八潮中央総合病院 院外広報誌
YBJGA 005-35

ふれあい

2023 12月

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院　編集:広報委員会　〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地　TEL.0570-07-1131／FAX.048-997-2135

特集 骨粗鬆症

今こそ、骨のこと考えてみませんか

今月は、整形外科の諏訪通久医師が「骨粗鬆症」について解説します

● 骨粗鬆症とは？

骨が脆くなっている状態のこと。言い換えると、小さな外力により簡単に骨が折れたり潰れたりしてしまう状態です。

推計患者数は1280万人（女性 980万人、男性300万人）であり、診断がついていない（検査をしていない）患者様も含めると非常に多いです。

- 60歳代では5人に1人
- 70歳代では3人に1人
- 80歳代では2人に1人

● 症状

背骨が潰れると腰痛や背部痛が生じ、軽微な外傷で骨折すればその部位に痛みを感じるようになります。しかし無症状のことが多く、痛みを感じる頃は“時すでに遅し”の状態です。

● 診断

骨密度検査

手足の骨ではなく、大腿骨と腰椎での測定がおすすめ

採血検査

個々の患者様の骨粗鬆症の特徴を把握し、治療方法を選ぶ際の参考とする

治療の効果や合併症の有無をみる際にも有用

レントゲン検査

骨が潰れていれば、形の変化として現れる

転倒歴もないのにたくさんの骨が潰れていれば骨密度の低下を考える

● 治療

食事

骨への栄養

運動

骨への刺激

薬（内服・注射）

骨の過度な吸収を抑えたり、骨質を強くする

まとめ

- ☑ 骨粗鬆症の有病率は高いが、実際に骨密度の検査を受けている患者は非常に少ない
- ☑ “いつの間にか骨折”を生じた時にはすでに負の連鎖が始まってしまっている

骨粗鬆症は何と言っても『予防が最重要である』疾患です。

そのためには現在症状がなくても、まず整形外科外来を受診して、骨密度検査を受けることをお勧めします！！なぜなら、“症状のない骨粗鬆症”が隠れているからです。

その一歩が、将来の骨折予防、ひいては健康寿命の延長に繋がっていくはずです。

合言葉はズバリ、、、【まず検査】です！！！

整形外科 諏訪 通久 医師

常勤医師 諏訪 通久（すわ・みちひさ）

【所属】日本整形外科学会認定専門医/日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医/日本スポーツ協会公認スポーツドクター /日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医/日本医師会認定健康スポーツ医/日本陸上競技協会公認コーチ
【専門】整形外科一般/外傷/スポーツ障害/膝
【著書】マラソン自己ベスト達成メソッド」大和書房（2019年12月）
【取材】TBS（Nスタ）、月刊ランナーズほか多数

外来診療
毎週火曜日午前、木曜日午前
受付時間　8:00～12:00
診療時間　9:00～13:00

世界骨粗鬆症デー

毎年10月20日は「世界骨粗鬆症デー」で、国際骨粗鬆症財団（IOF）と世界保健機関（WHO）により1998年に制定されました。「骨粗鬆症による骨折をなくそう」を目標に、国内外でさまざまなイベントが開催されます。

骨粗鬆症を予防しましょう!

食生活 骨を強くする食事

1日3回バランスの良い食事をしましょう。

欠食や偏食は、必要なエネルギー及び栄養素が不足する可能性が高くなります。一方で、食べすぎも良いことではありません。太りすぎにもやせすぎにも注意して、適正な体重を維持しましょう。

たんぱく質を摂りましょう。

骨に存在するコラーゲンはたんぱく質の一種です。コラーゲンは、骨のベースとして骨を補強してくれています。高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりして、たんぱく質の摂取量は不足する傾向があります。たんぱく質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。また、たんぱく質の摂取量の不足は、筋肉量、筋力の低下につながり、転びやすくなることで骨折の発症にもつながります。

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。

● カルシウム

カルシウムは骨の主成分で、体内のカルシウムは99%が骨と歯に含まれます。カルシウムの体内での吸収率は悪いので、カルシウムを多く含む食品を意識して摂ることやカルシウムの吸収を阻害する食品を控えることが必要です。

