

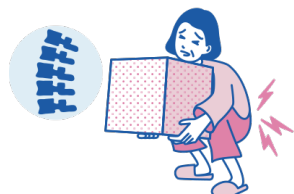
# おえ薬ですか

題字は故 古川名誉院長

## 【骨粗しょう症への取り組み】

骨粗しょう症とは、骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。初期はほとんどの場合症状がなく、発症自体に気づきにくいという特徴があります。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折が生じやすい部位は、背骨（脊椎の圧迫骨折）、手首の骨（橈骨遠位端骨折）、太ももの付け根の骨（大腿骨頸部骨折）などです。

背骨



太ももの付け根



手首



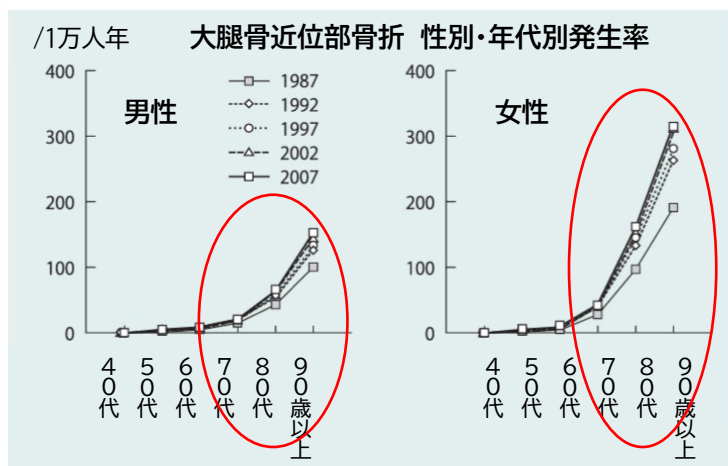
腕の付け根



骨検®

骨粗しょう症による椎体骨折の60%は無症状だと言われています。例えば、骨粗しょう症によって背骨を骨折すると体を動かしたときに痛みが表れることがありますが、その痛みが骨折によるものだと気づかないことがあります。骨折を放置していると、背中や腰が曲がったり、身長が縮んだりすることがあります。

太ももの付け根の骨折である大腿骨頸部骨折は、70才以上で急激に増加します。



骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン2015年版

当院では、大腿骨近位部骨折で入院し、手術をした患者様に関して、骨粗しょう症の検査を行い必要であれば治療を開始しております。

1度骨折をしたことがある方は、再度骨折をおこすリスクが3倍にもなります。一度骨折した人が、また骨折してしまうという骨折の連鎖をドミノ骨折と言いますが、それを予防するためにも骨粗しょう症の治療は重要となります。

【骨折は高齢者の方にとっては大きなリスクです】  
骨折は、ADL（日常動作）障害となります。治療をして、リハビリをしてもうまくいかず、寝たきりにつながるリスクもあります。

次ページへ続く→

### 理念

1. 安全な医療の提供
2. 誠意ある対応
3. 地域との関わり合い

### 基本方針

1. 接遇に心がけ、心の通う患者様本位の医療を進めます。
2. 院内のチーム連携により質の高い安全な医療を進めます。
3. 地域の救急医療の中心的役割を担います。
4. 地域との連携を積極的に進めます。
5. 患者様を尊重し情報の開示と十分な説明に努めます。
6. 地域に貢献できる医療人を目指します。
7. 医療の質を確保するため病院の経営健全化に努めます。

### 【骨粗しょう症の検査と治療】

骨粗しょう症の診断は、問診、FRAX、骨密度測定、胸腰椎レントゲン、採血で判定されます。（FRAXは骨折リスク評価ツールです。今後10年間の骨折発生リスクの算出が行えます。）

治療薬には大きく分けて骨吸収抑制作用のある薬と骨形成促進作用のある薬があります。

当院の骨粗しょう症治療に使用されている薬を調べてみると、骨吸収抑制剤68%、骨形成促進剤18%でした。皆同じ治療というわけではなく、患者様の状態に合わせた治療が行われます。

