

四季

2020.6.1

vol. **46**

S h i k i

【紙上クリニック】
P2~4 **骨粗鬆症について**

【リハビリだより】
P5 **脊椎圧迫骨折**

P6.7 **骨粗鬆症の検査、行ったことがありますか？**

P8 **光生会病院からのお知らせ**

P9 **赤岩病院より ～相談員の紹介～**

P10 **赤岩荘 取り組みについて**

P11 **グループホーム エバグリーン**



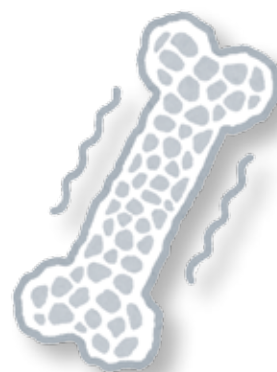
骨粗鬆症について

整形外科 山本康洋

骨粗鬆症とは

加齢で骨量が減少し、骨が折れやすくなる

老化やカルシウム不足をはじめ、運動不足、喫煙や飲酒、閉経(女性ホルモンの減少)などが原因となって骨量(骨の質量、カルシウムやコラーゲンなど)が減少し、骨の強度が低下して骨折しやすくなる疾患です。発症すると軽微な衝撃でも骨が折れるようになるほか、背中や腰の痛みで寝たきりになり、それにより肺炎や認知症などを合併し、要介護状態を招きやすくなります。

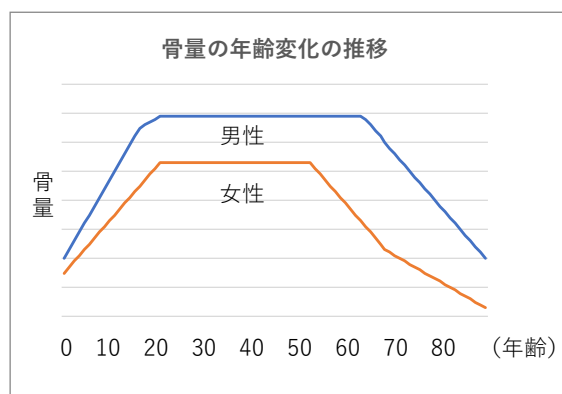


骨量の減少に自覚症状はない

骨量は20～30歳頃の若い時期をピークに、加齢とともに減少していきます。骨量の減少による自覚症状は全くないので、骨折したときに気づく場合がほとんどです。骨折箇所は背骨が最も多く、次いで手首となっています。さらに70歳を過ぎると大腿骨近位部(足の付け根の骨)を骨折しやすくなります。この部位は身体を支えるうえで大変重要な役割を果たしていますので、骨折をしてしまうと寝たきりの状態になることもあります。

女性は50歳前に一度検査を

骨粗鬆症患者の8割ほどが女性であり、特に女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が低下する更年期以降にとりわけ多くみられます。女性は50歳になる前に一度、骨粗鬆症の検査をお受けになるよう、お勧めします。このほか、偏食や極端なダイエット、喫煙や過ぎた飲酒なども骨粗鬆症の原因と考えられており、若い女性の骨粗鬆症も問題視されるようになっていきます。



極端な
ダイエット



喫煙



過ぎた
飲酒



骨粗鬆症の検査について

光生会病院では骨粗鬆症の検査を行っています。検査の方法はX線検査、骨密度検査のほか骨代謝マーカ―の検査、身長測定などです。

骨密度検査

全身型の骨密度測定装置(DXA)を使い、骨密度の測定(DXA法)を行います。測定する骨は主に腰椎(腰の骨)、大腿骨頸部(足の付け根部分の骨)などです。



骨代謝マーカ―

血液や尿により骨吸収と骨形成のバランスを調べます。このバランスが崩れると、骨は弱くなります。また骨吸収を示す骨代謝マーカ―の高い人では骨密度の低下速度が速いため、骨密度の値に関わらず骨折リスクが高くなっています。

X線検査

主に背骨(胸椎や腰椎)のX線写真を撮り、骨折や変形がないか、また骨粗鬆症の有無(骨がスカスカ状態になっていないか)を目視で確認します。また必要に応じてMRI検査を追加で行っています。

