

砂丘

発行：独立行政法人 国立病院機構

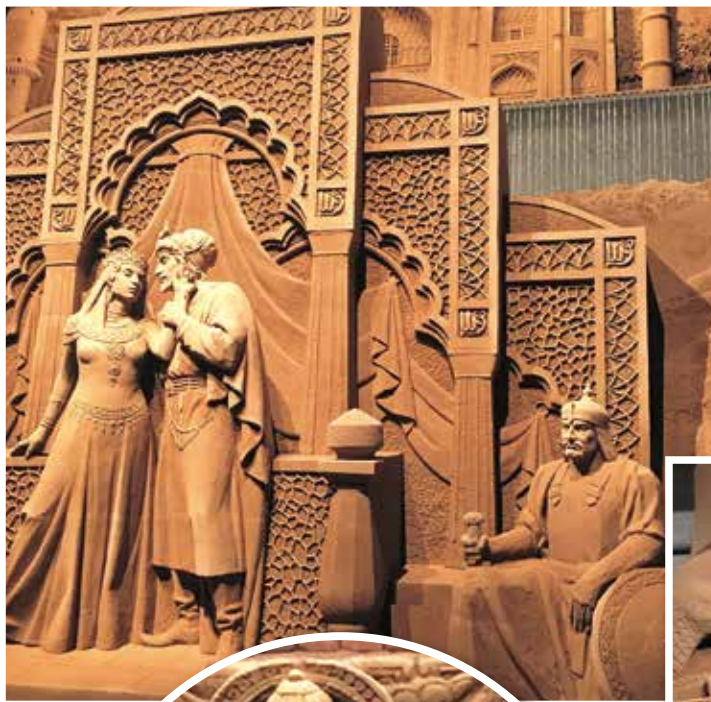


鳥取医療センター

発行責任者：井上 一彦

理 念

1. 人類愛に基づく、質の高い医療を提供する。
2. 患者本位の医療体制を確立し、十分な説明と同意の下に、自由意志を尊重し、人としての尊厳を守る。
3. あらゆる情報の公開に努め、医療人としての自己研鑽に努める。



～異国の神聖な風を感じる芸術～



場所：砂の美術館

- ◆ 所在地 〒689-0203 鳥取県鳥取市三津 876 番地
- ◆ 電話 0857-59-1111
- ◆ 診療受付時間 午前 8 時 30 分～午前 11 時 30 分
- ◆ 専門外来診療時間 午後 1 時 30 分～午後 3 時 00 分（睡眠外来の受付時間は午前中です）
- ◆ 休 診 日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始、ただし、急患の方はこの限りではありません。
- ◆ ホームページ <http://tottori-iryo.jp/>
- ◆ 地域医療連携室 TEL0857-59-1111(内線 275) FAX0857-59-0713



整形外科を開始しました!!

整形外科 田中 啓仁



この度、鳥取医療センター整形外科に赴任しました田中啓仁と申します。平成11年に九州大学医学部を卒業し母校で研修後平成17年に埼玉医科大学整形外科・脊椎外科に赴任しました。そこで主に股関節を中心に診療・手術に携わり平成28年に学位を頂きました。

整形外科は外科の一分野なので手術そのものの進歩もこの平成の30年余りに目覚ましいものもありますが、手術以外の分野も目覚ましいものがあり、「骨粗鬆症」の新しい治療薬が開発されたこと、転倒などで骨折が発生してから外科的治療をするのではなく転倒しない体づくりを目指すために「ロコモティブシンドローム」、「サルコペニア」といった概念ができてきたことなどは特筆すべきことと考えております。そこで「骨粗鬆症」、「ロコモティブシンドローム」、「サルコペニア」につきまして現況を説明してまいります。

「骨粗鬆症」

昔は「閉経後の女性の骨量が減るのは自然現象であって疾患ではない」と言われてきた時代もありましたが高齢化社会の到来とともに1度骨折すると著しく日常生活が制限されるので骨折する前に骨の老化を防ぐといった意味合いでこれも生物学的製剤が開発され、定期的に注射をうけるだけで、かなり骨の老化が防げるようになりました。骨粗鬆症は骨密度を測定して若い成人の平均値を100%として、70%以下かどうか、また普通では骨折しないはずのケガで骨折してしまったかどうかで診断を決めます。当院では図1のような骨粗鬆粗症評価の他、海綿骨微細構造の詳しい検査も可能です。若い頃より身長が1cm以上低くなった等(背骨が骨粗鬆症で気付かないうちに変形している可能性もあります)、思い当たることがあれば当院整形外科で検査をお勧めします。

