

地域の皆様の健康とより良い病院をめざして

山陽小野田市民病院 から こんにちは

特集

骨粗鬆症と骨折について

2021

6

vol.27



病院の理念 誠実 公正 連携

基本方針

- ・親しみやすく、思いやりのある医療を誠実にを行います。
- ・全人的かつ専門的で、良質な医療を行います。
- ・患者さんの気持ちと権利を尊重し、心温かい療養環境を提供します。
- ・市民病院としての使命を自覚し、患者さんのニーズに適切にお応えします。
- ・保健・医療・福祉・介護の連携を推進します。

山陽小野田市民病院

〒756-0094 山陽小野田市東高泊 1863-1

TEL(0836)83-2355 FAX(0836)83-0377

E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

ホームページ : <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp/>



特集

骨粗鬆症と骨折について

骨粗鬆症とは、

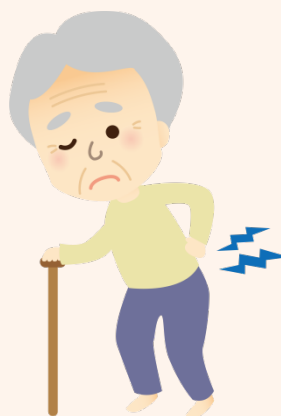
骨が弱くなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなる病気です。

つまづいて手や肘をついた、くしゃみをした、

などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

骨粗鬆症では腰や背中痛みをともなうことが多く、

腰痛があるため受診して骨粗鬆症がわかるという場合も少なくありません。



骨がもろくなる骨粗鬆症（こつそし
ょうしょう）



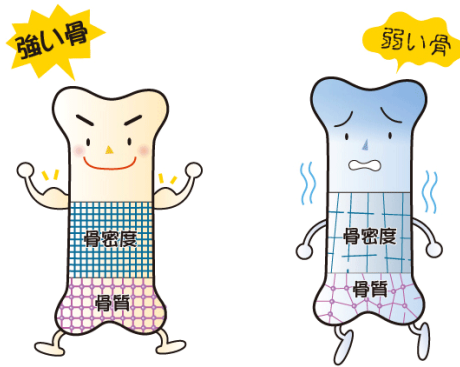
日本整形外科学会専門医

整形外科 脇阪 敦彦

骨は古くなると破壊吸収され、新しい骨につくりかえられる「骨代謝」を繰り返しています。骨代謝のバランスがとれていると、健康で丈夫な骨が維持されます。ところが、破壊される骨の量が増えたり、つくられる骨の量が減ったりすると、骨の密度（骨密度）が低下してスラスカになる「骨粗鬆症」が起こります。

男性も女性も30才頃がもっとも骨密度が高いのですが、その後加齢とともに骨密度が減少していきます。若い時の骨密度の70%を下回ると骨粗鬆症と診断されます。男性よりも女性のほうがもとの若い時の骨密度が低いため、女性のほうがより多くの人が骨粗鬆症となります。さらに女性は閉経をきっかけに骨密度が急速に減少するため、骨粗鬆症と診断されることが多くなります。初期では痛みなどの自覚症状がありませんが、「身長が

縮んだ」「背中や腰が曲がってきた」「立ち上がる
ときなどに背中や腰が痛む」などの症状が現れた
ら、骨粗鬆症が強く疑われます。転倒によりはっ
きりとした骨折を起こすことではじめて気づかれ
ることもあります。骨の強さは骨密度（ほぼカル
シウムの量）が高いと強くなるのですが、骨密度
だけで決まるのではなく、骨の構造、骨代謝の速
さ、微細な骨折があるかどうかなど「骨質と呼ばれ
るカルシウムがくっつく土台の構造（コラーゲン
）でできている」が良好かどうかとも関係してきます。



