

2020

8

O's News

圧迫骨折してからでは遅い!骨粗鬆症は早期発見、 早期治療開始を!

脊椎・脊髄センター長 山本 慎司

骨粗鬆症とは、加齢に伴い骨がスカスカになる病的な状態で、転倒はもちろん、尻もちをついたり、ひどい場合にはくしゃみやかがんだ程度でも背骨が折れてしまう危険な状態です。高齢化に伴い、骨粗鬆症の患者さんも急激に増加しており、現在**1300万人**に及び、そのうち正しく診断され治療を受けている方は**2割程度**とされています。

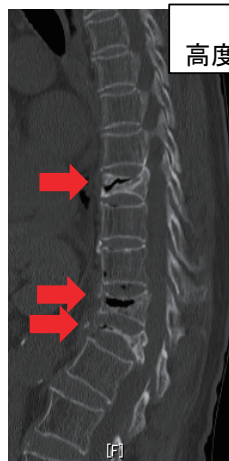
若い頃の骨折と違い、高齢者の骨粗鬆症による骨折は背骨や大腿骨に生じることが多く、手術やコルセット固定、長期間の入院安静が必要となるため、体力・筋力の低下やうつ病、認知症などを来しやすく、どんどん姿勢が悪くなり、難治性の腰痛が残ります。また、筋力も低下して転倒しやすくなります。骨折し変形した背骨の隣の背骨にも異常な負荷がかかるようになるため、2個3個と骨折がドミノ倒しのように次々に起こってゆきます。介護が必要となる人の5人に1人がこうした骨折によるものとされており、これは脳血管障害(脳卒中)で介護が必要となる人と同程度で、現在の超高齢化社会において、非常に深刻な問題であります。特に女性は閉経後に急速に骨粗鬆症が発生、進行するために、このような骨折を生じる前にできるだけ早期から定期的に検査を行い、治療を開始することが重要です。

現在は**骨密度検査(骨塩定量測定)**にて容易に測定することが可能です。手やかかとの骨で測定する方法は簡単ですが、診断精度が低いため、腰椎や大腿骨で正確に測定することが推奨されています。当院でも専用の骨塩定量測定装置を用いて腰椎と大腿骨の同時測定で診断を行っています。全く痛みを伴うことなく、ベッドの上で5分程度安静にしているだけで測定することができます。当院では事前に予約を行わなくても当日検査を受けることが可能です。

骨粗鬆症の予防、治療には、食事や運動などの生活習慣

の改善と薬物治療を組み合わせで行います。食事はカルシウムだけではなくバランスよく栄養素を取る必要があります。また、適度な運動により骨量を増やし、転倒の危険性を減らすことが期待できます。また、さまざまな新規薬剤の登場により、検査結果や病状に応じて複数の薬物を組み合わせて治療を行うことができるようになりました。

残念ながら背骨の骨折を起こしてしまったら、まず安静、コルセット装着などで骨折箇所の安定を図り、速やかに薬物治療を開始し、痛みのコントロールと早期治癒を目指します。骨折の治癒が進まずに痛みが持続するようであれば、骨折箇所に骨用のセメントを注入し治療する方法(経皮的バルーン椎体形成術: BKP)があります。手術時間は約20分で、骨折による痛みは直ちに消失します。当院もこの手術が実施できる認定専門施設であります。高齢の方が多いため、最小限の体の負担で速やかに症状を改善するような治療を選択し、満足できる回復を目指しています。



椎体圧迫骨折
高度の骨粗鬆症で、すでに3か所骨折。

骨塩定量測定(所要時間約5分)



飲み込みの障害と「とろみ」

言語聴覚士 岡山 南穂

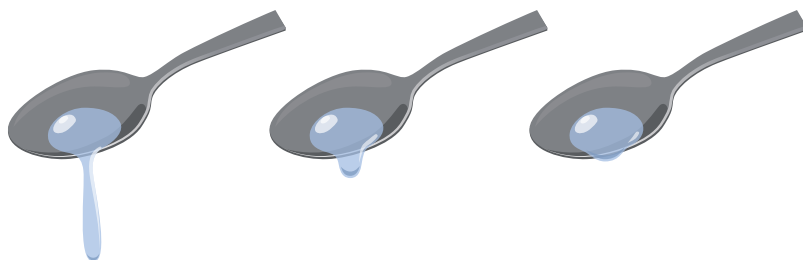
皆さんは食事中にムセた経験がありますか？

健康な人でもムセることはありますが、脳血管障害を発症すると飲み込みの障害（嚥下障害）になることがあります。特に液体は、固形物に比べ流れ込みが早く飲み込む前に気管から肺に入ってしまう危険があり、より一層注意が必要です。この事は脳血管障害だけではなく加齢の嚥下障害も当てはまります。そのため、気管への侵入（誤嚥）を減らし誤嚥性肺炎にならないよう予防する必要があります。