#### ◆栄養について

骨粗しょう症は「牛乳を飲めば大丈夫」と思っていますか？

カルシウムは骨の材料ですから、骨粗しょう症を予防するためにしっかり摂取することが大切です。しかし、

骨をきちんと作っていくためにはカルシウムの吸収を促進する食材も食べているかチェックしてみましょう。

#### ◆タンパク質

骨の半分はたんぱく質で出来ているので、骨を作る材料になります。

肉や魚、乳製品、大豆等に多く含まれています。

#### ◆カルシウム

カルシウムは骨の材料になります。乳製品や、小魚、葉物等に多く含まれています。

多くのカルシウムを一度に摂取するより、毎日欠かさず摂取することが好ましいです。

#### ◆ビタミンK

ビタミンKは骨へのカルシウム沈着に必要なたんぱく質の成熟を促します。

納豆、海藻、野菜に多く含まれています。納豆には骨基質たんぱく質を改善するビタミンKが豊富に含まれており、2日に1回位の摂取が望ましいです。

納豆を余り食べない地域は骨粗しょう症が多いというデータもあります。

#### ◆ビタミンD

ビタミンDは腸管からのカルシウム吸収、腎臓からのカルシウム再吸収を行います。

鮭、鰻、秋刀魚、乾燥茸に多く含まれています。ビタミンDに関して最近の調査では90%以上もの人が非充足状態であるとのこと。ですので、意識して積極的に摂取するよう心掛けいただきたく思います。

ちなみにビタミンDは紫外線を浴びることで体内でも合成されるため、日光浴も有効な方法です。

治療中は、医師や看護師、栄養管理士からのアドバイスを聞いていただければと思います。



（監修：骨粗しょう症マネージャー看護師 豊田瑞江）

## 医師紹介

大山 安正

整形外科



日本専門医機構 整形外科専門医  
日本整形外科学会 脊椎脊髄病医  
日本整形外科学会 脊椎内視鏡下手術・技術認定医  
日本脊椎脊髄病学会 脊椎脊髄外科指導医  
日本脊椎脊髄病学会 脊椎脊髄外科専門医  
獨協医科大学埼玉医療センター整形外科 非常勤講師

一級小型船舶操縦士  
大型自動二輪免許

趣味、嗜好  
サーフィン 猫吸い



腰痛、肩こり、神経痛などの脊椎疾患（背骨の病気）を専門的に診察、検査、治療しております。

代表的な疾患は、腰部脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニアなどの神経痛を引き起こすものや、骨粗鬆症に伴う脊椎圧迫骨折などです。

治療内容は、飲み薬、シップ、点滴、ブロック注射、リハビリ、装具などの通院で行う保存治療から入院での手術治療と幅広く行っております。

手術については、一般的な脊椎神経除圧術から脊椎固定術および内視鏡手術も技術認定医として行なっております。

『整形外科の外来は、長時間待たされるから、とりあえず接骨院やマッサージに行っています。』などと言われることがございますが、我々は出来るだけ学会活動に参加し、常に最新でハイレベルの治療を皆様に提供しております。

すべての方が病院での治療を必要というわけではありません。治療が必要かどうかの判断は診察をしなければわかりません。まずは気軽に外来を受診していただき、相談してください。

