

Monthly Doctor's Column

骨粗鬆症とは骨密度が低下し、骨がスカスカになってしまふ病気のことです。尻もちや重いものを持つなど些細なことでも骨折しやすくなり、脊椎圧迫骨折（背骨の骨折）や大腿骨近位部骨折（足の付け根の骨折）が代表的な疾患です。骨粗鬆症は高齢者の病気と思われがちですが、女性の場合50歳代からそのリスクが上がり、50歳以上の女性では約4人に1人が骨粗鬆症ともいわれています。ではなぜ女性に起こりやすいのかご存じでしょうか？それはエストロゲンという女性ホルモンが骨代謝と深く関係しているからです。

私たちのからだの中では、毎日古い骨が壊されて（骨吸収）、新しい骨が作られています（骨形成）。これを骨代謝といい、若い頃は骨吸収・骨形成のバランスが良いため骨強度が保たれています。女性の骨量は成長期に増加して30歳頃にピークとなり、その後は低下します。エストロゲンには骨吸収を抑える作用があるため、閉経によってエストロゲンの分泌が急激に減ると、骨吸収の働きが強くなり骨がもろくなってしまうのです。またエストロゲンは女性に多

## 女性は骨粗鬆症になりやすい?!



※日本整形外科学会HPより引用

い手指の関節痛や腱鞘炎とも深い関係にあります。エストロゲンには腱鞘（手の腱のまわりを包んでいる部分）や滑膜（関節の内側をおおう膜）のむくみや腫れを抑制する作用もあるため、エストロゲンの減少が腱鞘炎や関節痛の原因のひとつといわれています。近年、大豆イソフラボンと腸内細菌によって作られるエクオールという物質がエストロゲンと似た作用をもつことが注目されてきています。しかし日本人女性の2人に1人はエクオールを体内で作ることができないため、サプリメントによる補充をおすすめします。高齢女性で体を捻っただけで腰椎圧迫骨折を起こしたという方もいます。また骨粗鬆症で最初に起こる骨折は橈骨遠位端骨折（手首の骨折）と言われており、日々の診療でも圧倒的に女性に多い骨折です。骨密度検査で20〜40代平均値の70%以下になると骨粗鬆症と診断しています。未来の骨折を防ぐために、まずは自分の骨の状態を知る事から始めてみませんか？気になる方は骨密度検査を受けてみることをおすすめします。

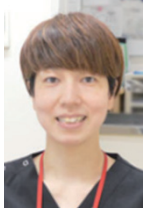


※日本整形外科学会HPより引用



今月のDr.

整形外科  
Shuko Chinen  
**知念 修子**  
日本整形外科学会専門医



## 01 「健康増進普及月間」について

人口の高齢化や社会生活環境の急激な変化等に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。厚生労働省は、生活習慣病や運動・食事・禁煙などの改善について理解を深め、実践を促すため、9月1日から30日までの一か月を「健康増進普及月間」と定めています。

皆さんもこの期間中に運動や生活習慣を見直し、健康づくりに努めてみてはいかがでしょうか。

統一標語  
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」 ~健康寿命の延伸~

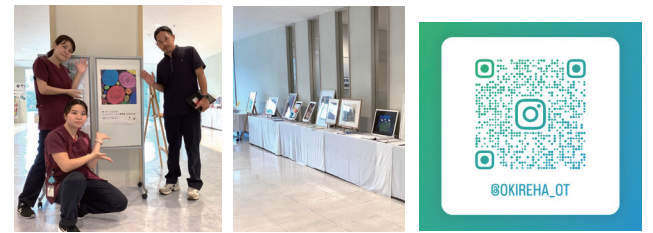


## 02 「第一回 おもと会 リハビリテーション美術展（造形作品展）2023」開催

沖縄リハビリテーション福祉学院作業療法学科は、今年度の新規事業として計画しておりました「移動展示会」を8月8日〜8月19日の期間、大浜第一病院で開催することができました。これまで学生の講義で制作された作品は、年1回学園祭で展示されてきましたがコロナ禍ではそれさえも叶わず作品は活かされることがありませんでした。今回初めて病院で働く皆様のご理解とご協力で学院以外の場所で作品が展示され、多くの皆様にご覧いただきました。病院で働く皆様からは準備の段階から美術展開催中を通してあたたかいメッセージをいただきました。おもと会グループのつながりを今回の美術展でこれまで以上に感じています。

最後に美術展に足を運んでくださった皆様から感謝申し上げます。学生たちの将来への意気込みや才能を応援し、私たちの取り組みに関心を寄せていただきありがとうございます。作業療法学科ではInstagramも配信しておりますので、フォローよろしくお願いします。

