医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2017.9 vol.94

むつみ

当院の理念 私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

骨粗鬆症……1･2
あなたも、町も元気になる歩いて通える運動の場 2･3
お知らせ……4

骨粗鬆症

医師　佐藤 みえ

はじめに

高齢化に伴い、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）患者は増加しており、国内の推定患者数は1,200万人と言われています。骨粗鬆症により骨折を生じると、その後の骨折リスクが2～7倍に増加し、寿命の短縮にもつながることが報告されています。

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症は、骨強度が低下することにより骨折のリスクが高くなる骨の障害です。

脆弱性骨折（ぜいじゃくせいこっせつ:ちょっとした力で骨折してしまうこと）があったり、骨密度のYAM値（若い人と比較した比率）が70%以下に減っていたりすると骨粗鬆症の診断となります。

加齢に伴って骨粗鬆症の発生率は増加し、骨折による痛みや活動性の低下により要介護状態になるケースも多くみられます。骨折・転倒は、脳卒中や認知症に匹敵する要介護の大きな原因のひとつです。

骨粗鬆症の原因

私たちの身体では、骨を作る骨芽細胞（こつがさいぼう）と、骨を壊す破骨細胞（はこつさいぼう）がバランスよく働き、骨が常にいい状態を保てるように新陳代謝を繰り返しています。なんらかの理由で新陳代謝のバランスが崩れ、破骨細胞の働きに骨芽細胞が追い付けなくなると、骨がもろくなります。これが骨粗鬆症の主な原因だと考えられています。

女性の場合、バランスを崩す主な要因は、閉経に伴う女性ホルモン分泌の変化です。女性は、女性ホルモンの急激な減少とともに、骨粗鬆症が進んでしまうことが多いので、特に注意が必要です。

骨粗鬆症に気をつけなければならない人

男女比は1:3で女性に多い疾患です。前述のとおり、年齢を重ねるごとにリスクが高くなるので、50歳以上の女性は定期的に骨密度測定をお勧めします。

閉経後の女性、喫煙者、両親のどちらかが脆弱性骨折を受傷したことがある、体重が軽すぎる、運動習慣がない、日光に当たる時間が短い、など当てはまる人は骨折を来す前に骨粗鬆症の治療を始めることが肝心です。

骨粗鬆症の予防

骨形成に必要な栄養素として、カルシウムが挙げられます。カルシウムをたくさん摂取しているから骨粗鬆症にはならない、と思われている方も多いですが、カルシウム単独で骨粗鬆症を防ぐことはできません。カルシウムの吸収をよくするためにビタミンDを摂取したり、ビタミンDが体内で有効に働けるよう、日光を浴びる必要があったりします。また、骨形成の材料を手に入れても、骨形成の機能が低下していれば骨は強くなりません。

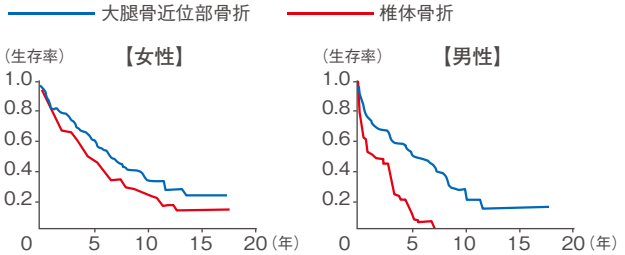
宇宙飛行士が宇宙空間に滞在中、通常の10倍のスピードで骨粗鬆症が進行した、との報告にあるとおり、重力に抗った運動をしないでいると急速に骨はもろくなります。宇宙に滞在する機会は滅多にないですが、普段の生活の中で運動習慣のない人は骨粗鬆症が進行します。逆に、適度な運動で骨密度が増加する報告もあります。

食生活、運動習慣による予防も重要ですが、骨密度の検査でYAM値が70%以下であればお薬の力を借りるのが理想的でしょう。

骨粗鬆症の治療

骨粗鬆症で骨折した高齢者は、骨折のない群と比較して寿命が短くなると言われています。75歳以上の男性で、椎体骨骨折を発症すると、7年後には生存率が0%になっているとの報告もあります（図1）。従って、骨粗鬆症の治療目標は「骨折しない骨作り」と言えるでしょう。

図1）75歳以上の骨粗鬆症患者の生存率



骨密度の改善

骨粗鬆症の原因は、新陳代謝のバランスが崩れることとされています。従って骨密度を改善するためには、骨芽細胞の働きをサポートすることと、破骨細胞の働きを邪魔することが重要です（図2）。前者の薬として代表的なものとして、テリパラチド（テリボン®）、後者の薬として代表的なものとして、抗RANKL抗体（プラリア®）、SERM（エビスタ®等）、ビスホスホネート（アクトネル®等）が挙げられます。

破骨細胞の抑制、骨芽細胞の促進両者に有効と言われているのが、活性型ビタミンD（エディロール®等）となります。みなさんのお手持ちの薬のなかに、当てはまるものはありましたか?

