

IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌

愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

◆整形外科医監修◆

骨粗鬆症と骨折

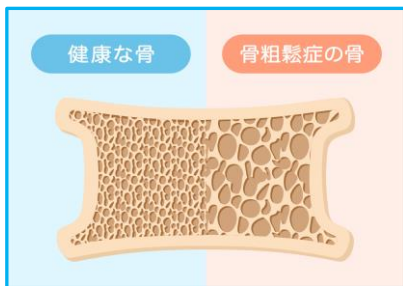
～健康寿命を延ばすために～

健康で長生きするためには骨粗鬆症を予防することが大切になります。なぜ大切なのでしょう。整形外科部長の足立善博医師にご監修頂き、骨粗鬆症と骨折について、解説して頂きました。

骨粗鬆症とは？

ごく簡単にいうと、骨量の減少が起こり、骨折が起こりやすくなる疾患のことを指します。

骨吸収が骨形成より盛んになると骨がスカスカになってきます(図参照)。



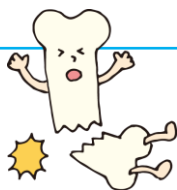
なぜ予防した方がいいの？

骨がもろくなる

↓
骨折する

↓
骨折すると寝たきりになる！

↓
寝たきりになると寿命を縮める！



骨折は寝たきり原因の第2位だにご存じでしたか。

骨粗鬆症が原因で骨折すると、ちょっとしたはずみで、様々な部位の骨折が続くことが多いです。

骨折箇所が痛くて動けないうえに、さらに骨折を重ねていき、寝たきりへと進んでしまうことが多いです。

イムス三芳総合病院

整形外科医のご紹介

当院の整形外科の常勤医は4名。全員、日本整形外科学会の専門医を取得しております。

整形外科部長

足立 善博 医師

- ◆スポーツ
- ◆リウマチ
- ◆関節疾患

滝沢 公章 医師

- ◆スポーツ
- ◆関節疾患

大川 杏里 医師

- ◆脊椎
- ◆脊髄疾患

藤橋 壘 医師

- ◆整形外科
- ◆一般・外傷

骨粗鬆症でご相談されたい方は、整形外科外来にて、お待ちしております。



骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症になっても普段痛みがないのが普通です。しかし骨粗鬆症になっていると、ちょっとしたはずみで背骨が骨折したり、転んだ時に手首や腕、脚の付け根等の骨折が生じやすくなります。



脚の付け根等の骨折の痛みで動けなくなり、連絡出来ず、発見された時には瀕死の状態で見送りに運ばれてくる患者さまもいらっしゃいます。貧血や脱水症状で、そのまま命を落としてしまうことも…。そのため、家の中でも常に携帯を持つことをオススメしています。



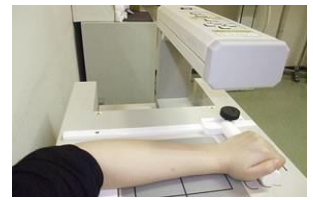
骨粗鬆症の原因

- ◆女性に多い
(閉経後のホルモンの崩れ等)
- ◆老化
- ◆遺伝的な体質
- ◆偏食や極端なダイエット
- ◆喫煙や過度の飲酒
- ◆外出しない生活習慣



主に上記のような、加齢や食生活が原因の骨粗鬆症の他に病気や薬の影響のため骨がもろくなる「続発性骨粗鬆症」もあります。原因は、甲状腺機能亢進症・副甲状腺機能亢進症・関節リウマチ・糖尿病・胃の切除・ステロイド剤の長期投与等があげられます。

骨粗鬆症の診断



X線写真と骨密度測定で診断します。骨密度測定にはDXA法・超音波法・MD法・CT法等があります。

DXA(Dual energy X-ray Absorptiometry)という2種類の異なるエネルギーのX線を照射し、骨と軟部組織の吸収率の差による骨密度測定を当院では行っております。

この方法は測定精度が高く、測定時間も30秒程と短いので放射線量も少なくすみ、骨密度測定のスタндартとされています。測定は前腕(肘から手首)で行いますので更衣などの必要もありません。