「ロコモティブシンドローム」

「運動器の障害によって移動機能が低下した状態」であり、この状態を放置すると要支援、要介護状態になりやすいとのことで、2000年4月に介護保険制度がスタートして以来、にわかに注目されるようになった言葉です。図2のように片脚で40cmの台から立ち上げられるかどうか(かなり難しいです)、図3のように大股二歩で倒れずに前に進む距離が身長3割増し以上かどうか(身長150cmの方なら2m近く大股二歩で進めるかどうか)、その他日常生活動作などを判断して診断を決めます。起き上がりなどがおっくうになったなど、心配であれば当院整形外科で診察をお勧めします。当院には理学療法士さん、作業療法士さんなど運動器リハビリテーションについての専門家が数多くいらっしゃるの、患者様の症状に応じて柔軟な対応が可能です。

「サルコペニア」

若い時と比べて筋力が落ちたと思われる方は多いと思われていますが、あまりに筋力を落とすと、転倒、骨折などの危険が増加します。握力が男性で26kg以下、女性で18kg以下の方、歩行速度が0.8m/s未満の方はサルコペニアの可能性あります。当院にはレントゲン画像を元に画像四肢の筋肉量を計算する設備もございます。目安としてはペットボトルの蓋を開けづらくなった、横断歩道が赤になるまでに渡れるかどうか不安になったなどの御心配がございましたら、当院整形外科に受診をお願いいたします。