沖縄リハビリテーション福祉学院  
作業療法学科 副学科長 下地 みさ子



今月の新入職員  
早く仕事に慣れ、役に立てよう頑張ります。



Dr. 辻垣セレクト  
医学・医療  
の名言

続けることが、救うこと

— 工藤賢膳内科クリニック 特別顧問 工藤進英 —



一年前の9月、入院手術を経験。私も患者になりました。かなり落ち込み、病室から出る事もなく憂鬱な入院生活。  
ある朝、看護師さんが「朝日がとてもキレイに見えるの。行ってみたいな？」と面倒くさいな...と思いな

医療コンサルジュ・上地の  
外来より  
こんにちは

がらもついていくと、朝日がいい感じに私に降り注いできました。  
お世辞にもキレイな景色とも言えないのに、なぜ心が温かくなりました。  
太陽パワーの凄さと、心を元気にしてくれた看護師さんに感謝でした。

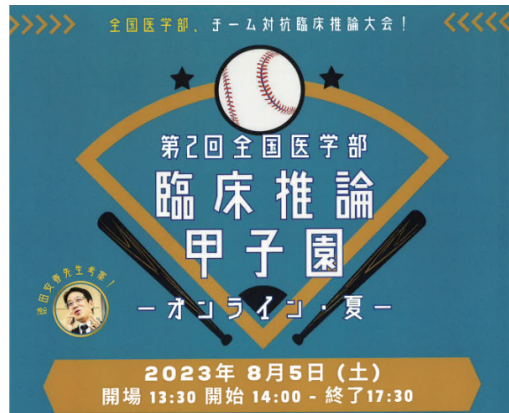
医療川柳  
マスクして  
笑顔伝える  
難しき、  
30代事務員

## 編集後記

皆さん、こんにちは。8月初旬、2度に渡り襲来した台風6号の被害はありませんでしたか？  
当院では約2日に渡って通信回線が遮断され、皆様へは多大なご迷惑をお掛け致しました。☒沖縄に接近する台風が増えるのは8〜9月頃の約2ヶ月間と言われています。『備えあれば憂いなし』常日頃の準備が非常に大切だと思う台風でした。







8月5日、第2回全国医学部臨床推論甲子園が開催されました！  
 当院からは1年目研修医の江成萌先生が参加しました。数名でチームを組んでの臨床推論バトル！当日は宿直明けの参加となりやや緊張した面持ちでしたが、いざ始まるとアドリブも聞いた堂々とした発表となりました！また、他の研修医の発表を聞いて勉強になることも多かったと思います。

参加をきっかけに、今後の医師としての業務に活かされればと思います。

一人前の医師を目指して研修医1年目の皆、ちばりよ☆シシ

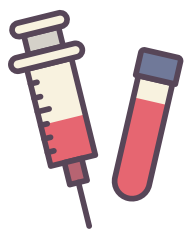
## ちばりよー！ 新米ドクター

## からだの通知表

検査科 上江田 ゆかり

### 敗血症とプロカルシトニン

血液中に細菌が入り込んで全身に重篤な症状を起す敗血症はすぐに治療に入らなければならない危険な病気です。しかし、血液培養検査は、細菌の種類を鑑別するまで2~3日と時間のかかる検査です。プロカルシトニンは採血した血液で検査します。炎症を起こした多臓器から血液中に分泌されるので正常な人は0.5ng/ml以下ですが、重症細菌性敗血症の人は2.00ng/ml以上になります。院内で測定しますので60分で結果が出て速やかに治療に入ることができます。



### 熱い・冷たい

皆さん、まだまだ残暑厳しいですがいかがお過ごしでしょうか？さて、治療や手術などでは時によって体温を上げる必要もあれば、下げる必要もあります。そんな時には熱交換器と呼ばれる医療材料に、この冷温水槽と呼ばれる機器を接続します。冷温水槽は目標の温度を設定するとタンク内の水が数10秒で数分設定温度になり、患者様の体温を変化させてくれます。残念ながら普段の生活には熱交換器はありませんので、熱中症にご注意いただき水分塩分を補給、必要時は適切にエアコンなどをご使用いただくようお願いいたします。



臨床工学科 前川正樹

## 病気解明への家族と医師・研究者たちの半世紀



「バラク・オバマ元大統領の年間ベストブック」という触れ込みに興味を持ち、手に取った本。1940sから80年代の米コロラド州に住む特異なギャルヴィン一家を中心に、この物語は進んでいく。何が特異なのか？それは、ベビーブーム時代とも重なり子供が十二人もいること。供のうち、実に六人が統合失調症を発症したことがある。この高確率に注目した当時の医師や研究者は、この病気における最大の謎である「それは遺伝によって起きるのか？環境によるものか？（これは、本書のサブタイトルでもある）」を解き明かそうとする。現代において約100人に一人がかかるといって珍し