骨粗鬆症の治療について

骨粗鬆症の発症には女性ホルモンであるエストロゲンの欠乏、加齢、運動不足などの生活習慣が大きく関与しています。つまり、生活習慣病と同じように治療や予防については食事・運動療法が必要となります。また、骨粗鬆症の診断を受けた場合は、治療の中心は薬物療法となります。

食事療法

食事療法では骨の主成分であるカルシウムやたんぱく質、及び骨のリモデリング(古い骨を新しい骨に作り変える作用)に必要なビタミンD・Kなど治療や予防に必要な栄養素を摂取することに努めます。カルシウムは食品として700～800mg/日、ビタミンDは400～800IU/日、ビタミンKは250～300μg/日を摂取することが推奨されています。また、アルコールやカフェインの摂りすぎには注意が必要です。度を過ぎた量のアルコールを摂取すると、カルシウムの吸収を妨げたり、尿からのカルシウム排泄量を増やしたりします。カフェインも同じようにカルシウムの排泄量を促します。



運動療法

運動により体重負荷をかけることで骨は増加し、丈夫になります。さらに筋肉を鍛えることでバランス感覚も向上して転倒予防につながります。散歩ほどの運動でも十分効果がありますので、できれば毎日、あるいは週に数回でも、とにかく長く続けましょう。



薬物療法

骨粗鬆症に対する中心となる治療です。骨粗鬆症の診断を受けますと、食事療法に併せて薬物療法も開始することになります。現在使われている薬には、大きく分けて、

- ①骨の破壊を抑制する薬(ビスフォスフォネート製剤、ヒト型抗RANKLモノクローナル抗体製剤(デノスマブ)など)
- ②骨の材料を補う薬(カルシウム製剤、活性型ビタミンD3製剤など)
- ③骨をつくる薬(副甲状腺ホルモン製剤)

の3つがあります。患者様の年齢、病態に応じて治療が変わってきます。



将来の骨折予防のためにも、自己判断で服薬を中止することなく、医師の指示に従うようにしましょう。また骨粗鬆症の治療にはバランスの良い食事と適切な運動が効果的です。生活習慣の改善は、骨粗鬆症を予防する観点からも大切です。

整形外科外来診察日

受付時間：午前8：30～11：30



月	火	水	木	金	土
米川医師 山本医師	米川医師 山本医師	米川医師 山本医師	山本医師	米川医師	米川医師 (第1週) 山本医師 (第2～5週)

脊椎圧迫骨折

脊椎圧迫骨折は骨粗鬆症や高齢の方が受傷することが多い骨折です。特に骨粗鬆症の方は転倒などの誘因がなく、くしゃみや物を持ち上げるといった軽微な外力でもいつの間にか骨折してしまうこともあります。

光生会病院での治療

脊椎圧迫骨折と診断された場合、一般的には保存療法、手術療法が選択されます。当院では保存療法となることが多く、医師の指示のもとコルセットが処方され、コルセット完成後より離床練習を開始します。コルセットの種類は骨折の程度によって、軟性コルセットまたは硬性コルセットが選択されます。