# 健康をめぐる

## 格言 言葉



### 「一番うまいのは塩、 一番まずいのも塩」 其の四



副院長/内科部長  
嶋田 一也



読者の皆さんにはお馴染みの田舎町の少年の愛読する、O・ヘンリーの作品の1つに「20年後」と言う短編小説があります。ストーリーを紹介します。

ニューヨークの食堂で2人の青年が食事をしています。ひとりにはジミー、もうひとりにはボブです。ボブは「これから西部へ行って一旗上げることにした」とジミーに伝えます。親友2人は、「20年後、何があってもここで再会しよう」と誓い合って別れます。20年後、冷たい小雨の夜、人通りも少なくなった街角にひとりの身なりの良い男が立っています。そこへひとりのパトロール中の警官がやってきて尋問しました。身なりの良い男は「20年前に再会を約束した相手に会いに来たが、別れたときの食堂は取り壊されたようだ」と答えます。「会う相手のジミーと言う男は実に誠実な人間で必ず約束を守るはずだ」とも言いました。それを聞いて警官は納得して去っていきました。しかしその直後男はやってきた私服警官によって逮捕されてしまいます。この男はボブだったのですが、指名手配犯になっていたのです。一方の『誠実な』ジミーは警官になっていたのです。ジミーは手配書を見て、ボブが手配犯と分かって再会場所で張り込みをしていたのです。

はじめは出来過ぎた話だと笑ってしまいますが、だんだんと心の中がほろ苦くなってきます。それがO・ヘンリーの素晴らしいところです。

さて話は変わって徳川家康がある時、側室に「一番うまいものは何か?」と尋ねると彼女は「それは塩です。」と答えました。また、「一番まずいのも塩です。多すぎると全て台無しになります。」とも付け加えたそうです。

「食塩を摂りすぎると血圧が上昇する」事はよく知られた事実です。ではなぜ、血圧が高すぎるといけないのでしょうか?それは高血圧が日本の死亡原因の2位と4位を占める心血管疾患、脳血管疾患の危険因子であるからで、血圧の十分な管理が求められているからです。

日本での降圧目標は、75歳以上では診察室血圧で140/90mmHg以下。(心血管疾患や糖尿病のある人は130/80mmHg以下) 75歳未満では130/80mmHg以下となっています。



日本人は食塩摂取量が多いと言われています。食塩摂取量が多いと体液量が過剰になり、それが血圧の上昇を招くのです。また過剰に蓄積された塩分を尿中に捨てるため、本来血圧が低下するはずの夜間にも血圧が上昇するようになります。その結果、血管や心臓にも負荷がかかって心血管疾患の発症につながるのです。

塩分を摂りすぎではいけない事は多くの人々が知っていますし、またそのように気をつけている人も少なくないでしょう。しかし、食塩摂取は1日6g未満が良いとされているのですが、実際にはどうでしょう。今だに10g/日程度なのです。この続きはまた次回に。



またまた田舎町の少年が登場します。彼は集団の中の孤独に耐えて、(前回参照)1年間の浪人生活の後、当時の国公立1期校と呼ばれていた東京の大学の工学部機械工学科に合格しました。しかし、数学が得意でなかったことが次第に災いして、同級生達があっという間にやっってしまう、数式を展開して近似値を求める計算や強度設計がいつまでたってもできないのです。彼は自分の将来の姿が想像できませんでした。そんな時、彼が毎日通学で使っている鉄道の駅のホームにある大学病院の広告が目に入りました。なぜか医者をやっている自分の20年後は想像できました。実は彼の父親も医者だったので尚更かもしれません。突然の思い付きと言えませんが、当時の彼には神のお告げにも思えたのです。

来年のことを言うと鬼が笑うと言います。一方、論語には「人遠き慮り無ければ、必ず近き憂い有り」とあります。高血圧には、ほとんど症状がありません。しかし長い間に、次第に体を蝕み、心血管疾患・脳血管疾患を引き起こす原因となるかもしれません。20年後の自分を想像して今、血圧治療を始めましょう。





# 2023年（令和5年）丸山記念総合病院 休診日カレンダー

## 1月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 2月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

## 3月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 4月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## 5月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## 6月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## 7月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 8月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## 9月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 10月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 11月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## 12月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



最新情報は、病院ホームページをチェック！  
休診情報はこちらから

■ …休診日 休診日：毎週水曜日、毎月第1日曜日、祝日

広報誌 お元気ですか 第33号

発行：丸山記念総合病院 編集：広報室・広報委員会  
さいたま市岩槻区本町2-10-5 TEL: 048-757-3511  
<http://www.maruyama-hp.or.jp/>

医療法人 慈正会  
丸山記念総合病院



日本医療機能評価機構  
認定第 JC1594-2号