

# お済みですか? 年に一度の 特定健診



帯広市から送られてくる受診券です。こちらをお持ちいただく(音更町と壽別町の券をお持ちの方も受診できます)の方も受診できます。

### 【検査項目】

医師による診察  
身体測定、血圧測定、尿検査  
血液検査(血中脂質、血糖、肝機能、じん機能、貧血)

帯広市にお住まいで対象年齢の方は骨粗鬆症健診・内臓脂肪測定・大腸がん健診・肝炎ウイルス健診・前立腺がん健診も追加で行えます。

詳しくは電話でお問い合わせください。

まだお済みでない方は下記までご連絡をお問い合わせ 医事課 総合受付 TEL(0155)35-3355 協立病院

## 【お知らせ】 外来診療体制

整形外科		月	火	水	木	金	土
	午前	佐藤・津村	佐藤・伊林	佐藤(*)・★	佐藤・★	佐藤・津村	交代制
	午後	伊林	津村	佐藤	佐藤	伊林	

★手術のため不定

(※)水曜午前 佐藤医師(第1週 受付10:00まで、第2~5週 受付10:30まで)

内科		月	火	水	木	金	土
	午前	関下	目良	目良	関下 出張医	出張医	交代制
	午後	関下	関下	関下	出張医	出張医	

肛門外科		月	火	水	木	金	土
	午前	塩野	塩野	塩野	塩野	塩野	休診
	午後	塩野		塩野		塩野	

### 編集後記

お隣、韓国で行われる平昌冬季オリンピックもいよいよ始まりですが、なんとなく盛り上がり欠ける感じがするのは私だけでしょうか。チケットもあまり売れていない様ですね。それでもオリンピックのTV中継が始まるときっと夢中になると思います。開催地が韓国なので寝不足になる心配はありませんが、TVから目が離せずに家事が疎かになる可能性大です。やはり注目は、地元高木姉妹でしょうか、すべての日本代表の皆さんがんばってください。(太田雄一郎)

# ハートフル♥協立病院

vol.37 2018.2.15

## 医療法人社団 刀圭会 協立病院

《基本理念》地域住民の皆様に対して「喜ばれる」医療を提供します。

《基本方針》1. 患者さまへの医療及び健康の保持増進に努めるとともに疾病の予防活動を提供します。

2. 在宅生活を支援すべく、保健・医療・福祉・介護の一本化に寄与します。

3. 患者さまの権利を尊重した入院環境の充実に努力します。

4. 十勝でのリハビリテーション医療の発展に貢献します。



機能種別版評価項目 3rdG(Ver.1.1) 認定病院

### 今号の 記事紹介

- 4面... 特定健診 外来診療体制
  - 3面... 転倒防止
  - 2面... 骨粗鬆症の治療について
- 編集後記



## 医療法人社団 刀圭会 法人理念

医療・介護・保健・生活・福祉の一体化  
~「安全」「安心」「安らぎ」を提供できるグループを目指して~

刀圭会ホームページ <http://www.toukeikai.or.jp/>

### 協立病院広報誌

発行 協立病院広報委員会  
発行日 平成30年2月15日

発行責任者 佐藤 幸宏  
編集責任者 太田 雄一郎





# 骨粗鬆症

## 治療のキモ

副院長 伊林 克也 医師



程度が強くなると骨折を生じ易くなり、寝たきりの原因になることもある骨粗鬆症。本稿では、その治療について要点を記載します。

病気の治療と聞くと、多くの方は「薬」を思い浮かべるのではないのでしょうか？ 確かに薬による治療も重要ですが、より効果を上げるために必要なことが幾つかあります。まずは、**禁煙、禁酒、運動**です。喫煙は種々の癌の発生リスクを上げるとされていますが、骨密度を減少させることも判明しています。

過量の飲酒は肝臓に負担をかけるだけでなく転倒のリスクも増すので、アルコールの過剰摂取は避けましょう。

抵抗運動(筋肉トレーニング)や荷重運動(ジョギング等)によって筋肉量や骨密度の増加、骨格微細構造の改善が得られることが観察されています。

転倒予防の観点からバランス訓練も重要です。自宅でも左右交互に片足立ちを続けるだけでも効果があるとされています。通所リハビリテーションの活用や自治体等が開催する転倒予防教室への参加もお勧めです。また、医食同源という四字熟語が教えてくれる通り、**日々の食生活も重要**です。十分なカルシウムに加えて、その吸収を助ける**ビタミンD**や**ビタミンK**、**コラーゲンの劣化を防ぐビタミンB**や**葉酸**の摂取も必要です。これらの栄養素を過不足なく摂取するためには、サプリメント(栄養補助食品)に頼るより、**バランスの**