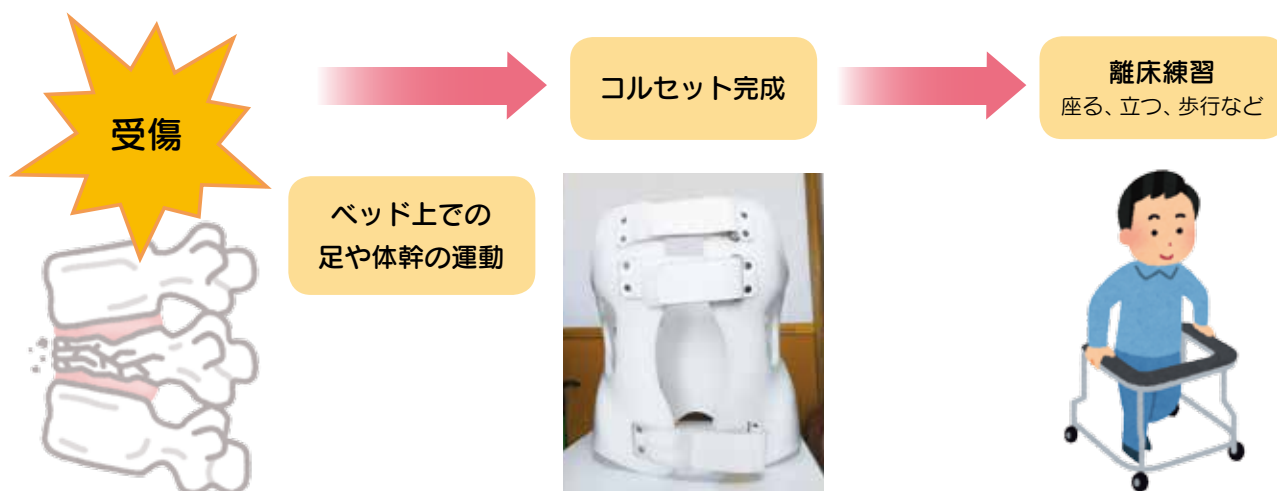
運動療法

コルセットが完成するまでは安静が必要ですが、ベッド上での足や体幹の運動を行ないできる限り筋力の衰えを予防します。コルセット完成後から痛みや患者様の体力に応じて、起きる練習、座る練習、歩く練習、体幹筋を鍛える運動などを行います。コルセットは折れた背骨を守るために重要な治療のひとつですが、つけたままだと体幹筋が衰えやすいことが報告されています。コルセットは骨が固まるまで概ね3ヶ月程度使用するため、その間に体幹筋が衰えないように運動を行ないます。また、背筋を鍛えることで背骨にかかる負担を減らし新たな骨折の予防につながることも報告されています。

体を前屈する動作は背骨(特に胸椎と腰椎の移行部)に圧力がかかりやすいことから圧潰(骨が押しつぶされる)が進行しやすく、腰や背中への痛み、遅発性の神経麻痺、偽関節(骨が固まらずにグラグラした状態)などの症状が出る可能性があるため注意が必要です。

このように脊椎圧迫骨折でのリハビリは患部の安静を保ちできる限り筋力の衰えを予防し、早期に日常生活に戻れるようにすることが目的となります。

光生会病院での保存療法の主な流れ



骨粗鬆症の検査、 行ったことがありますか？



令和2年1月より、新しい骨密度装置を導入いたしました。従来までの、前腕での測定に加え、新たに腰椎と大腿骨の骨密度測定が可能となり、骨粗鬆症の検査をより強化しました。

X線TVシステム搭載の 骨密度アプリケーション

消化管検査や整形外科分野の検査まで幅広い目的で利用できるX線TVシステムに、国内で初めて骨密度測定アプリケーションを搭載した装置で、DEXA法による骨密度測定が可能となりました。



◎DEXA法：2種類のエネルギーのX線を測定部位に当てることにより、骨成分を他の組織と区別して測定する方法。骨密度測定の標準方法として重視されている。

従来のSmart BMDアプリケーションに加え、AI Assistが搭載されたことにより、検査時間の短縮が実現されたため、患者さんの負担を軽減します。また課題とされていた、再現性や、骨密度が低い箇所での領域描出の精度、ユーザーによる手動修正の精度などの向上もAI搭載により可能となりました。

Smart BMD による骨密度測定



Smart BMD AI Assist による骨密度測定



検査の概要

検査時間は、撮影と解析の時間を合わせて約15分程度になります。

検査は、専用の検査着に着替えていただき、寝た状態で撮影を行います。

腰椎



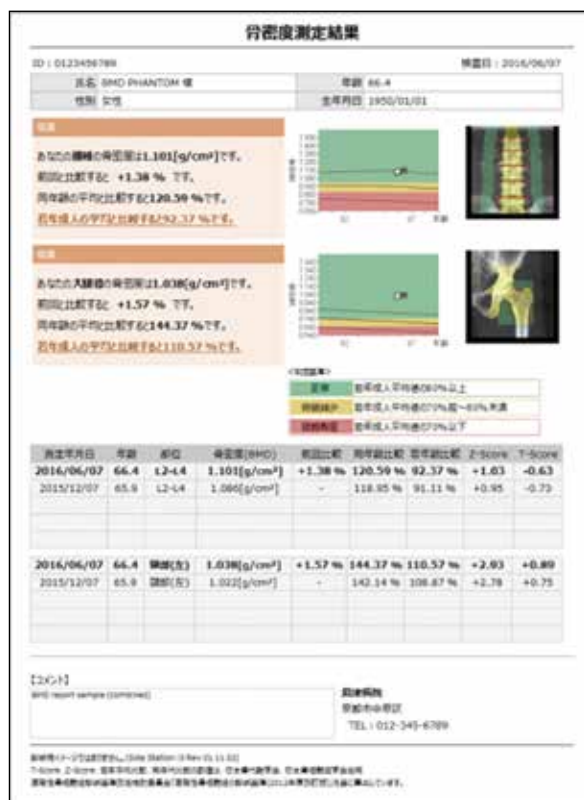
椎体の彎曲を補正するために、足を上げて撮影します。また、呼吸の影響を受ける部位になるので息止めをして撮影します。

