

ほほえみ



Vol.70

「骨」のコンシェルジュ、「骨粗鬆症外来」のご紹介

血管内治療科 部長 西堀 祥晴

【日本骨粗鬆症学会認定医、循環器専門医、総合内科専門医】

こつしょうしょう

骨粗鬆症は「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」と定義されています。骨は子供から大人に成長し、身長伸びが止まった後も、終生、新陳代謝(リモデリング)を繰り返しています。古くなった骨は破骨細胞により吸収され、その後、骨芽細胞が新しい骨を形成してゆきます。健康な状態では、骨吸収と骨形成はバランスを保っていますが、骨粗鬆症では骨吸収が亢進し、骨形成がそれに追いつけない状態になっています。

前回(当院広報誌「川崎病院通信 Vol. 34」、「ほほえみ Vol. 67」)、骨粗鬆症には加齢や食生活が深く関わっていることから「骨粗鬆症は生活習慣病のひとつである」というお話をしました。今回は「骨質」のお話をします。

骨の強さの指標に「骨強度」があります。「骨強度」は「骨密度」と「骨質」の2つで規定され、「骨密度」が「骨強度」の70%を構成し、残り30%を「骨質」が構成します。骨を鉄筋コンクリートの建物に例えると、「骨密度」がコンクリート、「骨質」が鉄筋にあたります。骨におけるコンクリートとはカルシウムを主としたハイドロキシアパタイトのことで、鉄筋とはコラーゲンのことです。

糖尿病、腎臓病、肥満、動脈硬化の強い患者さんでは、骨密度が高くても骨折しやすいことが知られ、

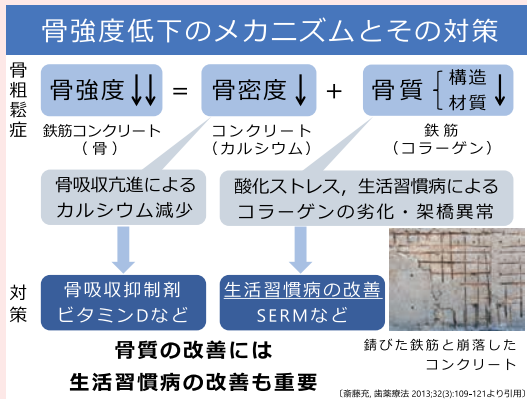
その原因として骨質の劣化が目目されるようになりました。鉄筋が錆びていたり鉄筋の組み方が粗かったりすると建物の強度が低下するように、骨質が劣化すると骨密度が十分でも

骨強度は低下し、骨折しやすくなります。

骨質劣化は骨コラーゲンの架橋異常のことで、その原因として生活習慣病(酸化ストレス、糖化ストレス、慢性炎症、終末糖化産物: AGEsなど)が関わっています。現在、直接、骨質を調べる方法(検査)はありません。そのため、まずは骨質劣化を引き起こす生活習慣病の改善が不可欠なのです。

閉経後女性を対象に、骨密度と骨質劣化から分類し骨折リスクを調査した研究では、「骨密度正常+骨質劣化」型はそれぞれ正常の群と比較して骨折リスクが1.5倍に、「低骨密度+骨質正常」型では骨折リスクが3.6倍に、「低骨密度+骨質劣化」型では骨折リスクが7.2倍になるという結果でした。骨質の劣化は軽視できません。骨粗鬆症は、加齢による原発性骨粗鬆症のほか、内分泌疾患やステロイド性のもの、また最近では癌ホルモン療法による骨粗鬆症も増加しています。骨粗鬆症の治療は、原因、年齢・性別、骨折の既往や程度、骨密度、腎機能、合併症、そして骨質に関わる生活習慣病などを考慮し、患者さんそれぞれに合わせたテーラーメイド医療です。

7月より整形外科の専門外来として「骨粗鬆症外来」を開設させて頂きました。当院の「骨粗鬆症外来」の特徴は、整形外科と内科のコラボレーション(共同診療)にあります。通常骨粗鬆症診療に加え、「骨」のコンシェルジュ(総合案内係)として、必要があれば生活習慣病の精査治療、管理栄養士による食事指導、治療に伴うお口の中のトラブルには歯科口腔外科の受診、そして治療継続のためお近くの整形外科へのご紹介などを行っています。さらには骨粗鬆症のエキスパートと連携し、最適な治療方針をご一緒にお探しします(ご紹介実績: 神戸大学、そうえん整形外科)。外来は当院窓口、またはかかりつけの先生にご相談ください。



