認します。血液や尿で、骨の検査をすることができ

骨粗鬆症といっても、患者さんによって、それぞれ病態は異なります。医師は、患者さんの性別、年齢、骨折の有無、骨量低下の程度、痛みなどの症状、骨代謝のパラメータを測定し、骨粗鬆症の診断を行います。患者さんには、骨粗鬆症の診断が正確に出来る設備(DEXA装置など)を有する施設を受診することを勧めます。現状の骨病態を評価したうえで、危険因子の有無など総合的に判断できる医師に治療を委ねることが、最も重要です。

患者さんには、骨粗鬆症の診断が正確に出来る設備(DEXA装置など)を有する施設を受診することを勧めます。現状の骨病態を評価したうえで、危険因子の有無など総合的に判断できる医師に治療を委ねることが、最も重要です。

骨粗鬆症性骨折を予防する効果があります。

骨粗鬆症に対して、運動することとは利点がある。身体を動かすことで、骨は強くなる。骨を支える筋肉も増え、バランス感覚も良くなるので、転倒防止にも良い。運動は、軽いものを毎日続けることが大切です。散歩など、息切れしない程度で十分です。日光に当たると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが皮膚で合成されます。直射日光でなく木陰などでも十分な効果は有ります。

中には含まれる骨代謝に関係する成分(これを骨代謝マーカーという)を測定して骨の代謝の状態(スピードやバランス)を調べることは、治療方法(治療薬)を選択する際の基準として有用です。生活習慣病として、高血圧症には血圧、糖尿病では血糖値、高脂血症では血中脂質濃度を測定し、症状の程度によっては、日頃から上手につきあっていくことで、通常の生活が送れます。血圧は、今や家庭で毎日測る人も多く、骨粗鬆症と診断されても同様のことが言えます。節目に骨量を測る習慣をつけ、骨粗鬆症を予防する意識を持ち続けることが大切です。

ランスのほか、薬の副作用、その患者さんが薬をちゃんと飲み続けるか(一日の飲む回数)、続けやすさ(カプセルか錠剤か注射か)、などを総合的に考えて、一番良い治療法を選んでいきます。従って、他の骨粗鬆症の患者さんと治療法や薬が違っても心配は要りません。

本年6月 新規購入 (デキサ)

最新のDEXA装置で骨粗鬆症、骨折の予防・診断をよりスピーディーに!!



●骨密度検査(DEXA法)とは

骨密度を測定する方法は、踵の骨を超音波で測定する方法(CM法)や第2中手骨のレントゲン写真を用いて測定する方法(MD法)や2種類のX線を用いて測定するDEXA(デキサ)法と呼ばれる方法など様々なものがあります。当院では、最も信頼性の高い骨密度測定が出来ると言われているDEXA法に加え、踵の骨を超音波で測定するCM法を採用しています。

DEXA法とは、2種類の異なるエネルギーのX線を照射し、骨と軟部組織の吸収率の差で骨密度を測定する方法です。被ばく量は極めて少なく、迅速かつ精度の高い測定ができ、骨密度測定の標準とされています。また、DEXA装置は腰椎(背骨の腰の部分)と大腿骨頸部(足の付け根)を一度の検査で測定出来るため、ごく微量のX線を利用し検査時間も2~3分程度と短く、患者さまの身体への負担も非常に少ない高性能な装置です。

骨密度の測定値は、一度測定し正常の値であるから良いというわけではありません。人によって体格が異なるのと同じで骨の状態も人それぞれ異なりますので定期的に骨密度を測定し骨密度の値の動きを見ることが重要です。骨密度測定で骨量減少と診断されたら出来るだけ早く骨折予防対策を始めましょう。骨粗鬆症の治療は、整形外科の先生にご相談下さい。 《放射線科》北村博司

健康講座



『生活+ひと工夫で幸せを呼ぼう!!』

～膝・肩・腰の痛み予防～をテーマにした“健康講座”を終えて

去る9月2日(土)13時30分～15時00分、2階理学療法室において『生活+ひと工夫で幸せを呼ぼう!!』～膝・肩・腰の痛み予防～をテーマとした健康講座が開催されました。

今回は、過去の健康講座においてのアンケート内容も踏まえて日常生活で膝・肩・腰の痛みにお悩んでおられる方々が身近に数多くおられ、関心が高いという意見が多いことから、特に「痛みの予防」について理学療法科の中山直樹リーダーに講義して頂きました。

