

2014.
June
Vol. 9

あなたの骨は大丈夫ですか？

大分循環器病院 整形外科

うち だ かず ひろ

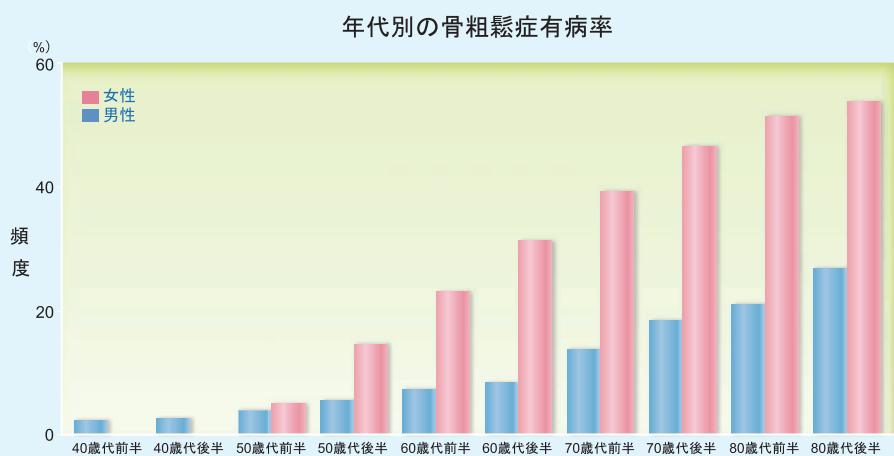
内田 和宏

今回は骨粗鬆症のお話を致します。昨今は元気な高齢者が増えてきて、お仕事を続けられている方もたくさんおられます。見た目だけでなく、体の中も健康なのが一番です。そのからだを支えているのは骨格で、それがしっかりしていなければ動き回ることはできません。年とともに骨は脆くなっていますが、困ったことに脆くなっただけでは、症状は出現しません。骨折してはじめて骨粗鬆症を指摘されることはめずらしくありません。特に女性の方は注意が必要です。女性ホルモンは骨からカルシウムが放出するのを抑えていますので、閉経後にホルモン分泌が少なくなると急激に骨が弱くなります。若いときに比べて2センチ位背が縮んだ、背中が丸くなったりなどが見られれば骨粗鬆症になっている疑いがあります。

骨粗鬆症になり一番困るのは骨折しやすくなることです。特に骨折しやすい部位が4つあります。
①腰、背中の脊椎圧迫骨折 ②手首の橈骨遠位端骨折 ③脚の付け根の大腿骨近位部（頸部）骨折
④肩の上腕骨近位部骨折です。

尻もちをついた、手をついたなどのちょっとした軽微な外

骨粗鬆症の有病率は加齢とともに上昇し、
80歳代の女性では約5割が骨粗鬆症患者であると考えられます



方 法：日本骨代謝学会の調査により得られた各年代別のYAM70%未満の人口割合を、2000年の各年代別の予想人口にあてはめ、性・年代別の骨粗鬆症(YAM70%未満)有病率を推定した。

山本 逸雄ほか: Osteoporosis Jpn 7(1): 10, 1999

力で上にあげた骨折を起こせばそれだけで、骨粗鬆症と診断されます。骨折を起こしたことがないても、若い人の平均骨密度の7割未満であれば骨粗鬆症です。わが国では骨粗鬆症の患者さんは1200万人いるといわれていますが、実際に治療を受けられている方はその2割程度との報告があります。

代表的な骨折の脊椎の圧迫骨折では、しばらく安静にしていれば、骨折部は安定化して痛みは軽くなっています。しかし治療して骨を強くしなければ、骨は元のままであるから、また同じような外力で、今度は違う場所に骨折を生じます。さらに安静を余儀なくされますので、筋力も落ちてきて、転倒しやすくなり、再度骨折するという悪循環に陥ります。

従って、お年をとつて背中が丸くなったりした場合は、単なる加齢現象とは思われずに、骨密度の測定や、腰のレントゲン検査などをおすすめします。骨粗鬆症であれば、ここ数年さまざまな薬が開発されており、骨折を抑える効果も認められています。骨の検診もされてみてはいかがでしょうか。

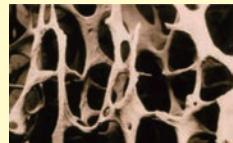
もちろん予防としてカルシウムやビタミンDを多く含んだ食品を摂取することは大事です。また適度に体を動かすことも骨にはよい刺激になります。

骨粗鬆症では、椎体、大腿骨頸部、橈骨、上腕骨など 骨折が起こりやすくなります

正常者の骨梁



骨粗鬆症患者の骨梁



骨粗鬆症による骨折の好発部位

椎体



大腿骨頸部



橈骨(とうこつ)



