



鹿島台分院だより

NEWS

最新のX線骨密度測定装置を導入しました

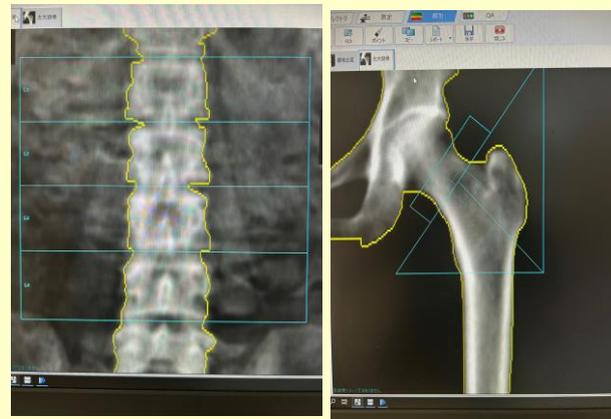
骨粗しょう症の
診断が
より精密に!



当院では、令和6年10月に最新の骨密度測定装置を導入し稼働しております。新装置の特徴と骨粗しょう症についてご紹介します。

腰椎(背骨)と大腿骨近位部(股関節)を測定

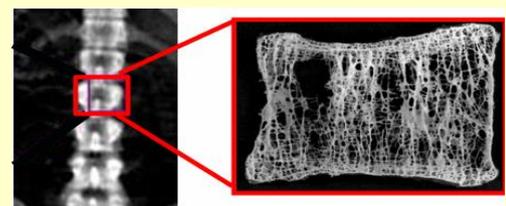
◎以前の装置は前腕骨で測定していましたが、新しい装置では「腰椎」と「大腿骨近位部」の2カ所で測定します。前腕骨よりも正確な骨密度を測定することができ、国際的にも骨粗しょう症の診断に適している観察部位とされています。また「骨粗しょう症予防と治療ガイドライン」でも骨粗しょう症の診断および薬物治療の経過観察時に腰椎と大腿骨近位部の測定が推奨されています。



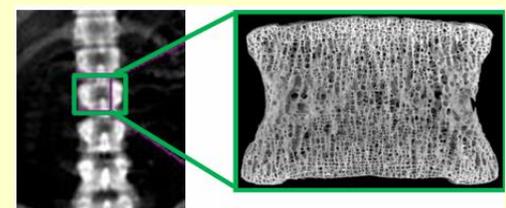
↑検査時間は腰椎と大腿骨近位部合わせて5分以内で終了します。

骨密度 + 骨微細構造が測定可能に

◎右図のように骨粗しょう症が進行すると骨の微細構造が劣化し隙間が大きく空いた状態になってしまい、転んで尻もちをついただけで背骨が潰れ易くなっている危険性があります。当院では、従来の骨密度測定と併せて骨の微細構造の劣化度も測定しています。骨粗しょう症による背骨の圧迫骨折の危険性が多方向から判断でき、より精密な骨粗しょう症の診断が可能になりました。



↑骨粗しょう症の腰椎



↑正常な腰椎

みなさんの骨は健康ですか？

超高齢社会で増え続ける『骨粗しょう症』について

骨粗しょう症は、どのような病気なの？何歳ぐらいから進行していくの？何を食べれば予防できるの？などの情報をご紹介します。

閉経後の女性に多く、進行すると骨折しやすくなる

◎骨粗しょう症は骨の強度が低下してもろくなり骨折しやすくなる病気です。骨は「こわす」「作る」というサイクルを常に繰り返して健康な状態を保っています。これが女性ホルモンであるエストロゲンの欠乏、加齢、運動不足によって再生のバランスが崩れると骨密度が減少します。閉経後の女性はエストロゲンが著しく減少し骨粗しょう症を発症しやすいことが知られています。

60歳代女性の約5人に1人が骨粗しょう症

◎骨粗しょう症は骨の生活習慣病ともいわれ、人口の高齢化に伴い増加しています。その推計患者数(40歳以上)は、約1590万人(男性410万人、女性1180万人)と報告されています。男性より女性の罹患率が高く60歳代の女性の約5人に1人が骨粗しょう症であるといわれ、70歳代では3人に1人、80歳代では2人に1人という割合です。

「背が縮んできた、腰が痛む」は骨粗しょう症のサイン！？

◎骨密度が減っていてもほとんど自覚症状はありません。ちょっとした転倒で骨折をし、病院で検査をして初めて骨粗しょう症と診断される場合が多いです。「背が縮んできた、背中が曲がってきた、腰が痛む」といった症状は骨粗しょう症のサインかもしれません。日常生活に支障をきたす骨折をしてしまう前に骨密度を測定しましょう。当院の整形外科では予約制にて診察を行っておりますので、ご連絡・ご相談ください。