有酸素運動や筋力トレーニングでも骨密度が増加します。

閉経前の女性は1日50回のジャンプ運動で大腿骨頸部の骨密度が増加したとの報告もあります。運動は骨密度の改善のみならず、次の転倒予防の面でも有効と言われています。

骨折を避ける

大腿骨近位部骨折は95%以上が転倒・転落を契機に受傷しています。また、65歳以上の高齢者では1年間で30%、80歳以上では50%に転倒が見られます。運動療法により22～34%の転倒減少効果があると言われており、骨折のきっかけとなる転倒を予防することも重要な治療方法です。75歳以上では、体幹トレーニングよりもロコモーショントレーニングを優先的に行うことが推奨されています。

座ったままでもできる体幹トレーニング（図3）やロコモーショントレーニング（図4）などで、下肢のバランス感覚や筋力アップを図り健康寿命を延ばしましょう。

また健診で骨密度を測定した場合、結果を主治医に報告するようにしましょう。

図2）骨吸収と骨形成に関与する物質

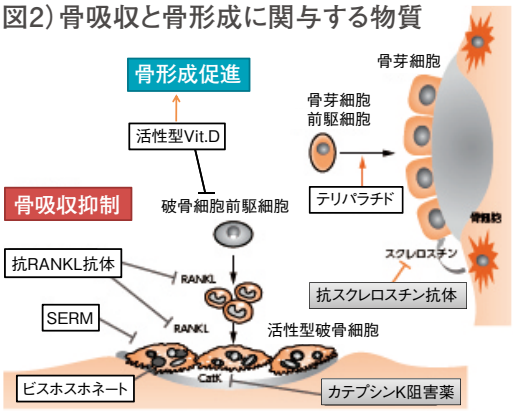


図3）体幹トレーニング

【背筋】
椅子に浅く腰掛ける
胸の前で腕を組む
背筋を伸ばす

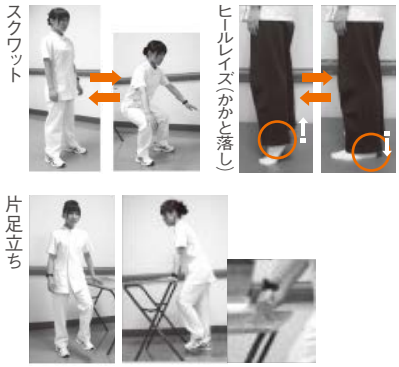
身体をゆっくりと前に倒す
背筋は伸ばしたまま
息をゆっくりと吐く

【腹筋】
椅子に浅く腰掛ける
胸の前で腕を組む
背筋を伸ばす

身体をゆっくりと後ろへ倒す
背筋は伸ばしたまま
息をゆっくりと吐く

1セット5～6回×1日3セット

図4）ロコモーショントレーニング



トピックス あなたも、町も元気になる歩いて通える運動の場

広島市中広地域包括支援センター　担当:藤本 明佳音

～地域介護予防拠点について～

あなたは5年後10年後、どんな生活をしていたいですか?「いくつになっても自分のことは自分でしたい」「思い出のある住み慣れた町で、いつまでも人生を楽しみたい」という思いがあるのではないでしょうか。

ところが、広島市の健康寿命（健康上の問題がなく自立して日常生活を送れる期間）は全国に比べて短く、日常生活が制限され何かしらの手助けが必要な期間が、男性は約10年、女性は約15年と、長くなっています。

そこで、概ね65歳以上のお元気な方や、介護認定のある方も一緒に集まって介護予防をする取り組みが各地で始まっています。

高齢になり虚弱な状態になる要因に、筋量の減少や筋力の低下が大きく影響します。一方で、高齢になっても適切に筋力運動を行う事で筋量や筋力を維持し、回復させることができます。