夏の日差しも少し和らいできたことも影響したのか、健康講座へ数多くの方々に足を運んで頂き、また貴重なご意見も頂き誠に有難うございました。次回の健康講座は、11月18日(土)13時30分より開催予定となっておりますのでご興味のある方々は是非ともご参加の程よろしくお願致します。
《教育委員会》



テーマ 「痛みの疾患」について

- 講師/安部 奈輔子 (麻酔科医師)
- 日時/平成29年11月18日(土)13:30～15:00 ●会場/理学療法室

テーマ 「股関節と膝の痛み」について

- 講師/中村 宣雄 (整形外科・副院長)
- 日時/平成30年1月13日(土)13:30～15:00 ●会場/理学療法室

テーマ 「認知症」について学びませんか?～認知症サポーター養成講座～

- 講師/津村 輝恵 (看護師・師長)
- 日時/平成30年3月10日(土)13:30～15:00 ●会場/理学療法室

開催スケジュール

医療法人 協和会 第3回学術大会が開催される!!

去る平成29年9月3日(日)AM9時00分よりグランキューブ大阪 (大阪国際会議場)において法人内の病院・老健施設・事業部による第3回学術大会が開催されました。今回の第3回学術大会は30周年を過ぎた新たなステージでの最初の学術会という位置づけになり、「あゆみ続ける協和会 ～創造・変革への挑戦～」というテーマでの開催となりました。

現在は、医療法人協和会は6病院 (協立病院・協立温泉病院・協和会病院・協和マリナホスピタル・第二協立病院・千里中央病院)、4介護老人保健施設 (ウエルハウス川西・ウエルハウス協和・ウエルハウス西宮・ウエルハウス清和台)を中心に、それぞれの地域での地域包括ケアシステムの構築を見据えた介護事業、在宅支援事業も併せて展開しており、職員数も3,000名を超える組織に拡大しております。

今回の学術会を通じて法人内の相互理解、親睦を深め、法人全体がより一丸となってその理念を共有して行けるきっかけになったように感じております。

(学術大会実行委員)



次回は11月4日(土)を予定しています



(3階西看護師長)津村 輝恵

認定看護師による市民講座を終えて



8月26日に吹田市立亥の子谷コミュニティセンターで「認定看護師による市民講座」を開催しました。①「地域包括ケアってご存知ですか?」②「夏場に多い脳梗塞。脳梗塞予防について」③「悩んでいませんか?おしこの悩み」をテーマに、約90分間休憩を挟みながら認定看護師がお話させて頂きました。参加された方々から活発な質問や、老人会での講座依頼を頂きました。さらなる地域に根ざした協和会病院を目指して、定期的な市民講座を目指したいと思います。(認定看護師)



8月26日に吹田市立亥の子谷コミュニティセンターで「認定看護師による市民講座」を開催しました。

①「地域包括ケアってご存知ですか?」②「夏場に多い脳梗塞。脳梗塞予防について」③「悩んでいませんか?おしこの悩み」を

テーマに、約90分間休憩を挟みながら認定看護師がお話させて頂きました。参加された方々から活発な質問や、老人会での講座依頼を頂きました。さらなる地域に根ざした協和会病院を目指して、定期的な市民講座を目指したいと思います。(認定看護師)

協和会病院ご案内

医療法人協和会 協和会病院 吹田市岸部北1丁目24番1号 (代)06-6339-3455

- 理事長/北川 透
- 院長/増田 公人
- 開院年月日/1988年(S63)3月
- 診療科目/内科、消化器科、循環器科、糖尿病内科、外科、整形外科、リウマチ科、脳神経外科、泌尿器科、神経内科、皮膚科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科
- 診療時間/午前診 9:00～12:00 (月曜日～土曜日) 午後診 13:00～15:00 (月曜日・水曜日・木曜日)

※救急医療については、24時間お受けしております。

病院理念

知・技・心

専門的な知識と技術の向上を図り心をこめて安心の医療を提供します

基本方針

1. 「患者様中心」を常に心がけ、満足な医療を提供します
1. 患者様の人権を尊重し、公平な医療を提供します
1. 急性期から慢性期まで、地域と連携した医療を提供します
1. チーム医療を推進し、質の高い医療を提供します
1. 人員・設備・環境を整え、安心で安全な医療を提供します

医療法人協和会 協和会病院 2012.4.1

編集後記

やっと涼風が窓から入る季節となりホッと一息。今年は院内行事が多く大忙しです!!次号は来年2月頃の発刊を予定しております。《広報誌委員長 北村博司》