大腿骨



大腿骨頸部は、骨の重なりを最小限にするため、足を内股にして固定して撮影します。

骨密度の解析結果



骨粗鬆症への不安のある方は、
整形外科へご相談下さい。



当院では“骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン 2015年版”の測定基準に従い、骨密度の測定・解析を行っています。

骨密度
検査日時

曜日 月・水・木・金

時間 14:00～15:30(予約制)

かかりつけ医を持ちましょう

市民病院や大学病院などの200床以上の大病院は、高度な治療や検査を必要とする患者様を対象としています。したがって、軽症の患者様が紹介状を持たず受診すると、特別な料金(2000円～8000円程度)がかかるようになっています。軽症の患者様が大病院に集中すると、医療体制が維持できなくなるおそれがあるためです。

光生会病院は特別な料金はかからず、複数診療科の連携、CT・MRIなどの高度な検査を行っています。軽症の初診や、かかりつけ医としてご利用ください。



労働衛生コンサルタント取得のお知らせ

光生会病院では右記2名の医師が労働衛生コンサルタントの資格を取得いたしました。

- **労働衛生コンサルタントとは**
- 労働安全衛生法に関わる労働衛生管理体制や作業管理体制、作業管理に健康管理、健康保持増進などの診断や改善、指導を行える資格です。



大村 信正 医師

小松 義直 医師

看護師寮改修工事完了のお知らせ

このたび、より快適に過ごしてもらいたいということから看護師寮改修工事を行いました。

部屋の内装も明るくなり、収納なども改善しました。バスルーム・トイレ・キッチンも一新し、清潔になりました。シャワートイレや混合水栓シングルレバーを採用し、以前に比べ機能性・安全性が向上しています。また、共用の洗濯場も改装しました。他にもWi-fiを使える部屋を設置しました。

リラックスした時間を過ごし、しっかり体調を整え業務に臨んでもらえたらと思います。



赤岩病院より ～ 相談員の紹介 ～

赤岩病院では相談員(MSW：医療ソーシャルワーカー)が3名勤務しています。
今回は相談員の仕事内容を紹介したいと思います。

◎医療ソーシャルワーカーとは…

保険医療機関において、社会福祉の立場から患者様やそのご家族の方々の抱える経済的・心理的・社会的問題の解決、調整を援助し、社会復帰の促進を図る業務を行います。赤岩病院では相談員と呼んでおり、社会福祉士の資格を持っています。



◎どんなことをやっているの？

ざっくり言って入院から退院までのサポートをしています。

入院前

入院判定会議にて決定した入院日時を紹介元の医療機関へ連絡します。また、変更があった場合に調整をしたり、ご希望があればご家族の病院見学も対応しています。

入院時

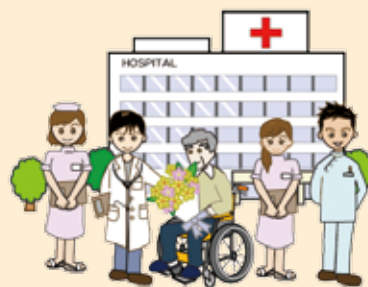
病前の生活状況、家族構成、経済状況の確認をします。そして、今後の希望や方向性(自宅退院か施設入所)を確認します。それに伴い介護サービスや施設などの紹介をしていきます。また、利用できる公的制度などを紹介し経済的な負担軽減を図っていきます。

入院中

リハビリの進捗状況に合わせて退院の調整を行っていきます。適宜ケアマネージャーに情報提供をして、カンファレンスの日程調整や事業所の紹介などを行います。必要に応じて自宅を訪問し家屋の状況を確認します。また、他の医療機関へ受診が必要な場合は予約をしたり、受診先への情報提供を行います。