鳥取市周辺の運動器疾患でお困りの方に少しでも助けになることができれば幸いです。

図1 腰椎骨密度

若い人と比較して70%以上の骨密度がある事が望ましい。骨粗鬆症の診断には骨密度の他、骨折の既往の有無なども調べて評価する。

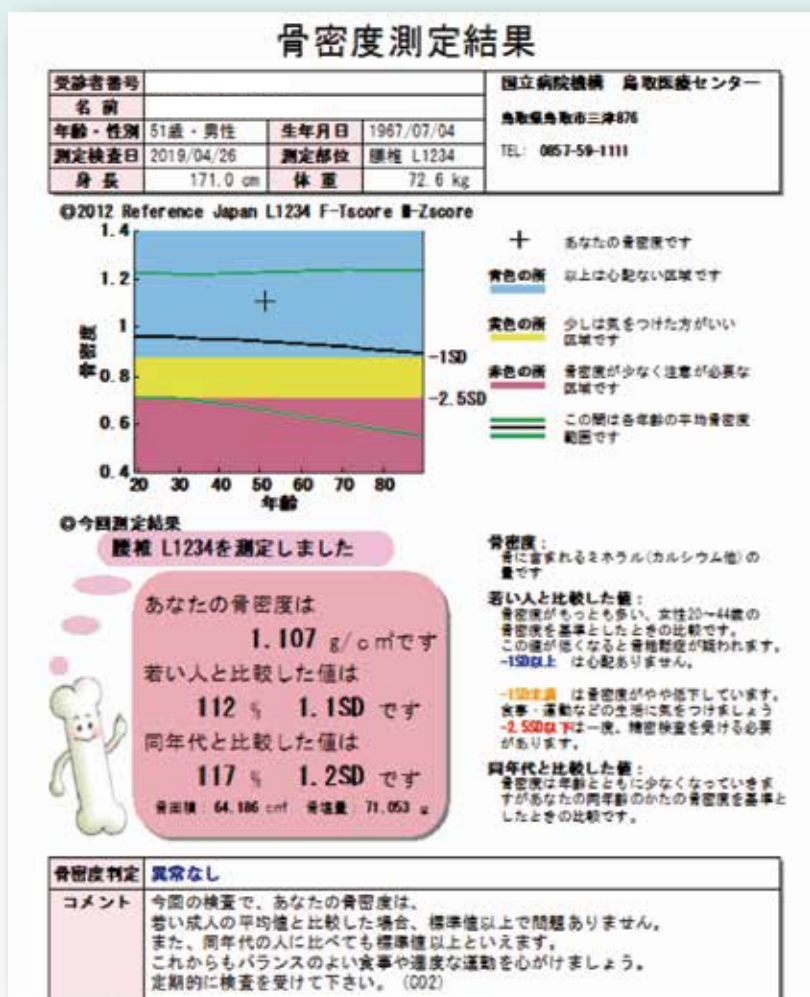


図2 片脚立ち上がり検査

片脚で40cmの台から立ち上がり、3秒立っていられば合格とする。

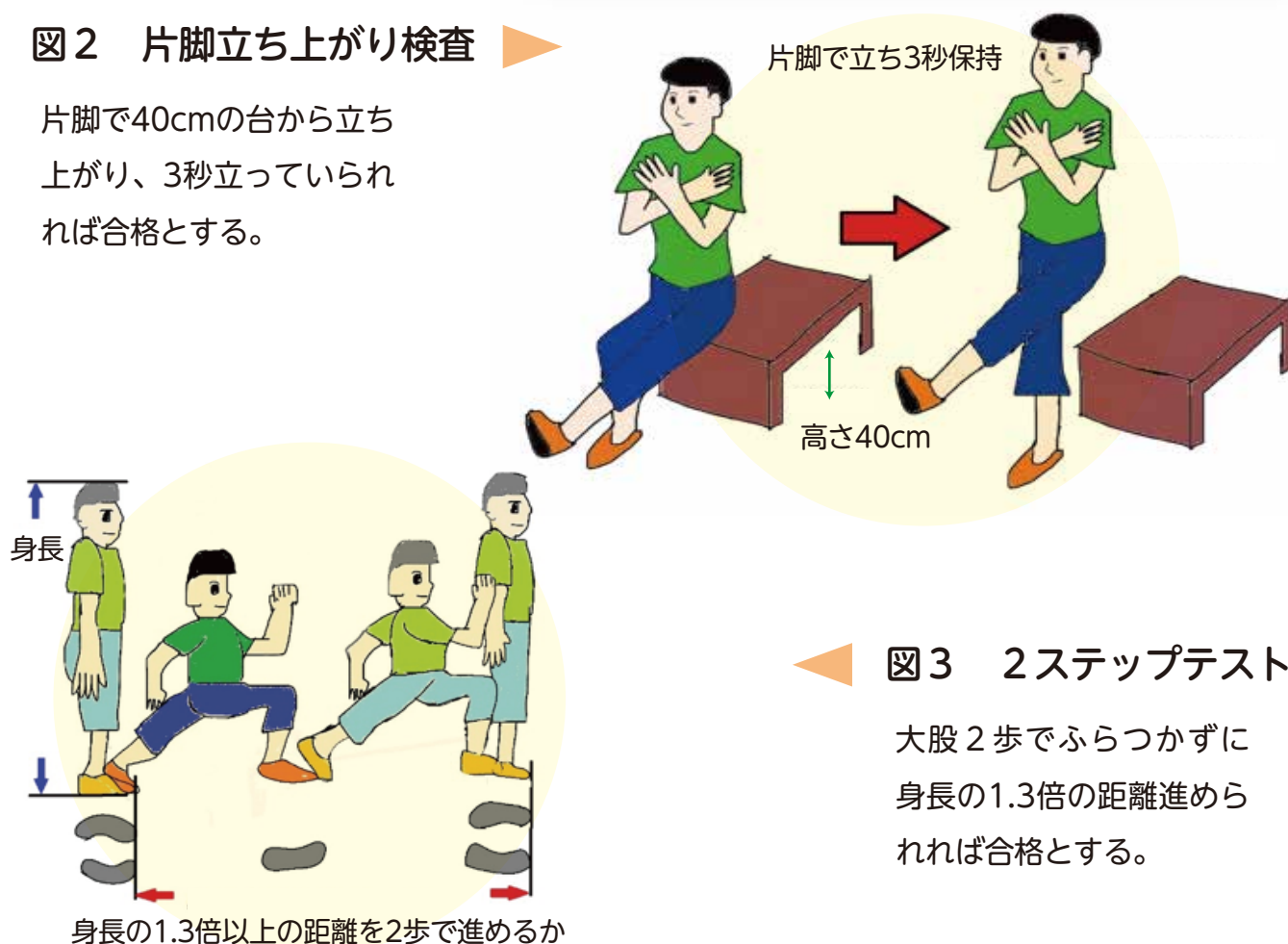
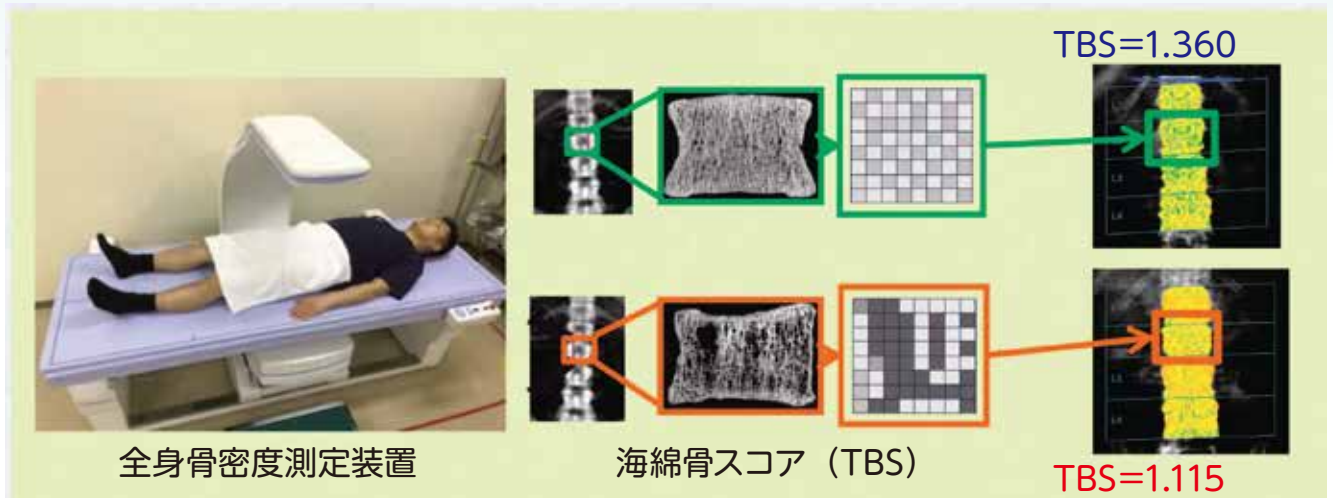