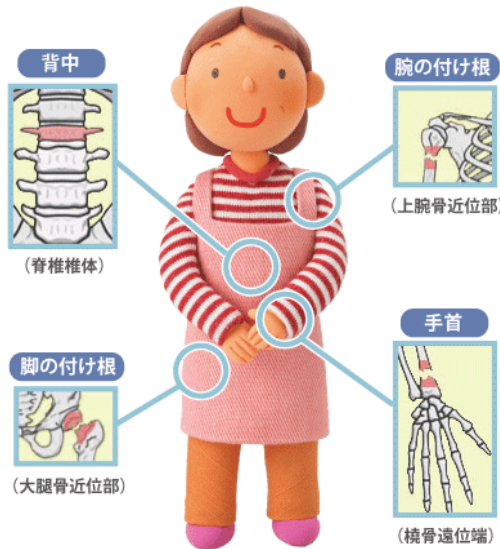
高齢者は転倒で骨折しやすい

高齢になると、ちょっとした転倒でも骨折につ
ながることがあります。これは、加齢とともに筋
力が低下し、歩くときなどに足が上がりなくなっ

て転倒しやすくなることに加えて、骨ももろくな
っていくためです。

高齢者に多い骨折の部位は、太ももの付け根（股
関節：大腿骨近位端）、手首（手関節：橈骨遠位端）、
背中（脊椎：胸椎、腰椎）、肩の付け根（上腕骨近
位端）などの骨です。特に太ももの付け根の骨を
骨折すると、立つことや歩くことができなくなり、
要介護や寝たきりになる危険が高まります。

骨粗鬆症になって骨折しやすい部位



高齢者が転倒しやすい場所とその対策

高齢者の転倒による骨折は、慣れているはずの
家の中、あるいは自宅の敷地内で多く発生してい
ます。具体的には「階段を踏み外す」「段差・じゅ

うたんのへりにつまずく」「濡れた浴室の洗い場で
滑る」などです。屋外では、階段や段差での転倒
のほか、「雨の日」に建物の出入り口で滑る」「自
転車に乗っていて転倒する」などがみられます。
家の中での転倒を防ぐには、玄関・階段・トイレ・
浴室などに手すりを設置する、じゅうたん・
電気のコードなどは固定する、敷居などの段差に
はスロープを設置する、床に置いている物を片づ
けるなど、積極的に住環境の整備を行います。

その他、服用中の薬が原因でふらついて転倒を
招く場合や、視力が低下することですまづいてし
まうことがあります。薬によるめまいやふらつき
などがある場合は、内科的な対応が必要となるこ
ともありますので、かかりつけの医師に相談され
るのが良いでしょう。

骨粗鬆症の治療方法

骨粗鬆症に対して、現在は多くの種類の治療薬
が使われています。基本的には骨密度を増やすこ
とで、骨が強くなり、骨折する可能性が低くなる
ことを期待している薬剤です。骨の破壊、吸収を
主に抑える薬（骨吸収抑制剤）が比較的以前から
使用されていますが、最近では骨をつくる能力を
ひきあげる薬（骨形成促進剤）が使われるようにな
り、バランスよく骨密度を上げ、骨質を向上し、
結果として骨折の機会を減らす効果が少しずつ現
れています。ごく最近では骨吸収抑制作用と骨形
成促進作用の両方の作用をもつ薬も一般的に使用
できるようになり、効果が期待されています。ま

た、せっかく骨粗鬆症の薬物療法をしても、状態によっては、骨折をきたしてしまうことがあり、治療方法が合っているか、副作用がないかどうかなどを血液検査、画像検査を用いて、治療途中で検討する必要があります。これは長期にわたり、医療機関での経過観察が必要となりますので、主治医にご相談ください。海外では治療によりすでに骨折患者が少し減っているのですが、日本ではまだ十分でないと言われています。