そこで、必要となるのが「とろみ」です。とろみ剤という粉を使用しとろみを付け、液体の流れを遅くすることで飲み込みの手助けをします。濃度は3種、①薄いとろみ（ドレッシング状）、②中間とろみ（とんかつソース）、③濃いとろみ（ケチャップ）と大きく分けられます。（括弧内は目安です）。

当院では自宅に帰るまでにとろみの必要度を検査し、ご本人や家族へ指導を実施しています。個人的に必要なと思われる方は医師までご相談下さい。



医事課ってどんなところ？

医事課 富士原 麻衣

医事課は、医療事務全般を行っている部署で、主に受付業務・保険請求業務を行っています。受付業務では、スムーズに診療を受けて頂けるよう患者さんへの気配り、笑顔で親切丁寧な対応を心がけております。

保険請求業務では、診療報酬制度に基づき患者さんへの医療行為を計算し、患者さんは医療費の一部をお支払頂き、その他は診療報酬明細書（レセプト）を作成し保険者へ請求を行っています。診療報酬は2年に一度改定があり専門的な知識を必要とします。

現在、新型コロナウイルスの感染対策として受付にビニールカーテンを設置し、マスク着用で業務を行っています。ご不明な点等ございましたら、どうぞお気軽にお声かけください。





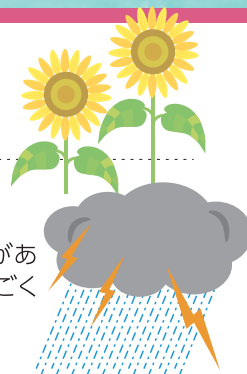
日本の四季暦

「二十四節気と七十二候」のお話

ガーデンQoo
秋吉 美穂子

は づ き
葉 月

夏空にひまわり、青い海や山…生命が輝く夏の風景です。ウィズコロナの今年の夏はいつもと少し違った夏になりそうですが、身近な夏を楽しんでゆきたいですね。



十二節気

大暑

たいしよ

8/2～6(第三十六候) **大雨時行**／たいうときどきふる

暑さの厳しい夏まっ盛りですが、暦の上では晩夏。青空にまっ白の入道雲があらわれ突然の夕立。「夕立は馬の背を分ける」。ある場所では夕立が降り、ごく近い場所では晴れている～ この時季のことわざです。

十三節気

立秋

りつしゅう

暦の上での秋ですが、日暮れも早くなり、せみの声に心がしみます。



8/7～11(第三十七候) **涼風至**／すづかぜいたる

吹く風にほんの少し秋が感じられる頃、「青森ねぶた祭り」「よさこい祭り」「阿波踊り」など、夏祭りのシーズンですが、今年は、残念ですね。夏の果物「桃」♪ちょっと意外ですが、身体を温める作用があり、血行を良くして、胃腸の働きを助けます。

8/12～17(第三十八候) **寒蟬鳴**／ひぐらしなく

お盆の季節を迎えるこの頃。連日の暑さが続きます。暑い時期に着る着物「紗」や「絹」など薄く透けて見える着物を「蟬の羽衣」と呼びます。きれいに透ける羽は、美しいですね。中国齊王の妃が亡くなって蟬になった故事をふまえ、「蟬は美人の生まれかわり」といわれました。

8/18～22(第三十九候) **蒙霧升降**／ふかききりまとう

霧といえば、「朝霧」「霧雨」など秋の言葉。放射冷却により、ごく小さな水滴浮遊する現象です。気象台では、視界が1キロメートル未満が「霧」、それ以上を「霧(もや)」と区別。年間100日も霧が発生する「釧路」は霧の街で、7月にくしろ霧フェスティバルが開催されるそうです。

十四節気

処暑

しよしよ

田んぼの稲も、順調に育つ時季です。見上げる空にも秋の気配。

8/23～27(第四十候) **綿柎開**／わたのはなしべひらく

綿の実がはじけて、まっ白な綿毛(コットンボール)が見られる頃、台風が次々と上陸する時期でもあります。ヨーロッパでは「植物性のウール」とも呼ばれる綿、夏は吸湿性、通気性に優れ、冬は保湿性もありあたたかに私達の生活になくてはならない存在です。