当院の骨密度検査装置(検査は10分程度。予約制ですが、予約に空きがあれば当日受けることも可能です)

骨粗鬆症外来のご案内

本年7月より骨粗鬆症外来を開設致しました。

診察日: 木曜日午後(第1・3・5) 担当医: 西堀

骨粗鬆症外来は予約制となります。骨粗鬆症にお悩みでしたら是非ご相談ください。

「スペインの 小さき町に響きたる人々の^{うた}唱ふ 復興の歌」
今上天皇陛下は、皇太子として平成25年スペインご訪問時に受けられた感動のお気持ちを、平成28年の歌会始のお歌、お題「人」に歌われました。

合唱曲「花は咲く」は、東日本大震災復興を願って作られました。異国の地で、震災にあった自国の人々を慰める歌を聞かれた時、皇太子殿下(当時)の喜びのお気持ちはいかばかりだったでしょう。そして、震災からの復興を願うスペインの人々の歌声は、殿下のお歌を通して、きっと東北の人々の心にも届いたことと思います。

今、ラグビーワールドカップの熱戦が繰り広げられています。令和元年9月25日、岩手県釜石市の「釜石^{うのすまい}鶴住居復興スタジアム」で、世界ランキングで下のウルグアイが上のフィジーを30-27で破り、試合終了と共に大歓声が巻き起こり、両チームに人々の惜しめない拍手が送られました。そしてそ

の映像を見ながら、日本中の人々が平成23年3月11日の大震災のあと、世界中からの支援を受けて見事に復興した釜石に胸を熱くしたことと思います。「ワールドカップ史上、最大の番狂わせ」と英国放送協会(BBC)に言わしめた日本vsアイルランド戦、今世界の目が日本に注目しています。今回のラグビーワールドカップを通して、世界中の人々に立派に復興した東北の街の姿を伝え、被災地や被災者に世界中の人々から寄せられたご厚情に少しでもお応えできるのではないかと願うばかりであります。

今晚また一人、YouTubeで陸自の歌姫・鶴真衣^{つぐみまい}さんが唱う「花は咲く」を聞き、ウルウルするかな、と思いながら書いています。



くらしの教室 のご案内

くらしの教室とは…「できるだけ長く、自分らしく住み慣れた自宅で生活を継続してもらう」ことを目的として、患者さんやご家族を対象として開催している勉強会です。これからのくらしに備えて、院内の各分野の専門職が講師を務め、医療、介護などの様々な内容について勉強しています。興味のあるテーマがありましたら是非ご参加ください。

	実施年月日	時間	テーマ	講師	場所
第8回	2019年11月21日(木)	10:30 ~ 11:10	歯の健康を守りましょう 歯の健康を守ることは 身体全体の健康を守ることです	後藤歯科医師	東館5階 第1会議室
第9回	2019年12月19日(木)	10:30 ~ 11:10	認知症と上手に つきあっていくために	市原医師	東館5階 第1会議室

※2020年1月の開催はございません。

川崎病院外来糖尿病教室のお知らせ(2019年11月~2019年12月開催)

【糖尿病基本講座(外来糖尿病教室基本コース)】

糖尿病基本講座は、はじめて糖尿病と診断された方とご家族、糖尿病について基本から知りたい方、糖尿病境界型の方を対象にして開催しております(テーマごとに深く知りたい方は【糖尿病実践講座(外来糖尿病教室応用コース)】にご参加下さい)。

目的：糖尿病についての基本的知識の習得
内容：ビデオ鑑賞、糖尿病の講義、栄養の講義
場所：全コースとも西館4階 糖尿病教室
受講料：無料(テキスト代210円のみご負担下さい)

第285回 2019年11月29日(金) 午後1時30分~4時

第286回 2019年12月20日(金) 午後1時30分~4時

【糖尿病実践講座(外来糖尿病教室応用コース)】

糖尿病実践講座では糖尿病について基本的知識のある方とそのご家族を対象に開催しております。

第108回 2019年11月15日(金)

糖尿病食バイキング108：肝臓によい糖尿病食

西澤管理栄養士

講演：肝臓の病気と糖尿病：脂肪肝や肝臓癌を防ぐ方法

大塚副院長

※第109回は2020年1月に開催を予定しています。

講演内容など詳細は決定次第ホームページなどでお知らせいたします。

申込方法

基本コース、応用コースともに東館1階の内科外来にてお申し込み下さい。

※川崎病院糖尿病教室には川崎病院に通院していない患者さんも参加できます(診察不要)。

感染
しない!

感染
させない!