また、国民健康・栄養調査の結果ではカルシウムの摂取量が不足していることが報告されています。

おすすめ

牛乳、乳製品(吸収率が最も高いです)・大豆製品・ほうれん草・小松菜、チンゲン菜・小魚・干しエビなど

控えたいもの

スナック菓子・インスタント食品の頻繁な摂取・アルコールの多飲・コーヒーの多飲・タバコ

● ビタミンD

ビタミンDは腸管からのカルシウムの吸収を促進し、さらに血液に入ったカルシウムを骨まで運びます。

おすすめ

サケ・サンマ・カレイ・ブリ・いわし丸干し・しらす干し・干ししいたけ・きくらげ・舞茸・卵など

また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。冬であれば30分～1時間程度散歩に出かけ、夏であれば暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで十分です。

● ビタミンK

ビタミンKは骨形成に関わるたんぱく質を活性化させ、カルシウムの流出を防ぎます。

おすすめ

納豆・ほうれん草・小松菜・ニラ・ブロッコリー・キャベツなど

運動

ウォーキングや水泳は、骨にかかる力は大きくはありませんが、継続して行えば効果が期待できます。

始める前に

- 動きやすいズボンや運動靴を用意する。
- 1回の運動時間は30分以内から始める。体力に自信がでてきたら少しずつ距離や時間をのばす。
- 運動中に具合が悪くなったらすぐに中止する。

歩くときの姿勢

- 胸を張り背筋を伸ばす。
- 膝を伸ばし脚はしっかりと伸ばす。
- つま先で地面をけり、体を前に進める。
- 着地はかかとから。
- 歩調はリズミカルに。
- 歩幅はいつもより広めの70～80センチくらいに。
- あごを引いて、やや遠くを見る。

【公益財団法人　骨粗鬆症財団より引用】

TOPICS

ブログは2次元コードから

10/22 やしお市民まつりに参加しました

10月22日（日）、第29回やしお市民まつりに参加しました。

当院のブースはメセナ駐車場で行われた「子どもまつり」の中で、22名のスタッフが参加しました。

「看護師体験コーナー」及び「車いす体験コーナー」では150名の子どもたちに体験していただき、「健康測定コーナー」は当院・埼玉回生病院・ケアセンター八潮の3施設協働で178名の市民の皆さんにご参加いただきました。今回初めて出展した「感染対策コーナー」は160名の子どもたちにご参加いただきました。

10/1日付 新任医師のご紹介

形成外科

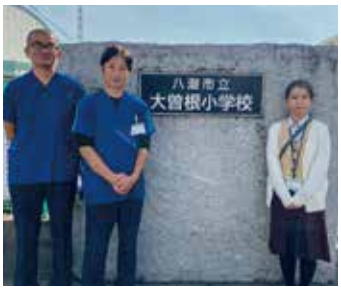
おおち　ようすけ
大地洋輔 医師

専門 形成外科一般

10/28 大曽根小学校で手洗い教室

10月28日（土）午前、八潮市立大曽根小学校において、「手洗い教室」を開催しました。当日は1・2学年の学校公開授業として開催したもので、6クラス177人の児童を対象に行いました。

講師は、放射線科・保坂主任、医療連携相談室・須田、訪問看護ステーション・川崎の3人がつとめさせていただきました。



救護班の看護師を派遣

10/9 スポーツフェスティバル

10月9日（月・祝）、八潮メセナで「やしおスポーツフェスティバル」が開催され、看護部の木村科長と阿黒係長が救護班として派遣されました。

10/21 わんぱく相撲大会

10月21日（土）、文化スポーツセンター相撲場において、「わんぱく相撲大会」が開催され、看護部の高橋係長と中村係長が救護班として派遣されました。

出前講座

10/17 中馬場町会

10月17日（火）午前、中馬場公民館において、同町会からの依頼による出前講座を実施しました。

この日は、「認知症に対する理解＆予防講座」のご依頼をいただき、講師は当院リハビリテーション科・作業療法士の小泉主任（認知症ケア専門士）と理学療法士の岡田がつとめさせていただきました。

10/28 やしお市民大学

10月28日（土）午後、八條公民館において、「やしお市民大学」の授業として出前講座を実施しました。

内容は、「健康ストレッチ・筋トレ講座」で、講師は当院リハビリテーション科・理学療法士の松村・公平・須澤の3人がつとめさせていただきました。

八潮中央総合病院

年末年始の診療体制

2023 12月29日(金)	午前	通常診療
	午後	通常診療
2023 12月30日(土)	午前	通常診療
	午後	休診(救急体制)
2023 12月31日(日)	午前	休診(救急体制)
	午後	休診(救急体制)
2024 1月1日(月)	午前	休診(救急体制)
	午後	休診(救急体制)
2024 1月2日(火)	午前	休日診療(内科・外科) 【受付】8:00～11:00 【診療】9:00～
	午後	休診(救急体制)
2024 1月3日(水)	午前	休診(救急体制)
	午後	休診(救急体制)
2024 1月4日(木)	午前	通常診療
	午後	通常診療

