大浜第一病院 広報誌 「スマイル」
smile
2月号 2019 VOL.107

Monthly Doctor's Column

いつのまにか骨折？ 骨粗鬆症？

『いつのまにか骨折』ってみなさんは聞いたことがありますか？ころんだ覚えもないのに腰が痛くて寝返りや起き上がりが難しくなる、背骨（こーぶ）がまがってきた、骨盤が痛いといった症状を特徴とする骨折の総称のことです。これは骨粗鬆症という病気が原因です。いつのまにか骨がもろくなり寝たきりの原因となる実はこわい病気です。

○骨粗鬆症の原因と傾向

原因の半分は遺伝性、半分は後天性（生まれた後におこってくる）です。遺伝性は、自分の両親、親戚の背骨がまがってないかを知ることが大切です。後天性は食生活のみだれ、運動をしない動かない生活スタイル、腰に負担のかかる姿勢の継続、喫煙などが原因といわれています。

図1

図2

図3

○遺伝性原因への対策

まず遺伝性の素因がないか調べましょう。スポーツをしていても油断大敵です。特に女性は50歳前後生理が不順になったら、年に一回骨粗鬆症検査を受けて骨の状態を確認してください。

○後天性原因への対策

まず規則正しい食生活を送り、運動して筋肉をつけ、長時間の座位を避けてください。長時間のドライブでは途中で休息をとってください。喫煙は止めるようにしましょう。

○骨粗鬆症を予防し、いつのまにか骨折を阻止しよう！

一度骨折を起こしてしまうと、完全な元の状態まで改善するのは困難です。我々は病気を知ることで明るい未来を切り開くことができます。

骨粗鬆症を予防、いつのまにか骨折を阻止し、快適な未来を共に勝ち取っていきましょう！

今月のDr.

整形外科部長
Miyazato Takenari
宮里　剛成
日本整形外科学会専門医
日本脊椎脊髄病学会脊椎脊髄外科指導医
日本整形外科学会リウマチ医

Q1 骨粗鬆症の症状かどうかを日常生活で判断できますか？

A 「背骨が曲がってきた」「腰が痛い」といった症状のほかにも、「食事量は少ないのにすぐお腹がいっぱいになる」「すぐに息切れがする」「以前から着ていた服の身丈が体に合わなくなった」という症状があれば、骨粗鬆症の可能性があります。早めに医療機関を受診することをお勧めします。

Q2 骨粗鬆症検査には、どのような検査の種類がありますか？

A 骨粗鬆症の検査には、骨の強さを判定するための代表的な指標である骨密度検査と背骨のX線写真を撮り、骨折や変形の有無、骨粗鬆化の有無を確認するレントゲン検査・骨の新陳代謝の速度を知ることができる骨代謝マーカー検査があります。他にも、身長測定は、自分の昔の身長と比べてどれくらい縮んでいるかで骨粗鬆症かどうかの指標となります。

Q3 骨粗鬆症の治療にはどういうものがありますか？

A 骨粗鬆症と診断された方は、将来、骨折を起こす危険性が高いため、食事療法や運動療法だけではなく、薬物療法を行い、骨の形成を促進する薬や骨吸収を抑制する薬などを服用することが勧められています。

Q4 タバコやお酒は骨に影響がありますか？

A タバコは胃腸の働きを抑え、食欲をなくし、カルシウムの吸収を妨げます。そのため喫煙習慣のある女性は、骨粗鬆症になりやすい危険因子を一つ持っていることになります。一方、お酒には利尿作用があるため、いったん吸収されて体内に入ったカルシウムが、必要な分まで排泄されてしまうこともあります。

INFORMATION

01 おもと会グループは中日ドラゴンズ沖縄春季キャンプを応援しています

同キャンプは、北谷・読谷球場にて以下の日程で開催しております。

開催期間：平成31年2月1日(金)～2月27日(水)午前
中日ドラゴンズ春季キャンプ公式サイト http://dragons.jp/special/camp/
選手ファンの皆さま、沖縄へようこそ♪