骨折を起こした場合の治療方法

背骨の骨を骨折したことが分かった場合、多くはコルセットを作り、局所への負担をへらしながら、寝たきりを防ぐために痛みに応じて動いてゆき、骨が固まるのを待ちます。コルセットがはずれるまで約3か月かかります。その間に背骨の骨ができるだけつぶれないようにしながら、固まるのを待つこととなります。数はわずかですが、つぶれた背骨が神経を圧迫して、足がしびれたり、力が入りにくくなることもあり、ひどい場合は神経の圧迫をとる手術をすることもあります。

寝たきりになる危険の大きい骨折として、足の骨折がありますが、その代表例が太ももの付け根の骨折（大腿骨近位端骨折）です。この骨折は生命予後に関係していると言われており、積極的な治療を行わないと20〜50%の例で寿命が短くなるということが知られています。

手術としては骨の折れ方により骨をつなぐ手術（骨接合術）と人工骨頭挿入あるいは人工関節置

換術などのインプラントを挿入する方法が行われています。

その他の部位の骨折も状態によって手術を必要とすることがしばしばあります。骨折を起こしたことが、その後さらに骨折を起こす危険性が高いという事実から骨折の治療を行うとともに、骨粗鬆症の薬物療法を行うことが推奨されています。

骨粗鬆症の予防も重要

骨粗鬆症を予防するには、食事や運動などの生活習慣の改善が大切ですが、食事は栄養バランスのよい食事を心がけます。特に骨をつくる材料となるカルシウムは日本人に不足しがちなため、積極的にとることが勧められています。カルシウムを多く含む食品の他に、カルシウムの吸収をよくするビタミンDやビタミンKも摂取しましょう。ビタミンDは日光（紫外線）を浴びることで体内でもつくられるので、適度な日光浴も必要です。持病などで、食事指導、他の薬を使用している場合は必ず主治医に相談してください。

また、骨は運動による刺激が加わることで強さが増すといわれています。骨密度を高めるには、ウォーキングや筋力トレーニングなどを適度に継続して行うことが効果的です。この他にも、喫煙や過度の飲酒も骨粗鬆症による骨折のリスクを高めるため、禁煙や適量飲酒を心がけることも大切です。

骨粗鬆症自体を食事と運動だけで治療することはできませんが、どちらも怠ると骨粗鬆症がますます悪くなることはしばしばあるので、十分に気を付けましょう。

参考文献

- 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2001年5年版
- 大腿骨頸部／転子部骨折診療ガイドライン2021

ます悪くなることはしばしばあるので、十分に気を付けましょう。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDを多く含む食品



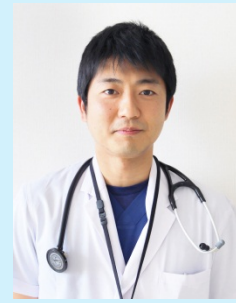
ビタミンKを多く含む食品



控えめにしたい食品等



Dr インタビュー



日本内科認定医
日本血液学会専門医
造血細胞移植認定医

山陽小野田市民病院
内科 松隈 雅史 先生

Q これまでの経歴について教えてください

A 山口県防府市出身で、防府高校を平成16年に卒業しました。山口大学医学部を平成22年に卒業し、徳山中央病院にて2年間初期臨床研修を行いました。研修終了後は山口大学第3内科に入局して、新南陽市民病院、下関医療センターでの勤務を経て、平成28年から大学病院にて勤務をしております。そして、令和3年4月より当院にて診療を行っております。

Q 専門分野は何でしょうか？

A 血液疾患の診療、特に大学病院では骨髓移植等を中心に診療をしております。当院では、血液疾患はもちろんのこと、糖尿病を中心とした代謝性疾患、また内分泌疾患、内科一般などの診療を行っております。

Q 座右の銘は？

A 「人間万事塞翁が馬」です。生きていく中で、楽しい事や嬉しい事、悲しい事や辛い事があると思いますが、一喜一憂せずに自分を律して過ごすことが出来ればと考えており、また医師としては、目の前の診療に全力を注ぎたいと思っております。