送迎車両の運行について

【年内】12月30日(土)
当院13：40発 ⇔ 八潮駅13：45発が最終便となります。

【年始】1月4日(木)
当院7：30発 ⇔ 八潮駅7：35発より運行開始となります。

緊急を要する診療は24時間体制で対応しております。 TEL：048-996-1131

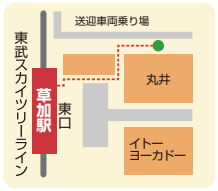
送迎車両(ワゴン車)時刻表

※日曜・祝日は運休いたします。

令和5年9月25日現在

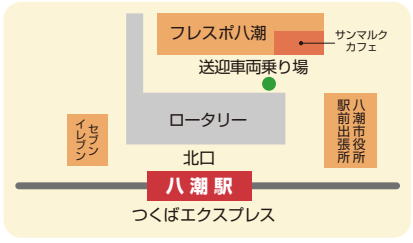
草加便　病院 ― ケアセンター八潮 ― 草加駅

八潮便　病院 ― 八潮駅



●草加駅 東口
草加駅東口ロータリーから丸井様と高砂ブックス様の間の通路を抜けて、丸井様の北出入り口付近の歩道でお待ちください。

●ケアセンター八潮 正面玄関前



●八潮駅 北口
フレスポ八潮サンマルクカフェ様前あたりに停車。

※店舗の営業に支障のないようにお待ちください。

草加便の発車時刻　草加駅東口行き

八潮中央総合病院		草加駅東口		ケアセンター八潮(病院行き)	
		7:30	発	7:40	発
		7:45	発	7:55	発
		8:00	発	8:15	発
8:25	発	8:55	発	9:05	発
9:20	発	9:50	発	10:00	発
10:10	発	10:40	発	10:50	発
11:10	発	11:40	発	11:50	発
12:30	発	13:00	発	13:10	発
13:20	発	13:50	発	14:00	発
14:00	発	14:30	発	14:40	発
15:00	発	15:30	発	15:40	発
16:00	発	16:30	発	16:40	発
17:00	発	17:30	発	17:40	発
18:15	発	18:45	発	18:55	発
19:00	発	―		―	

八潮便の発車時刻　八潮駅北口行き

八潮中央総合病院			八潮駅北口	
7:30	発	⇔	7:35	発
7:45	発	⇔	7:50	発
8:00	発	⇔	8:05	発
8:05	発	⇔	8:10	発
8:20	発	⇔	8:25	発
8:40	発	⇔	8:47	発
9:00	発	⇔	9:05	発
9:15	発	⇔	9:20	発
9:30	発	⇔	9:35	発
9:50	発	⇔	9:55	発
10:00	発	⇔	10:05	発
10:15	発	⇔	10:20	発
10:30	発	⇔	10:35	発
10:50	発	⇔	10:55	発
11:00	発	⇔	11:05	発
11:20	発	⇔	11:25	発
11:40	発	⇔	11:45	発
12:05	発	⇔	12:10	発
12:20	発	⇔	12:25	発
12:40	発	⇔	12:45	発
13:00	発	⇔	13:05	発
13:10	発	⇔	13:15	発
13:20	発	⇔	13:25	発
13:40	発	⇔	13:45	発
14:30	発	⇔	14:35	発
15:10	発	⇔	15:15	発
15:40	発	⇔	15:45	発
16:10	発	⇔	16:15	発
16:40	発	⇔	16:45	発
17:20	発	⇔	17:25	発
17:40	発	⇔	17:45	発
17:55	発	⇔	18:00	発
18:15	発	⇔	18:20	発
18:30	発	⇔	18:35	発
19:20	発	→	―	発

※1病院発草加駅行きの車両は、ケアセンター八潮経由となります。(草加駅から当院までの所要時間は、およそ25～30分です。)

※2 時刻表内の青文字の発車時刻の便は、土曜日は運休いたします。

※3 交通状況により遅れることがございます。 ※4 乗降における介助等は行っておりません。

上尾中央医科グループ　医療法人 社団協友会
八潮中央総合病院
〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地
TEL 0570-07-1131 FAX 048-997-2135
https://yashio-cgh.jp　病院ホームページ▶

日本医療機能評価機構認定