手洗い・咳エチケット

感染制御実践看護師 後藤 ちえみ

これからの季節は、風邪やインフルエンザが心配ですね。
風邪やインフルエンザは、人が咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれる病原体(ウイルス)を周囲の人が吸い込むなどにより、体内に取り込むことで感染が広がっていきます。
感染の広がりを予防する一つの方法として、この感染が広がっていく経路を遮断する事が重要です。そのために、手洗い・咳エチケットを行きましょう。

手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



咳エチケット

咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーしましょう。

〈咳やくしゃみをする時は〉

- ・ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう
- ・マスクを着用しましょう
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆いましょう
- ・周囲の人からなるべく離れましょう
- ・こまめに手洗いしましょう



第8回川崎病院川柳大会 ～新元号記念大会～

お題：平成または令和を入れて病院・治療・健康法などについて

金賞

「痩せなさい」 令和にしみいる 医師の声

受賞者 勝さん

銀賞

吹き飛ばせ 平成からの 恋病(こいやまい)

受賞者 稔さん

銅賞

歩いても こけないように 令和行く

受賞者 スニーカーさん

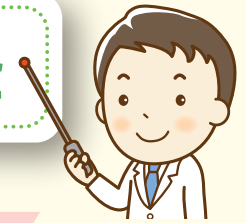
令和初となる第8回川崎病院川柳大会の受賞作品が皆様の投票により決定し、こちらの3作品が選出されました。今回は、新元号記念大会と銘打って、「平成または令和を入れて、病院・治療・健康法などについて」をお題に多数の力作のご応募ありがとうございました。

次回の川柳大会にも、皆様のご応募とご投票をお待ちしています。

川崎病院サービス向上委員会一同



地域の健康講座でお話しました



7月11日(木) 夢野地区地域福祉センター



夢野地区では臨床検査科の土井技師長が「こんなに怖いよ動脈硬化」をテーマにお話をさせていただきました。

動脈は加齢に伴い硬化していきますが、生活習慣次第では加齢以上に急速に動脈硬化が進みます。動脈硬化は様々な疾患を引き起こす原因になりますので、健康で長生きするためにも、日々の生活習慣の見直しは重要です。講演では、動脈硬化のメカニズムやそれが引き起こす疾患の数々、動脈硬化に起因する痛みなどの症状、また動脈硬化が急速に進まないための生活習慣について説明させていただきました。講演後の質疑応答の時間には参加者から活発な質問もあり、みなさん自身の健康について改めて真剣に考えられている様子でした。

9月19日(木) 菊水地域福祉センター / 10月18日(金) 川池地域福祉センター

菊水地区と川池地区では谷川副院長が「みんなで延ばそう健康寿命 長生きできるように、がんについて知っておきたいこと」をテーマにお話をさせていただきました。

がんは日本人の2人に1人はかかる身近な病気で、予防や早期発見・早期治療が大切です。そのためには禁煙や定期的な運動などの生活習慣の改善、がん検診の受診が重要です。がんの治療法は日々進歩しており、手術は患者さんの状態に合わせて、最適な方法を選択できるようになりました。抗がん剤治療や放射線治療など適切な治療を組み合わせることにより、より高い治療効果が得られるようになりました。講演後の質疑応答の時間には治療に関して熱心に質問される様子がみられ、がんへの関心の高さがうかがわれました。



川崎病院では病院外でも様々な講演活動を行っています。お近くで開催されるときにはお誘い合わせのうえご参加ください。最後になりましたが、ご参加いただいたみなさまありがとうございました。

川崎病院医療理念 「良質な医療を提供し、信頼される病院に」

基本方針

1. 地域の人々の疾病の治療と健康の維持に、他の医療機関と連携し貢献します。
2. 患者さんの権利と尊厳を尊重し、病状と治療方針を十分に説明し、理解していただくよう努めます。また、患者さんの個人情報とは決して第三者に漏らすことはありません。
3. 患者さんが心地よく治療に専念できるように患者サービスに努力します。
4. 医療人としての使命感を持ち、より高い知識と技術の習得に努力し、安全で高度な医療を提供します。
5. 働きがいのある職場環境を形成します。

患者様の権利

1. 良質で適切な治療を受ける権利
2. 医療上の情報の説明を受ける権利
3. セカンドオピニオンを受ける権利
4. 人格を尊重され治療を自己決定する権利
5. プライバシーを尊重される権利
6. 尊厳を擁護される権利

すべての患者様が等しく、上記の権利を行使できるように、患者様には病院の規則を守り、他の患者様や職員、その他の人々に迷惑をかける責務があります。