Q 患者さんに対して心がけていることを教えてください

A なるべく難しい用語は使用せずに、患者さんや御家族の方にご理解頂けるような説明を心がけております。

Q 趣味は？

A 走るのが好きで、学生時代は陸上競技部に所属しており、短距離を専門としておりました。現在は短距離走をすることはありませんが、時間を見つけては、軽いジョギングをして汗を流します。

患者さんに対して一言

コロナ禍で大変な状況ではございますが、自分のお体を大切にしてお過ごし下さい。体調に不安があれば、お気軽にご相談下さい。



E 係長

これを知りたい！係ちょ～さん

医療事務の専門家が教えます

vol.24

新型コロナワクチン接種（高齢者）の 予約方法について

当院にて新型コロナワクチン接種を希望される方は、以下の方法で予約を取ってください。
（お住まいが「市内」「市外」で、予約方法が一部異なります）

山陽小野田市にお住まいの方

- 山陽小野田市ワクチン接種コールセンター
電話番号 **0570-050-062**
（平日 8時30分～17時15分）
- Web予約（山陽小野田市のホームページに載っています）

市外にお住まいの方（Web予約できません）

- 山陽小野田市ワクチン接種コールセンター
電話番号 **0570-050-062**
（平日 8時30分～17時15分）



接種予約は山陽小野田市役所管理のため、当院で予約することはできません。
コールセンター又はWebでの予約をお願いいたします。

AI 問診システムを導入しました

4月より、内科外来及び救急外来にて「AI 問診システム」を導入しました。

このシステムは、今まで初診の患者さんに記入していただいていた「紙の問診票」を、「タブレット」に置き換えるものです。

タブレットの画面に「体のどこが悪いですか」「症状はいつからですか」といった質問が表示されますので、当てはまる回答を押していただくことで問診ができる仕組みとなっています。

AI 問診システムを導入した理由は、「医師・看護師の負担軽減」を図るためです。

「紙の問診票」を使用した場合、医師・看護師は電子カルテに問診票の内容を入力する必要がありますが、AI 問診システムを使用すると患者さんが回答した内容が自動的に電子カルテに表示されるため、医師・看護師の電子カルテへの入力作業を削減でき、患者さんの診療により集中することができます。

電子機器が苦手な方でも使いやすいデザインとなっております。ご不明な点があればお気軽にスタッフへお声かけください。

(総務課 樋口裕樹)



新型コロナウイルスワクチンについて

高齢者に対するワクチン接種が山陽小野田市でも開始されました。接種が予定されているファイザー製のワクチンは、1回目を接種した後に3週の間をあけて2回目の接種をする必要があります。接種後の副反応としては、注射部位の痛み、頭痛、筋肉痛、発熱、下痢などがあります。1回目より2回目の方が発熱や頭痛などの症状が出やすいということが確認されています。また、38℃程度の発熱が接種後にみられることがあります。大部分の方は2日以内に症状は回復しています。発熱や気になる症状が3日以上続く場合には、かかりつけ医にご相談してください。

また、希な頻度ですが、アナフィラキシー（急性のアレルギー反応）が起こることも報告されています。過去に重いアレルギー症状を起こされた経験がある方は、接種会場で30分間様子を観察する必要があります。

ワクチンを打った後も、手洗い、マスクの着用、3密を避けるなどソーシャルディスタンスを保ち、これまで通りの新型コロナウイルス感染予防を続けることが重要です。

(感染対策室 副室長 松枝 純子)

かかりつけ医紹介

ジョイ皮膚科クリニック

院長 西岡 和恵 先生



小泉 明子 先生

西岡 和恵 先生

瀧田 祐子 先生

当院はJR小野田駅前の末富皮膚科医院を引き継ぎ、平成二十年におのだサンパーク内に開業した皮膚科専門のクリニックです。クリニック名のジョイには、三人の女医による、喜び(joy)のある診療をという願いを込め、きめ細かく、丁寧な診療を心がけています。