退院前

ご家族や事業所と退院の日程を調整します。退院日が決まりましたら各部署へ連絡し情報提供書の作成を依頼します。自宅へ退院される方は担当ケアマネージャーに引き継ぎを行います。



退院



入院はいろいろと不安が多いと思います。
今後のことや金銭面など少しでも不安の軽減が図れるようにサポートしてまいります。ご不明なことがあれば気軽にご相談ください。



赤岩荘 取り組みについて

現在赤岩荘ではリハビリ時間以外の余暇時間にレクリエーションの一環として、集団体操を提供しています。リハビリスタッフも協力して集団体操を実施しています。



余暇時間とは？

生活利用時間のうち労働時間や睡眠時間を除いた、自由に使える時間のこと

ここではレクの時間や何もしていない時間のこと。



何故、体操を実施しているのか？

入所利用者の状況

- 他者と交流が少ない事が多く会話も少なくなる事が多い。
- 余暇時間に動く人は普段から動いている人が多く、余暇時間にボーっとしている人が多い。
- 個別訓練でリハビリテーションを提供しているがそれ以外の時間はベッドで臥床している。

➡ それにより活動量が低下し、日常生活動作能力の低下が認められ、QOLの低下にも繋がってくる。



（これらを予防することと

定期的な運動習慣を持って頂くために集団体操を提供している。）

運動のメリット

- 他者と交流を図ることや協力することで相乗効果が得られると考えられる。
- 普段個々で運動提供しても意欲が低い利用者がいる。しかし、他利用者と一緒に行うと運動を実施してくれることがある。
- 他利用者との会話・協力が増え、考える時間も増えるため、認知機能の予防につながる。



グループホーム エバグリーン

グループホーム エバグリーンでは、毎年1月は初詣にでかけ、3月はひなまつりをお祝いし、8月には納涼祭で花火を鑑賞するなど季節の変化を肌で感じていただけるような恒例行事を執り行っております。

近年では、隣接する赤岩荘デイケアと合同での行事にも力を入れております。今回は合同で行われ毎年盛況に開催している2月の節分会と9月の慶寿会を紹介いたします。



節分会

毎年節分の日には執り行われ、鬼に扮した職員が各フロアを駆け回り利用者様が無病息災を込めて豆をぶつける恒例行事です。

今年は、デイケアフロアからエバグリーンの各フロアまで四匹の鬼が回りました。鬼が去ったあとは、お福がお菓子をばらまき健康長寿をお祈りします。その年の年男年女の職員と利用者様がお福役となり参加されます。



慶寿会

敬老の日の前後に行われる恒例行事で、利用者様の長寿をお祝いする福祉部では最大行事の一つです。職員の出し物『大相撲』が利用者様に好評で、派手な衣装と職員名、コミカルな動きで笑いとお声で盛り上がります。近年では、行司役や会場の展示物・小道具作成など利用者様も関わって一緒に行う行事へと成長しました。

施設見学や入所に関するご相談等あればエバグリーンまでご連絡ください！

TEL.(0532)62-4434



みなさまの輝くいのち、守ります。

年に1度は健診を

～いつもと変わらない

何気ない日常が1日でも長く続くように。～

健診に関するご質問・お問合せは

総合健診センター

〒440-0045 豊橋市吾妻町137 フリーダイヤル.(0120)-613-266

TEL.(0532)61-3000 FAX.(0532)61-2962 メールアドレス kenshin@kouseikai-hp.or.jp

消化器疾患の早期発見・

早期治療を ～豊富な実績に基づく確実な検査～

消化器内視鏡検査に関するご質問・お問合せは

消化器内視鏡センター

〒440-0045 豊橋市吾妻町137

TEL.(0532)61-3166代表 FAX(0532) 69-3635



光生会病院 TEL.(0532)61-3166

総合健診センター TEL.(0120)613-266

消化器内視鏡センター TEL.(0532)61-3166代表

地域医療連携室 TEL.(0532)61-3213



赤岩病院 TEL.(0532)62-2105

医療病棟

介護医療院

回復期リハビリテーション病棟



介護老人保健施設 赤岩荘

TEL.(0532)66-1123

グループホーム エバグリーン

TEL.(0532)62-4434

交通の
ご案内

