

# 骨の健康アドバイス

## 訪問リハビリテーションより

### 実生活を見据えた トレーニングを

訪問リハビリでは整形外科の患者さんがたくさんおられます。骨粗鬆症で圧迫骨折になってしまうと、退院後コルセットが必要になり、実際の生活で困ることがたくさん出てきます。訪問リハビリでは、**コルセットを付けた状態での生活動作のアドバイスやトレーニング**も行っています。



## 管理栄養士より

### 栄養の吸収を阻害する アルコールやカフェインは控えめに

骨粗鬆症を予防する食事で皆さんがよく口にされるのはカルシウムですが、それだけではなかなか骨を丈夫にすることはできません。まずは食事を**抜かず1日3食、偏らずバランスよく食べる**ことが大事になってきます。必要な栄養素はカルシウム、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンK、ビタミンC、イソフラボン、マグネシウムなどです。せっかく摂り入れた栄養の吸収を阻害してしまう**アルコールやカフェイン**は控えめにしましょう。



## 薬剤師より

### 継続して骨折リスクを減らしましょう

骨粗鬆症治療はさまざまありますが、留意点についてお話しします。骨はリモデリングといって数ヶ月・年単位で新しく生まれかわります。つまり、骨折リスクを減らすために骨密度を増やす治療は年月を要するということです。決して途中で諦めることなく、治療継続して骨折リスクを減らしましょう。継続は力なりです。

内服薬治療では最低5年以上、注射薬治療では2~3年以上経過後に評価して、さらに治療継続が必要か判断します。途中で中断すると、それまで努力して治療し得られた成果が失われるリスクもあります。**医療機関を移られる際には、「骨粗鬆症の治療歴がある」ことを転院先の医師、かかりつけ薬局に知ってもらうことは非常に重要です。**おくすり手帳などをご活用ください。



たいし  
みち

公益社団法人 京都保健会

## 京都民医連太子道診療所

〒604-8454 京都市中京区西ノ京小堀池町18番地の1

TEL:075-822-2660(代)

受付時間 ●午前 8:45~11:30 ●午後/予約 ●夜診 16:30~19:00  
(窓口) ※内科の夜診受付は、16:30~19:30



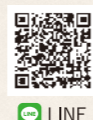
Webサイト



facebook



Twitter



LINE

## 無料低額診療

医療費の窓口負担が困難な方を対象に、無料又は低額で診療を提供する事業を行っています。医療費のことについて悩む前に、まずはご相談ください。

# たいしみち



京都民医連太子道診療所 NEWS

## —特集— 診療科紹介vol.1 整形外科

- 肩、膝、股関節、腰に痛みを感じたら
- 骨密度検査で骨折から身を守る
- 骨の健康アドバイス

## TABITABI 行ってみたいな日本旅

【乗鞍高原―長野県―】  
日本の百名山・冠雪の乗鞍岳をのぞむ錦秋の乗鞍高原。  
燃えるような大カエデの木の色づきに、生命力があふれます。



整形外科 ● 痛みを感じたらご相談を

元気にごく体のために  
ポイントは定期的な  
骨の健康チェック

当院の骨密度検査のご案内 (中面へ▶▶)

診療科	内科 / 整形外科 / 皮膚科 / 泌尿器科 / 精神神経科
在宅支援	訪問診療 / 訪問リハビリテーション / 訪問栄養指導
健康診断	特定健診(各種) / 人間ドック / 婦人科検診



# 肩、膝、股関節、腰に痛みを感じたら

## 整形外科ってどんなところ？

整形外科 塚谷 崇章 医師

整形外科では運動器の疾患や外傷に対する診断・治療を行います。「運動器」とは何か？それは四肢・体幹の骨、関節、筋肉、靭帯、神経など、簡単にいえば姿勢を保ち、体を動かすための人体の部品すべてのことです。当科で治療を行う代表的な疾患には、例えば以下のようなものがあります。



当科ではこういった疾患の検査や痛みのコントロール、手術などの治療や悪化を防ぐための生活習慣の改善についてのアドバイスなどご相談に乗ることができます。

肩、膝、股関節、そして腰などの怪我や痛みを感じたら、ほかにも関節や骨、筋肉に関係して何か困ったことや気になることがあれば、当科を受診し気軽にご相談ください。

### ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう 腰部脊柱管狭窄症



老化などの影響で椎間板や背骨、その周囲の靭帯の変性や変形が起こり、神経の通り道が狭まる病気です。足に痛みや痺れが起こり、歩きにくくなります。下肢の血流の障害でも似た症状が起こることもあります。

### へんけいせいひざかんせつしょう 変形性膝関節症



膝の関節の、骨の表面を覆う軟骨が長年の間に少しずつすり減り、変性して元に戻らなくなる病気です。階段の上り下りの時の痛み、正座ができない、膝に水がたまって腫れるなどの症状がみられ、そのまま悪化していけば人工関節などの手術が必要になることがあります。

### かたかんせつしゅういえん 肩関節周囲炎



昔はいわゆる五十肩と呼ばれていた病気です(色々な原因があることがわかり、今ではこの呼び方は使いません)。典型的には40~50代で日常の動作や夜間に肩の周囲の痛みを感じ、可動域(動かせる範囲)が制限されます。凍結進行期、凍結期、解凍期という経過を経て数カ月で治癒に向かうことが多いですが、その程度や期間は人によって様々です。

### こつそしょうしょう 骨粗鬆症



骨がもろくなる病気で、ほかの病気の影響で起こる続発性と、加齢によって起こる原発性に分けられます。特に女性は閉経後のホルモン分泌の変化で急激に進むことが多く、放っておくと、転倒で背骨や股関節などの骨折を起こし、寝たきりなどの原因になります。その予防のため骨密度の検査をして早めに診断し、治療を開始することが重要です。

### 安心・痛くない骨密度検査で

## 骨折から身を守る

受けよう  
骨密度検査



### 骨折のリスク高まる病気

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)は、加齢とともに骨強度が低下することにより「骨折しやすくなる病気」ともいわれています。

骨折すると日常の活動が衰えて生活の質を下げてしまい、骨折部位が腰椎や股関節だと寝たきりになるリスクも高まります。厚生労働省の調査(令和元年)によると、転倒・骨折は「要支援や要介護が必要となった原因」の12.5%を占めて増加傾向にあり、高齢化が進む日本では脳卒中や認知症などと同じく社会問題となっています。

### 予防のため、まずは検査を

骨折しないためには、どうすれば良いのでしょうか？まずは、ご自身の骨密度(骨量)を定期的に測ることです。骨密度の検査法には、①手を測定するMD法、②かかとを超音波で測定するQUS法、③腰椎、股関節を測定するDEXA法などの種類があり、いずれも病院や診療所で検査を受けることが必要です。当診療所では2013年より、もっとも測定精度が高いDEXA法による骨密度装置で検査を行っています。痛みや息止めもなく、10分程度で終わる検査です。骨の健康チェックのため、ぜひ一度検査をお受けください。



【骨密度検査の受け方】 ● 骨密度の低下が疑われる場合は整形外科を受診してください ● 慢性管理で受診されている方は、各々の診療科でお尋ねください ● 健診ではオプションで受けることができます(スクリーニング検査)