上腕骨



脊椎圧迫骨折

大腿骨近位部骨折

橈骨遠位端骨折

上腕骨近位部骨折

井上 聰:40歳からの女性の医学 骨粗鬆症-骨のアンチエイジング 岩波書店・31, 2008 より作図

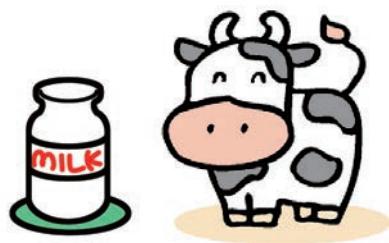
栄養のおはなし



もりさこ ひろみ
管理栄養士 森迫 浩美

カルシウムは、牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・青菜に多く含まれていますが、なかでも牛乳のカルシウムの吸収率は一番高いとされています。

しかし、骨はカルシウムだけでできているわけではありません。骨を作るために必要なビタミンDは魚類や干しシイタケ、ビタミンKは納豆やホウレン草などの葉野菜に多く含まれています。いろいろな食品を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけましょう。



臨床工学部紹介

臨床工学技士とは

現在、医療の現場には様々な装置、機器があり、その用途、使用方法も様々です。これらの機器を患者様の治療に用いるためには医学的、工学的な専門知識、さらには機器の操作、管理、保守点検に習熟した専門職が必要不可欠となっていました。そこで昭和62年5月に臨床工学技士法が設立され、臨床工学技士という生命維持管理装置の操作や医療機器の保守点検を行うことを業務とする比較的新しい職種が誕生しました。医療従事者の中で、医師以外の、看護師や臨床検査技師のような医療従事者をコメディカルと呼びますが、臨床工学技士もその中の一人です。

臨床工学技士は、一般的にCE(Clinical Engineering) や ME(Medical Engineering) と呼ばれています。



生命維持管理装置とは

人間の体は生きるために、体内では血液の循環、呼吸、代謝を行っています。しかし、何らかの原因で、これらのひとつでも出来なくなると、生命を維持することが困難となってしまいます。そこで働きが悪くなっている生態の循環、呼吸、代謝の一部を代行する機械を生命維持管理装置といいます。

当院における臨床工学技士の業務

現在5名の臨床工学技士が下記の業務へ従事しており、皆様の受けられる医療の質と安全を高めることを目的とし、日々精進に努めています。

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. 呼吸療法業務 | 2. 血液浄化業務 |
| 3. 心血管カテーテル業務 | 4. 肝疾患治療業務 |
| 5. ICU(集中治療室)業務 | 6. ペースメーカー業務 |
| 7. 保守点検業務 | |



新任ドクター紹介



み よし とし ゆき
循環器科 三好 敏之

- ①モットー：心にゆとりを持って、人にやさしく
- ②趣味：テニス、旅行
- ③今、一番したいこと：旅行に行きたいです
- ④ドクターになった理由：中学生の頃に祖母が亡くなったことが影響しています
- ⑤ドクターになっていなかつたら…？：サラリーマンですかね
- ⑥患者様へ一言：平成26年4月から当院に赴任しました。その方にあったよりよい医療を提供できるように、話を聞いて努めていきたいと思いますので、何かあればいつでも言って下さい。よろしくお願ひします。

100歳おめでとうございます!!

当院ご入院中の安藤いつさんが、平成26年4月18日に100歳のお誕生日を迎えられました☆ご家族や職員がお祝いに集まる中、大分市長代理の方より祝福状が贈られました。

安藤さんは「皆さんのおかげで、ありがたいばっかりや~」と笑顔でおっしゃっていました。



♪バースデーケーキ♪ ▲ご家族の手作りパネルです!!

新病院に移転します

平成27年5月に新病院に移転します。



ただ今、建設中▲ (平成26年5月10日の様子)



新住所:大分市太平町4組

平成25年11月に始まった建設工事は、平成26年6月末で基礎工事が終わります。7月からはいよいよ1階フロアより建物部分の建設に入る予定です。

編 集 後 記

平成26年度、初回の「こころね」です！4月から少し経ちますが、いつの間にか消費税8%が当たり前のように染みついている自分がいます。ガソリンも高値水準が続いています。お財布といろいろ相談する機会が増えてきました(ノ_<)皆さんは健康のことや制度のことで分からないことがあったら、職員に声をかけて相談されてくださいね。

医療法人 愛寿会
大分循環器病院
Oita Cardiovascular Hospital

〒870-0036 大分市寿町27番1
TEL 097-532-1111(代表)
ホームページ: <http://www.oita-junkanki.jp/>