地域の皆様で運営中の歩いて通える運動の場では、主に「がんばれ!! カープいきいき百歳体操」を週1回行っています。

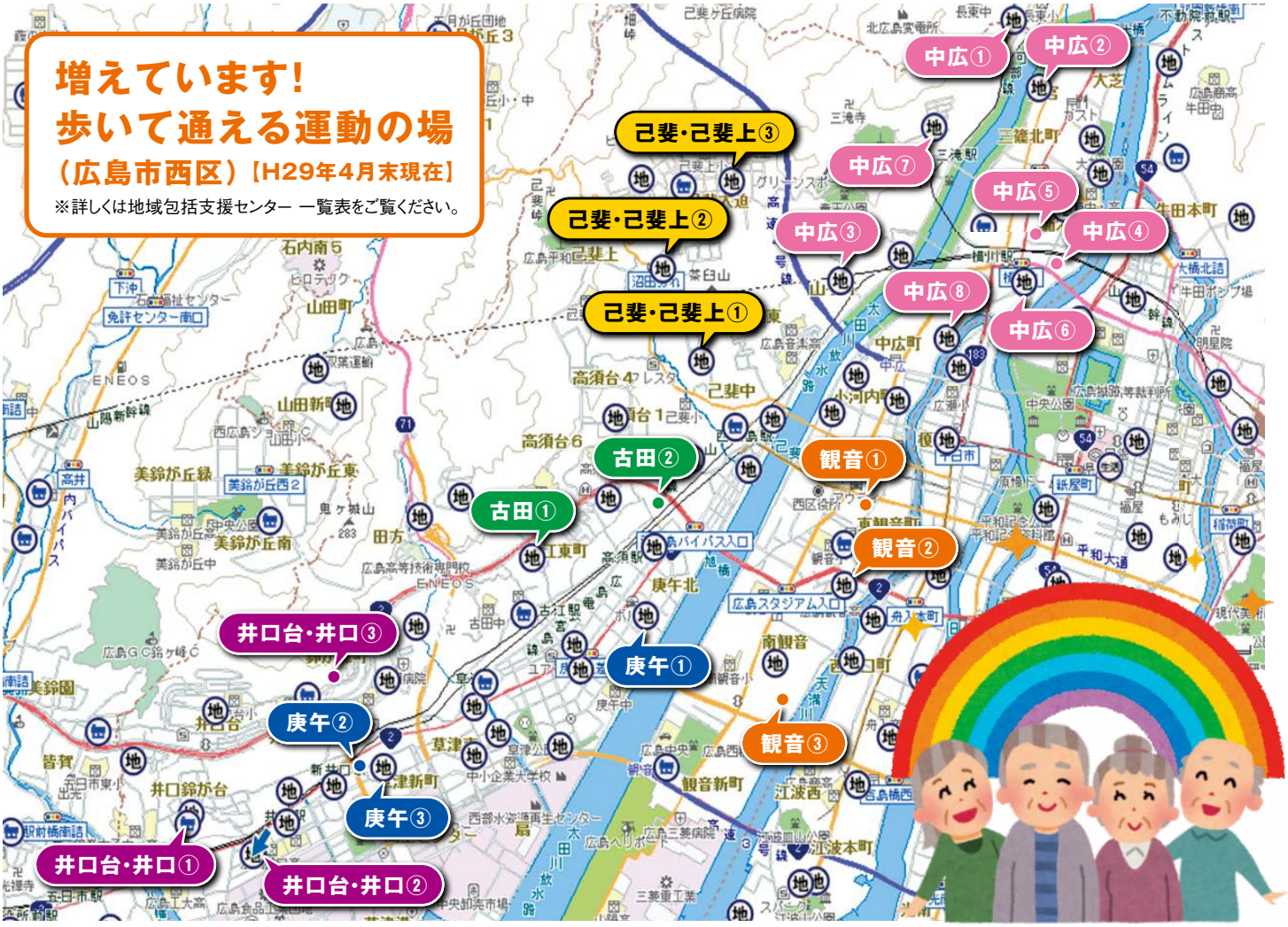
運動の場に通いたい、私の町でも取り組んでみたいという方は、ぜひお住まい近くの地域の包括支援センターにお問い合わせください。