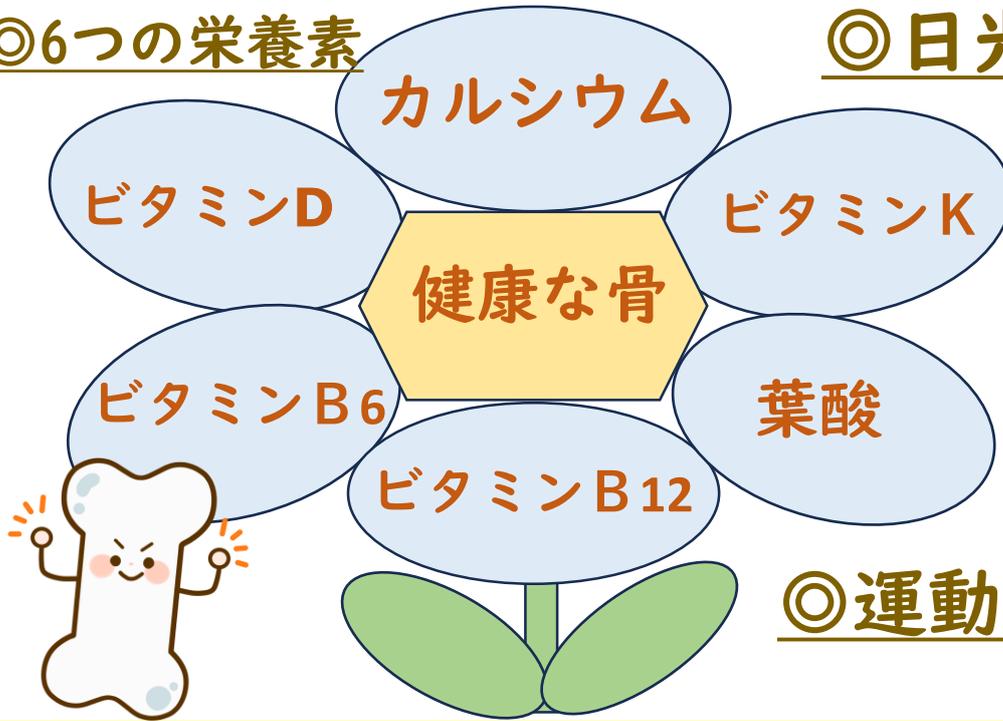
該当する方は
骨密度測定を
お勧めします



- 女性:閉経を迎えた。男性:70歳以上である。
- 若い頃と比べて背が縮んだ気がする。
- 背中が曲がってきた。
- 背中や腰が痛む時がある。

骨粗しょう症を予防するためには？

◎6つの栄養素



◎日光浴

◎運動習慣

6つの栄養素が豊富な食品

カルシウム…牛乳、ヨーグルト、チーズ、さば水煮缶、しらす
切り干し大根、ひじき、小松菜

ビタミンD…鮭、さんま、ぶり、いわし、しいたけ、しめじ、えのき、きくらげ
(きのこ類は天日干しをするとビタミンDが増加します)

ビタミンK…納豆、豆腐、わかめ、小松菜、モロヘイヤ、海苔
ほうれん草、ブロッコリー

ビタミンB6…バナナ、赤パプリカ、鶏ささみ・むね肉、ごま、くるみ
牛・鶏レバー、まぐろ(赤身)

ビタミンB12…しじみ、あさり(水煮缶でもOK)、さば水煮缶
牡蠣、さんま、牛・鶏レバー

葉酸…モロヘイヤ、枝豆、ブロッコリー、アスパラ、きな粉、海苔

◎骨の健康を保つためには、6つの栄養素と日光浴と運動習慣が必要になります。「予防にまさる治療なし」ぜひこの機会に毎日の食事や運動に気を配りお家族みなさんで取り組んで元気な骨を維持しましょう

若いうちから骨粗しょう症予防を意識した生活習慣を！

◎骨密度のピークを迎えるのは15歳～18歳です。その年齢に達するまでにしっかりとバランスの良い食事と外で日光に当たり運動をすると最大限の骨密度を得る事ができます。その時期に偏食や運動不足、過度の紫外線対策を行うと将来的に骨粗しょう症の発症を早めてしまう可能性があります。小さなお子さんをお持ちのご家庭でも骨粗しょう症予防を意識した生活習慣を心がけましょう。

在宅医療支援室の紹介

担当者からのコメント

こんにちは、在宅医療支援室です
令和6年4月から開始した訪問看護も無事に1年目を終えようとしています。
この1年間で関わった利用者数は18名となりました。現在、13名の方々の訪問を実施しています。2年目も地域の方々と連携をとり、皆さんが住み慣れた地域で生活できるよう支援をしていきたいと思ひます。

月に1回、院内の多職種（看護師・薬剤師・
管理栄養士・理学療法士・社会福祉士）で
訪問看護の利用者を対象としたカンファレンス
（会議）を実施し、訪問時の支援に活かしています。



カンファレンスの様子

薬剤室の紹介



玉田 智 薬剤師
有馬 丈愛 薬剤師

担当者からのコメント

こんにちは、薬剤室です。
入院患者さんの飲み薬や注射薬の調剤を行っています。
入院時に患者さんの内服状況を聞き取り、適切なお薬の治療が受けられるように支援しています。お薬で困ったことや分からないことは薬剤室へご相談下さい。
よろしくお祈ひします。

栄養管理室の紹介



中島朝陽
管理栄養士

「当院のお食事」

担当者からのコメント

こんにちは、栄養管理室です

- 糖尿病、脂質異常症、高血圧症、慢性腎臓病等の個別栄養指導
- 糖尿病教室（集団栄養指導）
- 入院患者さんの栄養食事管理などを行っています。普段の食生活等をお伺ひし、お一人お一人にそった食事療法目標を一緒に考えていきます。お気軽にご相談ください。