骨粗鬆症の予防



予防の基本

1. 適度な運動
2. 食事(栄養)
3. 日光浴

骨粗鬆症は予防が大切です。予防の基本3つ(左記参照)をそれぞれ簡単に説明いたします。

1. 適度な運動

- ・ 散歩
- ・ 一分間の片足立ち運動
- ・ かかとの上げ下げ運動

転倒しやすくなるため長い距離を一気に歩いてはいけません！必ず休み休み歩くことが大切です！

2. 食事(栄養)

- ・ カルシウム
(1日800mgを目標)
- ・ ビタミンD&K
- ・ たんぱく質

左記が含まれる食品を日頃から食事に取り入れるように意識しましょう。ビタミンD・ビタミンKは、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。

たんぱく質は十分な量を摂ることで、骨の形成を促進します。

【例】▼カルシウム…乳製品・大豆・魚介・海藻類等
▼ビタミンD…きくらげ・鮭・キノコ類等
▼ビタミンK…納豆・ブロッコリー等

3. 日光浴

1日の目安
15~30分

日光浴によってビタミンDを体内で作ることができます。

骨粗鬆症の治療

- ◆ 薬での治療
- ◆ 手術 (骨折時)



◆ 薬での治療 ◆

- 骨吸収抑制剤
- 骨形成促進剤
- 痛みをとる薬剤 (消炎鎮痛剤)
- ホルモン剤
- 各種ビタミン (D、K) 剤

症状によって左記の薬を組み合わせ使用します。骨密度が正常でも、これまでに骨折したことがある場合、治療を開始することもあります。

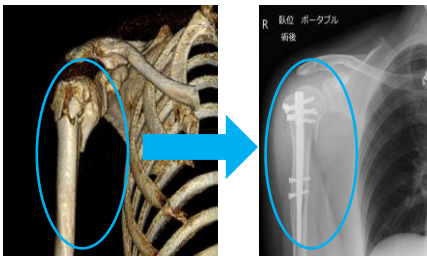


◆ 手術での治療 (例)

- 上腕骨近位部骨折 (腕の付け根)
- 大腿骨近位部骨折 (脚の付け根)
- 脊椎圧迫骨折 (腰背中)
- 橈骨遠位端骨折 (手首)

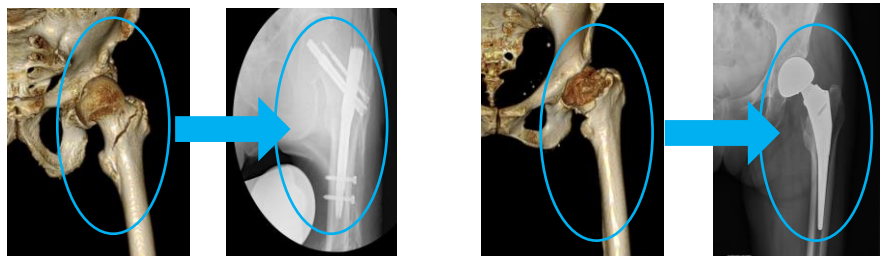
患者さまの状態に応じて行う手術について、いくつか例をご紹介します。

上腕骨近位部骨折



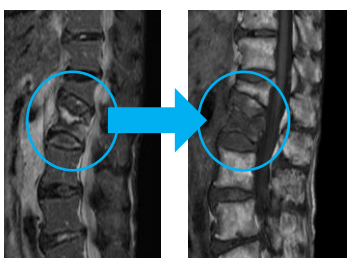
腕の付け根が粉碎骨折しているため、ボルト等で固定。

大腿骨近位部骨折 (左：転子部 / 右：大腿骨頭)



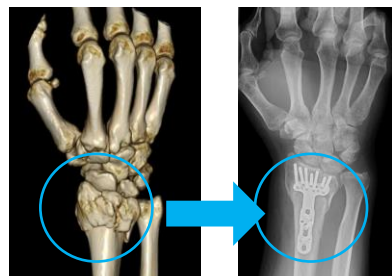
左2枚：転子部(足の付け根)が骨折しているためネジ(スクリュー)で固定。
右2枚：大腿骨頭下(足の付け根の球体状の部分)を骨折し、骨頭の栄養動脈が切れた場合、大腿骨頭が壊死してしまうため、人工骨頭置換術を行う。