図3 2ステップテスト

大股2歩でふらつかずに身長1.3倍の距離進められれば合格とする。

当院の骨密度測定

診療放射線技師 田中・土江



骨の丈夫さをみるためには
骨密度 + **骨質** の評価が大切です



例えば、糖尿病の患者さんは骨密度が正常でも骨折しやすくなります。それは**骨質**が劣化しているからです。

海綿骨スコア (TBS: Trabecular Bone Score) を測ることによって骨質を評価することができます。

海綿骨スコア (TBS) と骨折の起こりやすさとは深い関係があることがわかっています。
骨密度がやや低い程度でも海綿骨スコア (TBS) が低いと骨折のリスクが高まります。

◇当院の骨粗鬆症検査では**骨密度**と
海綿骨スコアを測定します



◇検査をご希望の方は、整形外科を受診してください。
(骨密度検査は10分かつからずに行うことができます)

「日常生活における骨粗鬆症の運動・注意点」

～減らそういつのまにか骨折！！～

リハビリテーション科 村上 達則

最近、よく「いつのまにか骨折」という言葉をみなさん耳にしませんか？

実は、「いつのまにか骨折」には骨粗鬆症が大きく影響していると言われています。
もともと骨は、「リモデリング機構」という作用が働き、骨に外力刺激として負荷をかけることによって、骨吸収（破骨細胞によって古い骨細胞が壊されること）と骨形成（骨芽細胞によって新しい骨細胞が造られること）を繰り返し、徐々に新しい細胞へと生まれ変わっています。
しかし、年齢とともに女性ホルモンが減少し、骨の新陳代謝「リモデリング機構」に変化が起こりはじめると、骨吸収が骨形成を上回る事が起きます。そうすると骨が脆くなり「いつのまにか骨折」などの脆弱性骨折という、すぐ骨折しやすくなる症状が起きます。
そのような高齢者においては、「腰が痛いなー」や「腰が曲がってきたなー」など、また「ちょっとつまずいただけなのに、、、」とすぐに骨折を疑うような事が起こります。

骨折を起こさないためには!!