地域包括支援センター 一覧表（広島市西区）

「歩いて通える運動の場」のため、参加条件がある場合があります。詳しくはお問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ先	名　称	場　所	曜　日	時　間
中広地域 ☎509-0288	❶げんきアップ教室	新庄集会所	火曜日	10:30～11:30
	❷土曜元気会	三篠北町集会所	土曜日	10:30～11:30
	❸健康たいそうの会	山手町集会所	土曜日	13:30～14:30
	❹楠ピン会	楠木1丁目公民館	金曜日	10:30～11:30
	❺100筋体操	スーパー「フジ」三篠店	木曜日	10:00～11:00
	❻チャレンジいきいき会	横川会館	木曜日	10:30～11:30
	❼いきいき三滝さくら会	三滝本町集会所	金曜日	10:30～11:30
	❽中広いきいき体操	中広集会所	第1･2木曜日 第3･4･5水曜日	10:30～11:30
観音地域 ☎292-3582	❶（仮）いきいき健康サロン	いきいきプラザ	第2･4木曜日	10:00～11:30
	❷いきいきサロン 万年青会	観音本町集会所	金曜日	10:00～11:30
	❸南観体操	南観音老人福祉センター	水曜日	10:00～11:30
	★1 フレッシュ健康体操	いきいきプラザ	第2･4水曜日	13:30～16:00
己斐･己斐上地域 ☎275-0087	❶ふじハイツいきいきサロン	己斐中市営第一集会所	金曜日	13:30～14:30
	❷いきいきこいコイ体操	己斐上集会所	水曜日	9:00～10:00
	❸大迫水曜会体操	己斐大迫集会所	水曜日	10:00～11:00
古田地域 ☎272-5173	❶わいわい体操	古江集会所	水曜日	10:00～11:30
	❷元気モリモリ体操	高須市営アパート集会所	木曜日	10:00～11:30
			※6～9月は9:00～10:30	
庚午地域 ☎507-1210	❶こうご元気クラブ	庚午中央会館	第2･4水曜日	13:30～15:00
	❷草々げんき会	漁民会館	金曜日	13:30～15:00
	❸バラ色クラブ	草津新町集会所	木曜日	13:00～15:00
	★2 仲良し会	庚午中4丁目集会所	第2･4金曜日	10:00～12:00
井口台･井口地域 ☎501-6681	❶いきいき鈴が台体操	井口公民館	水曜日	14:00～15:00
	❷さわやか太極拳	井口明神3丁目集会所	火曜日	13:30～15:00
	❸鈴ラン体操	ともの家 地域交流スペース	金曜日	10:30～12:00
	★3 井口はつらつ隊	井口公民館	金曜日	13:30～15:30
	★4 いきいき体操	鈴が峰会館	第2･4金曜日	10:30～11:30

❶等:地域包括支援センターが立ち上げ支援をした場所
★1～4:地域包括支援センターと関わりがある既存の介護予防拠点



がんばれ‼カープいきいき百歳体操

どんな体操？

椅子に座ってゆっくりと行う筋力運動です。

手首や足首に巻く重錘によって負荷を調整し、お元気な方にも、杖やシルバーカーが手放せない方にも効果のある体操です。

初めにリハビリの先生の指導を受けて、その後はCDやDVDに従って行える内容です。運動に自信のない方もカープの応援歌に合わせて楽しく行えます。

あなたも、町もこんなに元気に！

効果のある体操

百歳体操を続けると、椅子からの立ち上がりや、安定して歩くのに必要な下肢筋力が全体的に向上しています。一例として、体操を始めるまでは3m往復歩行に16秒かかり杖が必要だった90歳代の方が、3か月後には杖を使わず10秒で歩けるようになりました。その他、「体が軽くなった」「椅子から立ち上がるのが楽になった」等、体や生活への効果が出ています。最近では病院から退院後に継続してリハビリをするための場所としても活用されています。

気持ちも、地域も元気に！

体だけでなく、気持ちや地域にもよいことがあります。「週1回皆に会えるのが楽しみ」「体操で知り合った人と町で会ったときに挨拶をするようになった」等の声が聴かれています。

その他、ひとり暮らしの人や体操の日時を忘れやすい人に、参加者同士で声をかけあって一緒に参加したり、子どもの参加がきっかけで町内行事を高齢者世代、親世代が協力してできた等、地域の活性化や見守りといった地域づくりにも繋がっています。

一人ではなかなか続かない体操も、地域の皆で集まって行うことで楽しく行うことができます。地域包括支援センターは、あなたも、町も元気になる取り組みを「始めてみたい」「参加してみたい」といった地域の皆様の気持ちを応援します。ぜひ何でもご相談ください。

お知らせ

■教室のご案内 どなたでも参加できます。

会費は無料です。みなさまのご参加をお待ちしています。

生活習慣病予防教室『健康寿命をのばすために!』
～動脈硬化疾患を予防するために～

日 時：9月15日（金） 14:00～15:30
場 所：三篠公民館 TEL&FAX 082-237-3077
演 題：1. 検査のミニ知識
講師：長崎病院 臨床検査技師 小田 純恵
2. おくすりとの上手なつきあい方
講師：長崎病院 薬剤師 寺岡 豊

三篠公民館に予約が必要です

J.M.S ジャパン・マンモグラフィーサンデー

毎年10月の第3日曜日はマンモグラフィー検査が受けられる日曜日

10月15日（日）にマンモグラフィー検査が受診できます!

長崎病院ヘルスケアセンターは日本乳がんピンクリボン運動が推進するジャパン・マンモグラフィーサンデーの賛同医療機関です。

広島市・府中町発行の"乳がん検診受診券"利用できます。

※乳がん検診スタッフは全て女性です。

同時実施 女性のための日曜日健診 10月15日（日）は女性専用の健診日です。
・人間ドック ・市民ドック ・子宮頸がん検診 ・生活習慣病健診 など

お申し込み・お問い合わせ 長崎病院ヘルスケアセンター 082-208-5791

禁煙外来を始めました ※詳しくは外来受付までお問い合わせ下さい。 予約制

外来担当医表

診療時間 午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月		火	水	木	金	土	
午前	内 科【第1診察室】	住 田		長 崎	原	住 田	長 崎	原	
午前	内 科【第2診察室】	松 本（第1週）	原（第2・3・4・5週）	赤 木	横 山	黒 住	佐 藤	住 田（第1・3週）	佐 藤（第2・4・5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	齋 藤		身 原	身 原	身 原	身 原	身 原（第1・3・5週）	原 田（第2・4週）
午後	内 科【第1診察室】	熊 谷		佐 藤	赤 木	熊 谷	黒 住	赤 木（第1・3・5週）	熊 谷（第2・4週）
午後	内 科【第2診察室】	本 淨〈神経内科〉				金 谷〈神経内科〉	箱 田〈リウマチ・痛風〉（隔週）＊		
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪 花		鍋 島	大 谷	高 萩	天 野	目 賀	

○熱傷（やけど）は全日診療しています。皮膚科は　で塗ってある日のみです。
○〈　〉は専門外来です。 ＊診察週及び曜日が変動しますので事前にお問い合わせください。
○都合により急遽担当医が変更する場合がございますので、お問い合わせください。電話082-208-5801 外来受付まで

2017年9月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）

☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）

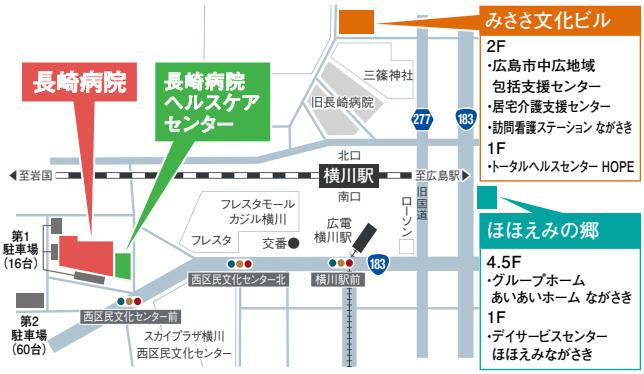
みささ文化ビル
- トータルヘルスセンター HOPE
（厚生労働省指定 運動療法施設）
☎082-238-1756
- 居宅介護支援センター
☎082-230-8181（担当:滋野）
- 訪問看護ステーション ながさき
☎082-230-8183（担当:久保田）

ほほえみの郷
- グループホーム
あいあいホームながさき
☎082-532-6636（担当:荻原）
- デイサービスセンター
ほほえみながさき
☎082-532-6630
（担当:安永・梶谷）

基本方針

1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者様の権利

1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ徒歩3分、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821
診療時間 午前8時30分～12時/午後2時～5時30分
休診日 日曜日・祝祭日
http://www.nagasaki-hp.jp 長崎病院 広島 検索