当院の診療科目は皮膚科、アレルギー科であり、湿疹・皮膚炎、蕁麻疹、細菌感染症(おでき、とびひ、丹毒、蜂窩織炎など)、ウィルス感染症(いぼ、水いぼ、単純ヘルペス、带状疱疹など)、白斑、にきび、脱毛症、巻き爪、火傷、鶏眼・胼胝、皮膚腫瘍などの皮膚科全般の診療を行っています。

アトピー性皮膚炎、蕁麻疹やかぶれ(接触皮膚炎)の原因検索のための血液検査や皮膚テスト(フリックテスト、スクラッチテスト、パッチテストなど)を行っています。日本皮膚免疫アレルギー学会名誉会員である院長のもと、アレルギー検査による原因検索を行い、結果に基づいた治療を行うよう日々研鑽しています。パッチテストでヘアカラーや金属、ゴムなどのアレルギーが明らかとなり長年の湿疹が軽快することは、診療側の喜びでもあります。



ジョイ皮膚科クリニック

所在地 山口県山陽小野田市小中川6丁目4-1
おのだサンパーク東館2階
電話番号 0836-81-4112
診療時間 午前 月曜日～土曜日：9:00-12:30
午後 月・火・水・金：14:00-17:30
休診 木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日
年未年始・お盆

当院ではナローバンドやエキシマライトとよばれる紫外線を照射する装置を導入し、治りにくい乾癬、類乾癬、掌蹠膿疱症、尋常性白斑、アトピー性皮膚炎、円形脱毛症などの治療を行っています。爪水虫は、以前は内服薬が主体で副作用もあることから十分な治療ができないこともありましたが、最近は爪専用の外用剤があります。原因となる真菌(カビ)がいることを検査で確認してから治療を行います。また最近では、腋汗の外用治療も可能になりました。このほかに自費診療として带状疱疹ワクチン接種やAGA(男性型脱毛)治療も行っています。

コロナ禍でもあり院内での待ち時間短縮をはかるため、最近これまでのインターネット受付に加え、電話での受付システムも導入しました。当院で作成した皮膚科のミニ知識を待合室の画面にてご覧いただけますので参考にしてください。皮膚疾患の中には、治療に長期間を必要とする場合もあります。スタッフ一同、「患者さんと共にながめる診療」を合言葉に、日々診療に励んでいます。

我が家の一枚



リハビリ室から、水槽を譲り受けて1年が経ちました。新しい仲間の魚達と元気に泳いでいます。毎日、眺めては、癒されています。

(歯科衛生室 工藤)

今月の表紙

三千院 わらべ地蔵

日本画家 宇田 孝峰
(うだ こうほう)



三千院は、比叡山の麓に堂宇を並べる天台宗の寺院で、京都市左京区に位置します。その庭園(有清園)内の弁天池脇には「わらべ地蔵」と呼ばれる小さなお地蔵さま達がたずんでいます。緑の苔の絨毯と新緑が美しく、雨が降るとさらに趣が増します。