「日常生活上で注意すること」や「転げにくい身体作り」が大事になってきます。骨が脆くなると、ちょっとした外力でもすぐに傷つきやすい状態になります。

例えば、①勢いよく座った時（腰の骨の骨折が多い）

②物を取ろうとしてバランスを崩して転げた（肩や手の骨折が多い）

③ちょっとした段差に躓いて転げた（足の骨折が多い）

これらは患者さんの実体験で一番よく聞くワードです。

これらのことは、日常茶飯事のためうっかりは習慣化しますが、リハビリテーション科では生活指導として安全な生活方法の指導（ゆっくり座るための環境整備・動作練習）、運動方法（必要な筋肉の筋力トレーニングや自宅で行える運動）、また栄養との関連についても指導します。

特に予防は重要です。毎日散歩を行うだけでも、足腰が強くなり、外の環境により五感も研ぎ澄まされます。また骨を強くするためのビタミンDは太陽の光で生成されるため、骨を強くしたいなら「日光を浴びる」は必要です。食事でもバランスよく食べることが大事になります。

このように、日々の工夫が大事になりますが、万が一、骨折が起きた場合でも、今まで通りの生活に戻れるように早期からリハビリテーションを行っています。当院においても回復期リハビリテーションや運動期リハビリテーションを行い、適切な運動療法を提供しています。

また、退院後の生活に不安があるような場合においては家屋調査を行い、家の環境整備等についてケアマネージャーや福祉用具専門員と共に解決しています。

些細なことにおいても疑問があれば、当院地域医療連携室に尋ねてみてください。専門の整形外科医・リハビリテーションスタッフが丁寧に皆さんの疑問を解決するお手伝いをいたします。



骨粗鬆症治療薬について

～ビスホスホネート系薬剤の注意点～

現在の骨粗鬆症の治療には有効性の高い優れたおくすりが使用されています。その代表的なおくすり、ビスホスホネート系薬剤では、飲み方など気を付けていただくことが多々あります。その理由について、ひと月に1回飲む錠剤を例に説明いたします。飲み込みやすいゼリータイプもありますが、注意事項は同じです。

薬剤部 栗田 益希

<例>このおくすりは、月1回1錠飲む薬です



飲む間隔は、おくすりによって違います！飲みすぎないように、必ず確認しましょう



<のめ方>

朝起きたときに、コップ1杯の水で（約180cc）かまずにのんでください。



おくすりを吸収しやすい様に、胃の中が空（から）の時に飲みます。
水またはぬるい白湯で飲んでください。お茶や牛乳はダメです！
ミネラルウォーターで飲む場合は、カルシウムやマグネシウム含量（硬度）の高いものは避けてください。

<のんだ後>

少なくとも30分間は・横にならないでください・水以外は飲食しないでください・他のおくすりも飲まないでください



①口や食道への刺激から起こる炎症を防ぐ為、②飲んだおくすり確実に胃に入って溶けてもらう為、③おくすりの吸収を悪くしない為です。
（おくすりによっては60分間必要な場合もあります）30分以上経ったら朝食を食べても大丈夫です。

<のみ忘れたとき>

気づいた日の翌朝に1錠のんでください



その日水以外飲食も他のおくすりも飲んでない場合は、すぐ飲んでください。
（ただし寝る前はダメ！）2回分を一度に飲まないでください。

このおくすりを使用中に以下の症状に気が付いたら医師または薬剤師にお知らせください。

- ◎物が飲み込みにくい、飲み込むときにのどが痛い、胸やけ、胸の痛みなど
- ◎あごの痛み、しびれ、だるさ、歯ぐきの腫れ、歯のぐらつきなど
- ◎からだのだるい、食欲がない、目が黄色いなど



サルコペニアと骨粗鬆症予防のための食事のポイント

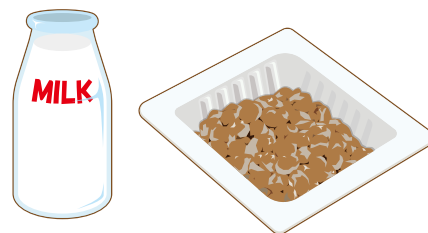
栄養管理室 香田 早苗

サルコペニア

サルコペニアとは「高齢者において加齢に伴って生じる筋肉量の低下」とされています。筋肉がたんぱく質の主要な貯蔵・供給源であり、エネルギー代謝の主要組織であるため、高齢者が筋肉量を保つことは重要です。予防には運動に加え、しっかりと栄養をとることが大切です。年をとったら粗食という考え方は改めましょう。

《食事のポイント》☆たんぱく質は欠かさず、しっかりと!!