※沖縄キャンプガイド タブロイド紙（配布中）・1/25付中日スポーツ新聞にて掲載

02 東海青年医会・移動例会 in おもと天久の杜

平成31年1月20日(日)「東海青年医会・移動例会」が、おもと天久の杜にて開催されました。

同会は東海地方の主な民間病院の若手経営者が所属し、約50年の歴史がございます。前回よりなんと約20年振りに、21名の方々にご来訪頂きました。

当法人の沿革や主な取り組みについてのプレゼン後、病院運営について恒例の熱いディスカッションが行われました。

その後、当院及び特養おもと園を見学され、盛会のうちに終了しました。

地域は違えどより良い病院を目指すために、こういった交流の場を大切にしていきたいと思います。

03 外来予約の変更方法について

右記の時間に専用ダイヤルへお電話ください。

【専用電話】098-866-1100
【受付時間】15：00～17：00
（土・日、祝祭日を除く）

※当日の予約変更、リハビリの予約変更、入院の予約変更につきましては、診療時間内に 代表電話 098-866-5171 にお掛けください。

医療コンシェルジュ・上地の 外来より こんにちは

電話でバスの問い合わせのお話し…

患者様：『沖縄に引っ越したばかりで、病院のホームページでシャトルバスがあると…』

『安里駅を通るバスがあるようで、どのように乗車したらよろしいでしょうか？』

私：『はい。繁多川線とうバスが運行しております。』

患者様：『ん??反対側車線ですか？どこの反対側で待てば良いでしょうか？』

私：『大変失礼致しました。反対側ではなく繁多川という地区がありまして・・』

～詳しくバスの案内をしました～

患者様：『沖縄の地名は難しいですね～』

今月のsmile スマイル

救急外来スタッフ
（写真左から） 新門・谷口・岸本・与儀
地域の皆さまに安心して頂けるよう、日々頑張っております！

医療川柳 知られざる看護の世界

あたふたと
わが子の熱に
うろたえる

ママさんナース

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

画像出典：Wikipedia

手術はまずイメージから始まる
始めから終わりまで
ストーリーを作ることが必要だ

― プロジェクトX 挑戦者たち
リーダーたちの言葉 第2部 魂をゆさぶる生き方 22：57
須磨 久善 ―

編集後記

Text：事務次長　西尾

私は京都出身で、ワ年前初めて沖縄の冬を体験したときは、南国気分で過ごすことができましたが、2年目以降はすっかり慣れて「寒い寒い」と毎日震えております。皆様方におかれましては風邪などひかぬようお体をご自愛いただければと存じます。

発行：大浜第一病院 広報委員会 ／ 発行責任者：大城 康一

医療法人おもと会 大浜第一病院
TEL：098-866-5171
FAX：098-864-1874
〒900-0005 沖縄県那覇市天久1000番地
http://www.omotokai.or.jp/ohama1/

医療作品紹介 Review

人はなぜ病気になるのか？人気の医療コミックエッセイ

森皆 ねじ子
人が病気で死ぬワケを考えてみた
主婦と生活社

人の死因はほとんどが病気である。それは平均寿命が14歳であった縄文時代から、80歳を超える現代においても、残念ながらその事実は変わらない。それでは人はなぜ病気になってしまうのか？そのメカニズムを、現役医師であり漫画家の森皆ねじ子先生が描く。同氏は病院勤務の傍ら、医学生向けの月刊誌で漫画とコラムを執筆する人気作家である。本書では、①ワクチンと抗生物質が発見されるまで人類の死因のほとんどを占めていた「感染症」②現在の日本人の死因のトップである「がん」③死因2位である心臓疾患と死因3位である脳血管疾患をひきおこす「生活習慣病」この3つについて、それらがどう発生し、どう治療し、なぜそれでも治療が効かなくなってしまうことがあるのかを、イラストと文章を交えて描く。抗生物質を処方された時「飲み切って下さい」と言われるのはなぜなのか。インフルエンザに新しい型ができる理由など、こういった疑問については興味深い方も多いのではないだろうか。そして、優秀なクラスメイトの講義ノートのような本書は非常に簡潔にまとまっており、何よりも内容が「わかりやすい」医療専門用語は一般の方々には理解が難しく、その認識に差があることが知られている。平易な言葉へ言い換え、簡単な説明を加える工夫が求められる医療従事者にとって、この「わかりやすさ」は一つの重要な要素である。

ウルティモ尾本
おもと会統括本部
移住二年目。
好きな沖縄料理は
クーブイリチー。

大浜第一病院栄養科のがんじゅうレシピ

和 ほうれん草のバターソテー

ほうれん草は5cmの長さに切り、玉ねぎ・ウインナーは薄くスライス、しめじはほぐしておく。熱したフライパンにバターを入れ、ウインナー、玉ねぎ、ほうれん草、コーンを加えて炒め、塩、こしょう、醤油で味を調え完成です。

材料は1人分です。

ほうれん草	30g
ウインナー	10g
しめじ	30g
玉ねぎ	25g
コーン	10g
醤油	1g
塩	0.4g
こしょう	少々
バター	4g

冬のほうれん草はビタミンCの含有量が多くなり、夏に栽培されたものよりも圧倒的に多いのが特徴です。野菜に含まれる鉄分は体に吸収されにくいですが、ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に摂ると吸収率がUPします。その点、旬のほうれん草自体にビタミンCが多く含まれているため栄養素を逃しません。