い病気ではない。しかし未だに発症の原因は解明されていない。しかし、第二次世界大戦後の二十世紀半ばから現代までのこのギャルヴィン一家の半世紀を、詳細な記録を元に時系列に展開されていくノンフィクション。そして、この家族が抱える「強烈な闇と秘密」は、発症と関連はあるのか？一方で、医学の研究者たちがどのような苦難を乗り越えてきたのか？「事実は小説より奇なり」とよく言われるが、本書はまさにそのとおり。自分たち家族の経験が必ずや精神医療の発展に貢献し、同じ苦しみをもつ人々の生活を改善できるはずだ。という家族の信念の先に救いがある物語だ。

ウルティモ尾本  
 おもと会統括本部  
 移住七年目に突入。  
 好きな沖縄料理は  
 クーピーリチー。



統合失調症の一族  
 遺伝か、環境か

Review



### うりずん豆とツナの 柚子胡椒和え



- 材料 (2~3人分)
- ・うりずん豆 (四角豆): 10 本程
  - ・ツナ缶: 1 缶 ・玉ねぎ: 1/2 個
  - ・A 柚子胡椒: 小さじ 1/2
  - ・A ポン酢: 大さじ 1
  - ・A マヨネーズ: 大さじ 1
  - ・いりごま: 適量
- 作り方
- ① 鍋に湯を沸かし塩 (分量外) を加え、うりずん豆を1~2分茹で、斜めに切る。
  - ② 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
  - ③ ボールにうりずん豆、玉ねぎ、ツナ缶、A調味料を加え和える。
  - ④ 皿に盛りつけ、いりごまをお好みでふりかけて出来上がり。

まだまだ続く暑い日差し。キッチンに立って料理するのは億劫。でも野菜は食べたい。そんなときは、今が旬のうりずん豆(四角豆)を使った簡単調理はいかがですか？  
 カットした断面が四角形と見た目は不思議な感じがしますが、クセが無く、シャキとした食感が特徴。生のまま揚げたり、さつと茹でて和えたり炒めたり、と色んな使い方ができます。止血や骨の強化に欠かせないビタミンK、抗酸化作用のカロテンが多く摂れるのも嬉しいところ。  
 今回は簡単レシピ「うりずん豆とツナの柚子胡椒和え」をご紹介します。

おためしあれ！



管理栄養士 森田 梢

## お答えします！ 病院のギモン!?

Q 新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行されましたが、医療費はどうなりますか？

A 新型コロナウイルス感染症 (以下: コロナ) が5月8日に5類感染症に移行となりました。それに当たって医療費の公費負担がなくなりますが、一部公費負担が9月30日まで継続しております。コロナの治療薬の公費適用や入院費の一部減額などありますので医療費の確認ございましたら総合受付にお願い致します。

## 薬にまつわる イトセトラ

薬剤科 姫野 耕一

くすりを正しく使う⑤  
 服用する時間について

前回は、「食後」についてでしたが、今回は「食前」「食直前」です。食前とは、一般的に食事の20~30分前のことです。胃の粘膜に接して効果を出す薬や、食事の前に胃の働きをよくする薬、胃に食べ物が入っていないほうが吸収や効果が良い薬などは食前に飲みます。また、食事の5~10分前に服用する「食直前」があります。糖尿病の際に食事で高くなる血糖値を下げるための薬などは、薬の効果をよくし、副作用を抑えるために「食直前」に飲むことが多くなります。いざという時や、個々の生活のリズムに合わせて服用するために、薬剤師に、ぜひ、相談して下さい。

出来なかったら、肩周りが硬くなっているかも!?(痛みや不具合等ある方はお控えください。)



### 肩甲骨の内外転運動



- 胸の前に腕を伸ばし、手を組みます。
- 肘をめいっばい前に伸ばします。

## 背中両手をタッチできますか？

肩甲骨周囲の筋肉が固いと起こりうる悪影響と対策!!

肩周りが硬いと起こりやすいこと

①首こり、肩こり  
 筋肉が緊張し固まると、血流が悪くなり首や肩にコリが生じます。その筋肉が血管を圧迫すると疲労物質が溜まり痛みが生じてしまいます。

②猫背などの不良姿勢  
 パソコンや携帯をみたりなど、前傾した姿勢で長くとると、肩甲骨が外側に開いたまま動きがづらくなり、猫背などの姿勢に繋がってしまいます。

肩甲骨の体操で期待できること

- 猫背など不良姿勢の改善
- 肩こりの予防
- 呼吸機能の促進
- 血行改善、代謝向上

柔らかい肩回りで美姿勢を目指そう!



硬くなりがちな肩周りを。ストレッチで解消!!



- 背面で手を組みます。
- 組んだら、肘を伸ばし胸は広げ、背中にしわを寄せます。



理学療法士 桑原 大季  
 作業療法士 知念 昇吾  
 米田 寛

## セラピストによる 健康体操館