脊椎圧迫骨折

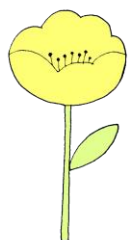


圧迫骨折している背骨の中に特殊な骨セメントを入れ、骨を安定化させる。

橈骨遠位端骨折



手首の付け根が粉碎骨折していたため、ネジ(スクリュー)とプレートで固定。



ご高齢の方が若い方と同じように5~6週間、骨折部をギプスで固定すると周りの関節が固くなってしまい、その後の日常生活に支障が出てしまうことが多くみられます。

しかし手術をして骨折箇所を治療すると、特に感染症の問題などがなければ、次の日にでも関節を動かせるようになるため、関節が固くなることを防げます。

そのため骨折されたご高齢の方の場合、当院では手術をすることをオススメしています。

これらの骨折の原因は全て転倒です！

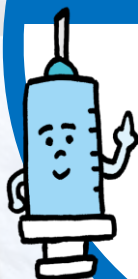
骨折しないようにするためには、転ばないことが重要です。転びやすくなってしまったため、少しでも脚に痛みや違和感が出て、おぼつかなくなってきたら、椅子を見つけて座って下さい。短時間で痛みや違和感は軽減するはず。軽減してから立ち上がりましょう。足腰が心配な方は、長距離を歩く際は、出来れば押し車(シルバーカー)をご使用頂くと、外出の不安が軽減できるのでオススメです。

骨粗鬆症を治療し、転倒を防いで、ぜひ健康寿命を延ばして頂ければと思います。

整形外科・部長 足立 善博



ワクチン管理 in イムス三芳総合病院



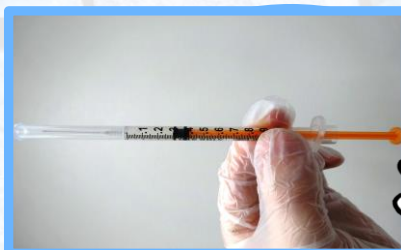
現在世界的に流行している
新型コロナウイルスに対して
ワクチンの接種が進んでいます。
当院で薬剤師が行っている
ワクチンの管理方法について
紹介させていただきます!



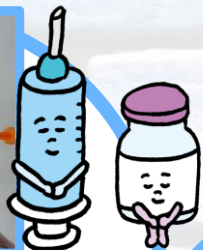
ディープフリーザーが
正常に作動しているかどうか
24時間中9回(約2.5時間毎)
チェックしています



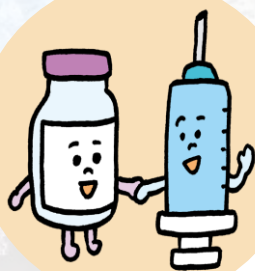
ディープフリーザーと呼ばれる
-80℃まで冷却できる冷凍庫で
ワクチンを保存しています。
(ファイザー社製)



調製したワクチンは6時間以内に使用
しなくてはなりません。
そのため、厳密な時間管理のもと
接種を受けて頂いています。



ワクチンはディープフリーザーから
常温に戻し、専用の溶液で
希釈したあと、
専用の注射器に充填します。



このように厳密な管理を行っておりますので、安心してワクチン接種にお越し下さい。
※ワクチンを打つことで新型コロナウイルスにかからなくなるわけではありません。
マスクの着用・手指の消毒など感染対策は継続していきましょう!!

時給
1500円~
※経験年数に
応じます

看護師募集中

▼2時間から勤務可能!!
・病棟業務・外来業務・ワクチン接種など
▼年齢 50歳まで

【業務内容】 看護師業務 【勤務曜日】 月~日(曜日相談OK)
【勤務時間】 7:00~20:00(2時間から可。時間相談OK)

待遇・復職サポートについてなど、まずはお気軽にお電話下さい!

TEL: 049-257-3830(総務課・採用担当まで)

※常勤希望者も同時募集中。勤務条件などは、上記お電話にてお問合せ頂くか、ホームページ掲載の求人情報をご参照下さい。



24時間救急対応

お問い合わせ先



049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院

埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3 発行: 2022年 vol.31 編集担当: 広報委員会

2022年3月14日の情報です。変更が出来る場合もございます。最新情報はHPまたは院内配布物をご確認ください。