今月の生花

毎週病院玄関ロビーにて生け込みをしていただいています。

小原流 優和会



小野田華道協会
小原流 優和会

花材名 ひまわり、スモークツリー
ブルースター(白)
撮影日 5月26日

山陽小野田市民病院診療日程表
(令和3年6月1日現在) の医師は要予約

※外来受付時間(初診 11:00 まで/再診 11:30 まで) 外に受診を希望される際は、必ず来院前にお問い合わせください。

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一 診	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	松隈雅史 (血液・糖尿病・内分泌) ☆有好香子 (糖尿病・内分泌) ☆湯尻俊昭 (第2・4水曜日・午後・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)
	二 診	時山 裕 (消化器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)	時山 裕 (消化器)	山口大学医師 ☆山崎隆弘 (午後・肝臓外来)	山口大学医師 (リウマチ・膠原病)
	三 診		安田真弓 (消化器)	☆伊藤千与 (午前・呼吸器)	時山 裕 (消化器)	安田真弓 (消化器)
	四 診	山口大学医師 (午前・循環器) ☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (循環器)	山本普隆 (循環器)	☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (午前・循環器)
	五 診	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)	小林正和 (循環器)	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)
外科	一 診	大樂耕司	藤岡頭太郎	大樂耕司	藤岡頭太郎	藤岡頭太郎
	二 診 8:30 - 9:00 11:00 - 11:30	野村真治 8:30 - 9:00 藤岡頭太郎 11:00 - 11:30	大樂耕司	野村真治 8:30 - 11:30	野村真治	野村真治
	午後 13:00 - 17:00	☆田中俊樹 (呼吸器外科外来)				
整形外科	一 診	脇阪敦彦	☆河合伸也	脇阪敦彦	脇阪敦彦(新患)	前田 崇(新患)
	二 診	金子 昇(新患)	金子 昇	☆柿立康太郎(新患)	前田 崇	金子 昇
	三 診	☆瀬戸哲也(新患)	前田 崇	☆川上武紘(新患)		
脳神経外科 (紹介・再診のみ)	一 診 (診療時間)10:00-11:30		☆岡 史朗			☆岡 史朗
小児科 乳児検診・ 予防接種・予約制	午前 (受付時間)9:00-11:00	☆岡崎史子	☆星出まどか	☆橘高節明 (第1・3・5水曜日) ☆岡田裕介 (第2・4水曜日)	☆岡崎咲栄	☆市来章裕
	午後 (受付時間)13:30-15:30	☆長谷川俊史 (1回目) ☆小林 光 (2回目以降)		☆藤本洋輔	☆濱野弘樹	☆兼安秀信
産婦人科	婦人科	住浪義則	平野恵美子 9:00 - 12:00	住浪義則	村上明弘	藤田麻美
	産科	村上明弘	藤田麻美	村上明弘	住浪義則	平野恵美子 9:00 - 12:00
		平野恵美子 9:00 - 12:00	村上明弘		藤田麻美	住浪義則
午後 (予約のみ)	藤田麻美 13:00 - 16:00			平野恵美子 13:00 - 16:00		
皮膚科	一 診	☆杉本紘子		☆浅野伸幸		
精神科 完全紹介予約制	一 診					☆土生建介
眼科	午前	☆内 翔平	☆湧田真紀子	☆波多野誠	☆徳久佳代子	
	午後 (受付時間)13:00-15:00	☆内 翔平		☆宮崎智景	☆太田真実	
耳鼻咽喉科	午後 (受付時間)14:00-16:00	☆橋本 誠		☆橋本智子	☆田原哲也 (第1・3木曜日)	☆菅原一真
泌尿器科	一診(新患)	山本義明	山本義明	山口大学医師	北原誠司	山本義明
	二診(再来)	瀧原博史	北原誠司	山本義明	瀧原博史	北原誠司
麻酔科	疼痛外来	内田雅人	河野瑠美	内田雅人	内田雅人	内田雅人
	術前診察	河野瑠美	内田雅人	河野瑠美	河野瑠美	内田雅人
	緩和ケア 10:00 - 12:00			内田雅人		
歯科口腔外科 (原則予約制) 必ず歯科口腔外科で 予約をお取り下さい	(新患受付時間) 8:30 - 11:00	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子
	14:00 - 15:00	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	☆梅田浩嗣 (手術患者のみ)	福田てる代 浜辺優子
脳神経内科 完全紹介予約制	午後				☆佐野泰照	
禁煙外来 完全予約制	午後	篠崎文彦				

お問い合わせ：山陽小野田市民病院 総務課

☆非常勤医師

Tel 0836-83-2355 Fax 0836-83-0377 E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp