

今月は放射線科が担当させていただきます！



知っていますか？男性の骨粗しょう症



骨粗しょう症が、骨が脆くなり骨折しやすくなる病気ということは、多くの方がご存じだと思います。この疾患は、出産により胎児にカルシウム等の栄養がとられてしまうことや、閉経により女性ホルモンのバランスが崩れることによって、女性の方に出現することが非常に多いです。一般的な比率で見ると、女性:男性が10:3くらいと言われており、3倍以上の差があります。しかし、近年男性にも骨粗しょう症が増えていることはご存じでしょうか？

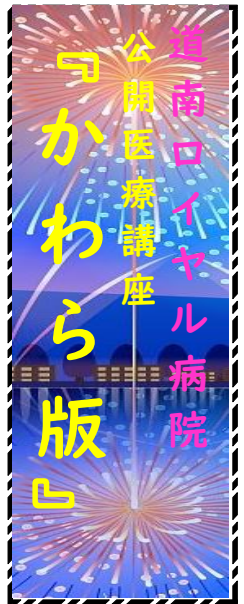
ここ最近の研究では、COPD(慢性閉塞性肺疾患→前回7月号かわら版に詳細が載っています)に罹患している方は、骨粗しょう症になるリスクがとて高くなるということがわかってきました。このCOPDは喫煙により引き起こされることがほとんどなので、必然的に喫煙率の高い男性に多くなっていきます。すなわち、喫煙をしている男性の骨粗しょう症罹患リスクが高いということです。当院でも年間300件ほど骨密度の測定を行っていますが、骨粗しょう症診断相当の骨密度まで低下しているのは、やはり女性の方の割合が多いです。ですが、男性の方の割合も多くなってきており、その中の多くの方が、COPDに罹患しているという状況であることを実感しています。



骨粗しょう症・肺のCOPD進行度 気になりませんか？



ここまで、男性の骨粗しょう症が増えていること、COPDと骨粗しょう症の関係性について述べさせていただきましたが、そもそも骨粗しょう症になるとどんな危険性があるのかを確認していきましょう。先程、骨粗しょう症は骨が脆くなって骨折しやすくなると書きましたが実は、骨粗しょう症のリスクはそれだけに止まりません。骨粗しょう症に罹患した高齢患者が転倒などで骨折してしまうと、1年以内に40%の方が寝たきりになり、20%の方は死亡してしまうというデータがあります。さらに寝たきりになってしまった方は認知症を併発する可能性がかなり上がると言われており、予後が悪くなってしまいうパターンが多いです。このように、骨粗しょう症には様々なリスクがあり、まずは骨粗しょう症にならない、COPDにならないということが大事になっていきます。そして適切な予防を行っていくためにも現在の自分の骨密度を知る、肺の状況を知るということを強くオススメします。▶裏面へ続く



vol.51/8月号
発行/地域医療連携室
後援/せたな町



病院公式SNSも
ご登録ください😊

今月のひとさら

辛味と酸味のコラボ！ 【胡瓜の旨辛漬け】



栄養士:杉村 瑚都

夏野菜が安く出回るようになりましたが、胡瓜の消費に困っていませんか？サラダでの消費が大変・漬物にすると塩分が気になる方にお勧めのレシピをご紹介します。以前、胡瓜の大量消費レシピをご紹介しましたが、今回は満足感が得られる「辛味」と塩味を引き立てる「酸味」が効いた、ご飯に合うレシピとなっています。

材料 (2人前)

- ・胡瓜...2本
- ・酢...小さじ1
- ・醤油...小さじ1
- ・ごま油...小さじ1
- ・豆板醤...小さじ1/2
- ・すりおろしにんにく...小さじ1/2
- ・白ゴマ...少々



- ①胡瓜を千切りにする
- ②調味料を全て混ぜる (豆板醤はダメになりやすいので均一になるまで混ぜる)
- ③千切り胡瓜と調味料を和え、3~5分置いて完成

※胡瓜から水分が出てくるので、塩もみして水洗いし水分を切った胡瓜の使用も可

皮膚科外来診療のお知らせ

R6年8月とR6年9月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

<令和6年8月>

日にち	午前診療	午後診療
2日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
3日(土)	8:30~11:30	
16日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
17日(土)	8:30~11:30	
30日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
31日(土)	8:30~11:30	

<令和6年9月>

日にち	午前診療	午後診療
6日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
7日(土)	8:30~11:30	
20日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
21日(土)	8:30~11:30	

※令和6年5月より金曜日の受付終了時間が16:00となります。
* 金曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。
* 病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。

地域医療連携室 令和6年7月25日

骨密度測定 (DXA検査)



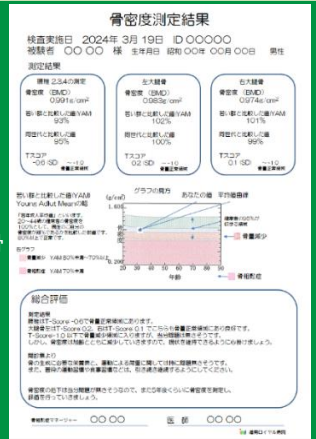
↑このように
楽に寝ているだけです



↑骨密度が正常な椎体骨



↑骨密度が低い椎体骨



↑骨粗鬆症マネージャーが
一人一人に沿った評価を致します

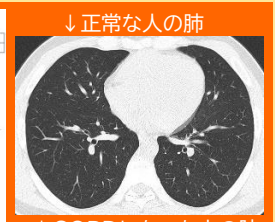
骨密度の測定には様々な方法がありますが、一番精度が高く、骨粗鬆症学会が勧めているのが、当院でも導入しているDXA法です。このDXA法は微弱な放射線(胸部レントゲン撮影よりも少ない)を用い、腰椎と大腿骨の2カ所を測定するものです。検査時間は10分程度で、楽な姿勢で寝ている間に終わります。また、当院では骨粗鬆症学会認定の、骨粗鬆症マネージャーという専門資格を持った診療放射線技師が2名常駐しています。測定結果のレポートも皆様の問診と照らし合わせ、個人個人の内容に沿った丁寧な報告をさせていただきます。骨密度測定は高齢になったら行うもの、と思っている方が多いかもしれませんが、しかし、本当は骨密度が下がり始める前に、まず自分がどれほどなのか知っておくのが、骨粗しょう症予防の第一歩です。ある自治体では、小学生全員の骨密度測定を行っており、適切な予防策をその時期から考えていたりもします。早期に自分の骨密度を知り、適切な予防を行っていくことで、骨粗しょう症になるのを防ぎましょう。皆さんもぜひ、今の自分の骨密度を知っておいてください。こんな方々には測定をオススメします。

- ・普段あまり運動を行っていない方
- ・栄養に偏りがある方(乳製品、大豆食品、魚等あまり摂取しない方)
- ・どちらかという痩せていると思う方(あまり太れない方)
- ・現在喫煙をしている、過去にしていた方

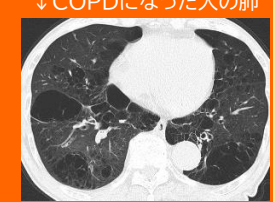
胸部CT検査 (COPD解析付)



↑当院のフィリップス社製
最新64列CT



↓正常な人の肺



↓COPDになった人の肺

↑わかりやすく点数と
コメントでCOPDを
評価します

当院では最新のフィリップス社製64列CTにて、胸部の健康診断が行えます。また、COPD解析も付随しており、自分の肺がどれだけCOPDの危険がある、又は進行しているのかが詳細なレポートでわかります。先程述べたように、COPDは骨粗しょう症の重大なリスクになりますので、喫煙している方はDXA検査、胸部CT検査、スパイロ検査(前回7月号かわら版に詳細が載っています)を行うことをオススメします。胸部CT検査でももちろん、上記COPD解析だけではなく、各種疾患(肺腫瘍、肺炎、肺気腫、気管支炎等)の検索も行っており、早期発見に役立ちます。また、当院では専門の放射線科医による読影(画像をしっかり見てレポートにまとめること)も付いてきますので、安心して検査を受けられます。皆さんもぜひ、今の自分の肺の状況を知っておいてください。こんな方々には測定をオススメします。

- ・現在喫煙をしている、過去にしていた方
- ・普段から少し息苦しい方
- ・労作時に息苦しくなる方
- ・家系に肺がんになった人がいる方
- ・どちらかという痩せていると思う方(あまり太れない方)

文責 放射線科 診療放射線技師 骨粗鬆症マネージャー 安田 兼祥

栄養科からの豆知識！ スポーツドリンクについて



暑い時期はたくさんの汗をかくので、水よりもミネラルを含んだスポーツドリンクの方が熱中症を防ぐ効果が期待できます。

ですが、スポーツドリンクにも落とし穴があり、糖分と塩分を多く含んでいることです。

アクエリアス(1本)・・・糖質23.5g 塩分0.5g

ポカリスエット(1本)・・・糖質31.0g 塩分0.5g

お茶碗1杯のご飯(100g)の糖質は35.6gなので、スポーツドリンクは意外と多くの糖質と塩分を含んでいます。

スポーツドリンクの摂取に制限はありませんが、血圧や血糖値が気になる方はスポーツドリンクを飲む際に今回の豆知識を参考にしてみてください！

【令和6年8月1日より変更】

大成区患者無料送迎バスが週1回木曜日みの運行に変更となりました。乗車希望の方は前日までの事前予約制となっております。詳細は当院ホームページ及び公式LINEにてご案内