(目安量は下記を参照) 肉や魚、大豆、牛乳などに含まれる、たんぱく質やアミノ酸は筋肉や骨の原料です。



骨粗鬆症

骨粗鬆症は、高齢になるほどなりやすく、特に女性に多い病気です。女性は60歳代の半数、70歳代の約6割が骨粗鬆症で骨折しやすい状態にあるといわれます。女性は、もともと男性より骨量が少ないのに加え、閉経後、急に骨量が減ります。平均寿命も男性より長いため、検診では、“骨量”にも注意したいですね。

《食事のポイント》

☆カルシウムを十分に!

骨の材料になるカルシウムを推奨量(70歳以上なら男700mg、女650mg)摂取することが大切。

牛乳1本210g中231mg、小松菜1茎50g中85mg、生揚げ1/2枚100g中240mg

干しエビ大さじ一杯8g中568mg

☆ビタミンDをとる

カルシウムの吸収を助けます。摂取目安量(70歳以上なら男女とも1日5.5μg) 紅鮭1切100g中33μg、さんま1尾120g中20μg、黒きくらげ3g中13μg

☆たんぱく質は適量を

不足するとカルシウムの吸収が悪く、とりすぎると排泄が増えます。一日に『肉類60～80g、魚1切れ、卵1個、豆腐1/2丁』くらいが目安になります。



サルコペニアと骨粗鬆症の予防や、悪化を防ぐために食事を見直してみましょう!

外来診療科担当医表

独立行政法人国立病院機構鳥取医療センター

令和元年6月1日現在

		月	火	水	木	金	
内 科	循環器	松 本 辰 彦		松 本 辰 彦	松 本 辰 彦	松 本 辰 彦	
	呼吸器	山 本 光 信	山 本 光 信	山 本 光 信			
脳神経内科	1	高 橋 浩 士	齋 藤 潤 (てんかん)	井 上 一 彦	金 藤 大 三	土 居 充	
	2	下田光太郎	房 安 恵 美	金 藤 大 三 (嚥下外来)	土 居 充	房 安 恵 美	
	3	小 西 吉 裕	田 中 愛	齋 藤 潤	小 西 吉 裕 (井上一彦)	田 中 愛	
	4		田 賀 栄 之	下田光太郎			
	5			北 川 達 也			
	専門外来 (予約制)	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害 てんかん	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害 嚥下障害 てんかん	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害	
ものの忘れ外来		高 橋 浩 士 (午 後)	房 安 恵 美 田 中 愛 (午 後)			土 居 充 小 西 吉 裕 (午 前)	
小 児 科		中 野 英 二	小 松 倫 子	赤星進二郎	中 野 英 二	赤星進二郎	
	専門外来 (予約制)		発 達 外 来 赤星進二郎	発 達 外 来 中 野 英 二			
精 神 科	初 診	診察室 6	長 田 泉 美	休 診	助 川 鶴 平	長 田 泉 美	休 診
		完全予約制ですので事前の予約が必要です。					
	再 診	診察室 1		助 川 鶴 平			坂 本 泉
		診察室 2		坂 本 泉	土 井 清	助 川 鶴 平	土 井 清
		診察室 3		岩 田 康 裕	長 田 泉 美	幡 雄 一 郎	
		診察室 5		池 成 孝 昭		高 田 耕 吉	林 芳 成
		診察室 8					
専門外来 (予約制)					睡 眠 外 来 坂 本 泉 高 田 耕 吉		
外 科		古 澤 康 之	古 澤 康 之	古 澤 康 之	古 澤 康 之	古 澤 康 之	
整形外科		田 中 啓 仁	(隔週：午前) 市立病院医師	(隔週：午後) 中央病院医師	田 中 啓 仁		
リハビリ入院相談 (13:00～15:00)	地域医療 連携室	齋 藤 潤	土 居 充	土 居 充	齋 藤 潤	齋 藤 潤	

〒689-0203 鳥取市三津 876 番地
 TEL 0857-59-1111 (代表)
 FAX 0857-59-1589 (代表)
 FAX 0857-59-0713
 (地域医療連携室)