8/28～9/1(第四十一候) **天地始肅**／てんちはじめてさむし

近づく秋の気配が吹く風に感じられ、ホッとひと息をつく頃ですね。夏の疲れが出やすい頃、お好みのお肉を炒め、玉ねぎ、トマト、ピーマン、なすなどの夏野菜と、丸のままレンジでチンをしたにんにくを入れ、カレーに♪盛りつけたお皿にゆでたオクラ、かぼちゃを飾り、スタミナカレーの出来あがり～(^^)



今月の野菜

なす

なす科なす属 原産地：インド
花言葉：「つつましい幸福」「真実」「希望」

夏野菜の代表「なす」、その名まえも、「夏の実」「夏味(なつみ)」と呼ばれたことから、「なすび」「なす」と呼ばれるように～。「Egg plant」という英名はよく知られていますね。美しい紫色をしているなすは日本独特の色さ、海外では白色、緑色が主流です。紫色の皮には、「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールが含まれ、強い抗酸化作用があります。なすには沢山の種類があり、日本だけでも180種!一般的な卵型のなすは、千両なす(中長なす)、20cm前後の長なす、丸い見た目の米なす、大阪の水なすなど、それぞれの特徴を生かした料理方法で、食卓を彩ります。



外来担当医表

		月	火	水	木	金
1 診	午 前	大 西	大 西(宏)	久 我	西 岡	兒 玉
	午 後	—	大 西(宏)〈血〉	久 我	西 岡	兒 玉
2 診	午 前	高 橋	福 留	角 田	前 岡	松 岡
	午 後	高 橋〈血〉	福 留〈FUS〉	角 田	前 岡	松 岡〈脊〉
3 診	午 前	担当医	担当医	担当医	富士井	担当医
	午 後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
5 診	午 前	担当医	担当医	担当医	担当医	片 山
	午 後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
6 診	午 前	—	神経内科 小坂田	神経内科 赤 谷	内科 電門(カマド) 第4週 てんかん 田村	神経内科 小坂田
	午 後	脊髄・脊髄外来 山 本	脊髄・脊髄外来 山 本	脊髄・脊髄外来 山 本	第1・3週 神経内科 山下 第4週 てんかん 田村	—

※診察受付時間：月～金 <午前>8:30～11:30 <午後>13:30～16:30

(2020.8)

連携協力医療機関のご紹介 (No.204)

さくらい内科クリニック

院長：櫻井 圭一



【認定資格】日本内科学会認定 認定内科医、日本内科学会認定 総合内科専門医、日本循環器学会認定 循環器専門医、日本医師会認定 産業医、日本高血圧学会、日本糖尿病学会、かかりつけ医認知症対応力向上研修 修了、がん診療等に携わる医師等に対する緩和ケア研修会 修了

【診療科目】内科・循環器内科

【住 所】兵庫県明石市王子1丁目3-8 モンテ フェリーチェ1階

【電 話】078-924-7111

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/
16:30～19:30	○	○	/	○	○	/	/

休診日：水曜午後、土曜午後、日曜、祝日



櫻井院長からのメッセージ

健康面でお困りのことがありましたら、何なりと御相談下さい。少しでもお役に立てるよう、頑張っております。どうぞ宜しくお願い致します。

連携協力医療機関のご紹介 (No.205)

かなもり眼科クリニック

院長：金森 章泰



【認定資格】日本眼科学会専門医、日本眼科学会指導医、神戸大学医学博士、日本神経眼科学会評議員、日本神経眼科学会認定神経眼科相談医、緑内障手術トラベクトームインストラクター、A型ボツリヌス毒素製剤ボトックス講習、実技セミナー修了、視覚障害者用補装具適合判定医、身体障害者福祉法第15条指定医、難病指定医、小児慢性特定疾病指定医

【診療科目】一般眼科・神経眼科・小児眼科（緑内障診療・日帰り緑内障手術・日帰り白内障手術）

【住 所】兵庫県明石市大明石町1-6-1 明石駅前パピオスあかし3F

【電 話】078-911-1146

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30～12:30 土曜日は9:00～13:00	○	○	○	手術	○	○	/
16:00～19:00	○	手術	○	○	○	/	/

休診日：火曜午後、木曜午前、土曜午後、日曜、祝日



金森院長からのメッセージ

専門分野（緑内障・神経眼科）を中心とした診療を行っています。白内障手術に加え、緑内障日帰り手術も行っています。

