



発行元：広報委員会
発行責任者：広報委員長
鳥取赤十字病院
マスコットキャラクター
オリビー



整形外科 岸 隆広

骨粗鬆症による骨折の予防

「骨粗鬆症」ってどんな病気？

人間の体を支えている骨は、20歳代に最も強くなりますが、それ以降は歳と共に脆くなっていきます。しかし、スカスカになっていても自覚できないため骨折するまで、又は検査を受けるまで骨粗鬆症になっていることが分かりません。

骨粗鬆症が女性に多いのは女性ホルモンが骨を丈夫に保つ働きをしているからです。そのため女性は閉経になると急激に骨がもろくなってしまい、気がつかないうちに50歳代では10人に1人、60歳代では3人に1人、70歳以上では2人に1人は骨粗鬆症になっています。

骨粗鬆症による骨折は背骨の骨折が最も多く、次いで足の付け根、手首腕の付け根に起こりやすくなります。

また一度いずれかの骨折をされた方は次の骨折を起こす可能性が高くなります。

「骨粗鬆症」による骨折を防ぐポイントは？

骨粗鬆症による骨折を防ぐポイントは食事でカルシウム、ビタミンDなどをしっかりとること、運動により丈夫な骨を作ること、そして骨粗鬆症と診断された場合は適切な治療を受けることです。

また、転倒を防ぐためにつまずきやすい段差やコード・布団などの危険なものがないか、おうちを点検してみましょう。

当院では、骨粗鬆症表マネージャーという資格を持った職員を中心に、いろいろな職員が骨折を予防する取り組みをしています。

管理栄養士

食事バランス

- ▶適正なエネルギー
- ▶適正なたんぱく質
- ▶朝・昼・夕 3食
- ▶主食・主菜・副菜



適切なエネルギーおよび栄養素をバランスよく摂取したうえで、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど骨の健康に重要な栄養素の摂取を心がけることが基本となります。

乳製品の摂取状況や食事内容の聞き取りを行い、患者さんの栄養状態や食生活に合った指導を行っています。

理学・作業療法士

◎運動療法

一次・二次骨折予防、転倒予防を目的とする



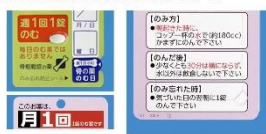
筋力やバランスの評価、認知機能評価を行い、転倒リスクを評価し、個々の患者様に見合った適切な運動内容(負荷量・頻度)を指導、転倒による再骨折の予防や転倒しにくい身体造りを目指します。

しかし...

ただ、やれば良いわけじゃない！
適切な【方法・頻度・負荷量】で行う必要がある

薬剤師

・飲み方に注意が必要な薬もある



薬剤師は正しく継続できるように服薬指導などでサポートしています。不安があれば薬剤師に相談を



骨粗鬆症で使用されるお薬には、飲み方に注意が多い薬剤でもあり、正しく継続できなくなる人が多い薬剤です。適切に継続していただくため、服薬指導を行っています。

鳥取赤十字病院の公式LINEでは、骨粗鬆症に関する薬物療法、運動内容、食事の注意点について動画で説明を行っています。

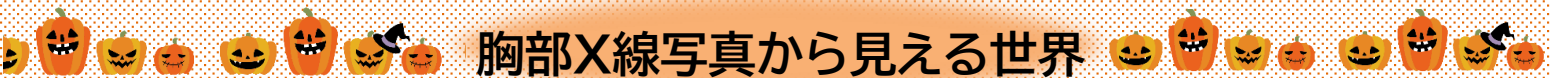
また、看護師による骨粗鬆症生活指導「日常生活で気をつけたいこと」も配信しています。是非ご覧ください。

この機会に友だち登録もお願いします。



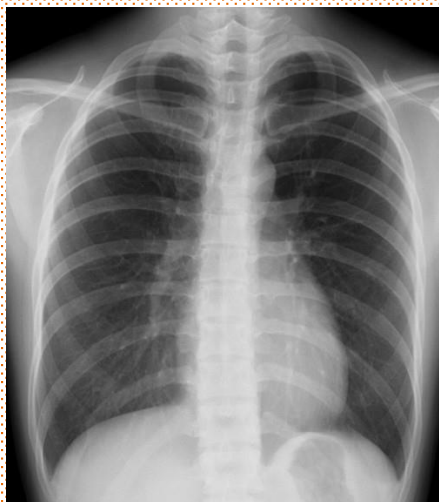
骨粗鬆症について聞きたいことがあれば、何でもご相談ください。





胸部X線写真から見える世界

X線を使用する検査・治療は非常に多くの種類があります。骨の撮影、臓器の撮影、歯の撮影、骨密度測定や血管造影、CT、RI…。その中で皆さんが一番身近に感じられるのは胸部の単純X線撮影ではないでしょうか。当課でも検診や入院時の検査等で一番患者さんの多い検査が胸部単純撮影です。では、胸部のX線写真からは何がわかるのでしょうか。一部をご紹介します。



○X線写真の写り方○

まず、前提として、X線写真では空気は黒く、物質の密度が高いほど白く写ります。胸部X線写真では、肺は黒く、骨や筋肉は密度が高いため肺よりも白くなります。

左の胸部X線写真は正常例です。肺はほぼ左右均等に広がっており横隔膜の位置も正常です、全体的に黒く、胸水や気胸の所見はありません。肺野の中に白く見える陰影はないので肺がん等の腫瘍もありません。気管は胸椎と重なっていますが、中心をまっすぐ下に伸びて左右に分かれており、異物による圧迫はみられません。心臓は胸郭の1/2に満たないので心拡大もありません。これは肺や心臓の見やすい条件で撮影されているので骨の形はわかりにくいですが、胸椎、鎖骨、肋骨は連続性の保たれた正常な形をしており、骨折や変形もありません。

○肺野からわかること

肺の中には水分1割と空気9割が含まれます。肺が病気になると密度に変化が起きます。

肺が黒くなる(肺胞が減る、空気含有量が増える)	肺嚢胞、COPD、気胸など
肺が白くなる(軟部濃度、水分含有量が増える)	胸水、無気肺、炎症、腫瘍、腫瘍形成性感染症、線維化病変など

○縦隔からわかること

縦隔とは左右の肺の間にあるスペースのことです。その中には、気管、食道、血管、心臓があり、それらの構造物には、結合組織や脂肪組織、いくばくかのリンパ節が存在します。

縦隔の拡大	大動脈解離、腫瘍、リンパ節の腫脹など
気管の狭窄や走行	腫瘍、胸水、無気肺、肺切除の手術の既往など
心臓の大きさ	心拡大(心疾患の診断につながる)

以上、いかがでしたでしょうか。胸部X線写真は、胸部領域全体像の把握と経時変化の観察が容易であるという大きな特徴があります。しかも簡便に施行でき、低コストで被ばく線量は低いので、画像診断が発達した現在でも胸部X線写真の果たす役割はいまだに重要とされています。

登録医の紹介

松下歯科医院(南中校区)

〈所在地〉 鳥取市栄町763 メルヘンビル1F・2F
 JR鳥取駅から徒歩約2分
 〈TEL〉 0857-22-8212・0120-379-078
 〈FAX〉 0857-22-8212
 〈院長〉 松下 理一 先生 〈副院長〉 並河 真 先生



松下歯科医院は昭和60年4月に鳥取駅前の太平線通りの

バードハット横に「歯科」を標榜して開業しました。現在は歯科医師3名、歯科衛生士7名、受付事務2名のスタッフで診察を行っています。7年前に診療所を改装増設して診療・消毒滅菌機器など歯科医療に係る医療安全衛生管理対策を完備しました。一般歯科診療と歯科衛生士による口腔衛生のメインに重点を置いた方針で診療体制の充実を図っています。また副院長の並河真は幼稚園、中学校の歯科医師として担当活動しております。当院は鳥取県立歯科衛生専門学校

の学生の実習歯科医院として受け入れています。当院は以下の認定と登録をしています。①鳥取県認定:子どもの口腔機能向上協力医②鳥取県歯科医師会認定:マウスガード指導認定医③鳥取県糖尿病と歯周病を予防する医科歯科連携推進事業登録医 今後も歯科医療全般のご相談に対して、誠実な心で真摯にお応えしてまいります。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○		○	○	

の学生の実習歯科医院として受け入れています。当院は以下の認定と登録をしています。①鳥取県認定:子どもの口腔機能向上協力医②鳥取県歯科医師会認定:マウスガード指導認定医③鳥取県糖尿病と歯周病を予防する医科歯科連携推進事業登録医 今後も歯科医療全般のご相談に対して、誠実な心で真摯にお応えしてまいります。