ほうれん草

一年中出回るほうれん草ですが、栄養価が高まりおいしさが増す旬の季節は冬。冬の寒い空気に触れると繊維がやわらかくなり甘みがアップし和食・洋食・中華と様々な料理との相性が抜群です。

管理栄養士
大山 奈々

ちばりよー！新米ドクター

研修医のひとりごと

研修医 盛島 明丈

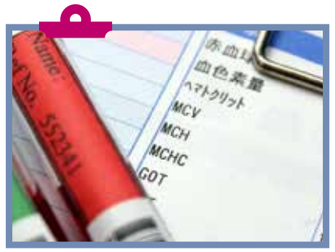
研修が始まって早一年が経ちました。

私達研修医は、一か月あるいは二か月ごとに診療科が変わります。その診療科の雰囲気に慣れてきたと思ったら、もう次の診療科へという具合です。目まぐるしく変化する毎日の中、何に気づき、何を学び、何を習得するのか。皆悩み考えながら、日々の業務に励んでいます。患者さんのため、自身の向上のため、ひいては日本の、そして世界の医療発展のため、なんて考えちゃったりしながら、過ごしているわけです。

からだの通知表

〈貧血には種類がある3〉

検査科 上江田 ゆかり



遺伝子異常による貧血もあります。サラセミアという病気で日本人では千人に約1人です。赤血球が80fL以下に小さく、赤血球の形が標的型、フェリチンが正常～高値、血清鉄が上昇します。確定診断は遺伝子検査です。

臨床工学科の キキの裏側

「血液浄化療法に必要な水」

臨床工学科 前川正樹

腎臓の働きが低下する腎不全という病気に対する治療には、各種の方法で腎臓の働きの代わりをする腎代替療法があります。その一つが血液透析療法です。血液透析には透析液と呼ばれる治療液が1人1回あたり120リットル以上必要ですが量が多く運搬が困難な為、院内で精製されます。原水には水道水が使われますが、写真のような逆浸透装置を用いて高度清浄化された水が透析液に使用されています。

お答えします！病院のギモン!?

Q 国民健康保険は有効期限があるの？

A 国民健康保険証には有効期限があります。毎年3月31日に保険証の有効期限がきれ、保険証の切り替えが必要になります。国民健康保険証の有効期限がきれると、医療機関で健康保険証を使って受診ができなくなり、受診者へ自費（10割）での請求になります。
有効期限が間近になると、市町村役所（役場）から保険証が郵送で送られてきます。期限までにお手元に保険証が届かない場合は、お住いの市町村役所（役場）へお問い合わせください。

薬にまつわるエトセトラ

くすりと食品の飲み合わせ ～グレープフルーツジュースを避けるべき「くすり」～

薬剤科 姫野 耕一

免疫抑制剤（シクロスポリンなど）、高脂血症治療剤（シンバスタチンなど）、降圧剤（ニソルジピン、フェロジピンなど）など、一部の医薬品は、グレープフルーツジュースを飲むと効果が強く出たり、副作用が現れやすくなるおそれのあることが知られています。
新たなお薬が処方された時や該当するお薬がわからない時は、薬剤師に確認すると良いでしょう。なお、グレープフルーツと同じ柑橘類でも、ミカン、オレンジなどは影響を与えないといわれています。

「PMDAくすりQ&A」より

セラピストによる健康体操館

「腰痛予防はきれいな姿勢から!!」～普段から意識しよう！座る姿勢～

一般的な腰痛予防は腹筋や背筋を鍛えること、脚のストレッチをして筋肉の柔軟性を保つことが周知されていると思います。今回は普段何気ない座る姿勢に着目しました。少しの意識だけで腰痛予防に繋がると思います。また、きれいな姿勢で座る事で腹筋や背筋に力が入るだけでなく、見た目にも若々しくみえると思います。

リハビリテーション科 理学療法士 吉田 直稔
リハビリテーション科 理学療法士 金城 繁大

☆椅子は浅めに腰掛け、骨盤を前に起こす。
☆胸を軽く張り、左右の肩甲骨を背骨に寄せる。
☆顎を引いて、頭頂部が天井に引かれるイメージで座る。

①お尻の下に手のひらを入れます。
②お尻の骨（座骨）が手のひらに当たるの確認します。
③お腹を凹ませ、顎を引き背筋を伸ばしましょう
　そのままの姿勢で10～15秒保ちます。
④元の姿勢に戻し、繰り返し行います。

※運動はゆっくりと痛みのない範囲で行いましょう!!