とれた食事を心掛けましょう。**インスタント食品やスナック菓子、炭酸飲料等に多く含まれるリン**は、食塩とともに**カルシウムの吸収を妨げる栄養素**です。もともと体内に吸収されにくいカルシウムを無駄にしないためにも、これらの摂りすぎは避けましょう。

幾つ種類がある骨粗鬆症の治療薬のうち、国際的な医学専門誌でも一番に推奨されている薬が**ビスフォスフォネート製剤**です。骨もゆっくりと細胞が入れ替わって構造が維持されていますが、新陳代謝の過程で骨の吸収を抑制する作用があります。腎機能が悪い等の理由で使えない場合は、同様の作用を有する**デノスマブ**という生物学的製剤の使用も検討します。他には、閉経後骨粗鬆症の発生に関連する女性ホルモン(エストロゲン)と類似の作用を発揮する**SERM**という薬や骨の合成を促進する**副甲状腺ホルモン製剤**が代表的な薬です。

日常の診療では、骨密度の値や病歴(以前に骨折を生じたことがあるか)、基礎疾患(慢性腎臓病や関節リウマチ等)、年齢、性別 etc. を勘案して薬剤を選択し、カルシウム製剤やビタミン製剤等を必要に応じて併用しています。

骨粗鬆症治療の究極の目標は、**骨密度を増やすことではなく骨折を予防すること**です。日頃から無理せず、転ばず、健やかに過ごしましょう。



# 高齢者の転倒が増えています

## 転倒予防について考えてみませんか



高齢者が救急搬送された日常生活事故でワースト1は転倒事故で、そのうち4割は入院を余儀なくされるというデータがあります。転倒事故の発生場所で見ると、住宅や住宅の周辺が56%、その内9割以上が屋内で発生しています。そこで住居内における転倒予防について考えてみたいと思います。

### 転倒予防 環境面の注意点

◆**あかりの工夫**  
高齢者では白内障で光がまぶしく感じることもあり、明るさの調整が必要です。夜間では足元を見えやすくするための足元灯(図1)という商品もあります。



図1

◆**床への配慮**  
床がぬれていたり、ワックスがけをしたばかりの場合、転倒する危険が増えます。床材選びでは、クッション性があれば転倒しても危険度が低くなります。畳は衝撃を和らげますが滑りやすいのが欠点です。その点タイルカーペットなどは滑りやすくクッション性もあります。配線カバー(図2)でつまづきを防止する方法や床がぬれやすい洗面所で滑り止めマットというのがあります。



図2



図3

◆**玄関**  
玄関は雪や雨が降ると滑りやすくなるので、滑り止めマットを置くなどの対策も必要です。



図4 浴室



図4 トイレ

◆**廊下**  
廊下は家具などを置いてあると、狭くなり歩きづらくなるうえ、転倒した時に頭や体を打ち付けてしまう危険があります。

◆**浴室・トイレ**  
浴槽の床には滑り止めのマット(図3)を敷き、立ち座りを支える手すり(図4浴室、トイレ)を設置しましょう。脱衣所では着替時にバランスを崩しやすいので椅子を置くのも良いでしょう。



図5



◆**リビング**  
移動するところに電気コードなどがあるとつまづきの原因になります。通り道には座布団、新聞、チラシなどは置かないように注意しましょう。



図6

◆**寝室・ベッド**  
夜間はトイレ時、朝方は起床時にベッド周囲での転倒が多く、手すり(図5)や家具配置の工夫が必要です。また、腰をかけた時に床に足がつくことが望ましいです。

◆**段差・階段**  
段差の工夫として部屋の敷居などにスロープ(図6)や、階段に滑り止めマット(図7)を付けたら、玄関の段差解消には踏み台(図8)等を付けるのも良いでしょう。



図7



図8