

# せせらぎ通信

〔第17号〕

〔2006年4月1日発行〕

〒671-0221 姫路市別所町別所784  
☎(0792)52-5235 石川病院 広報委員会  
発行責任者 事務長 三枝孝弘

地域のために 思いやりと  
信頼性の高い 治療・看護を目指す

## リハビリ教室を開催しました。

第10回リハビリ教室

日時：平成18年1月21日（土）

テーマ：リハビリテーション介護技術、安全で  
楽な乗り移りのコツ

内容：ベッドからポータブルトイレなどへの  
乗り移りの際におけるポイントについ  
ての説明及び実技指導を行いました。  
介護を要する患者様とその家族の方が  
多数参加され、「介護することの不安  
が軽減した」と大変好評でした。



第11回リハビリ教室

日時：平成18年3月18日（土）

テーマ：作業療法って何？

～牛乳パックの小物作りを通して～

内容：「リハビリテーション医療の中の作業  
療法」「作業療法とは？」「作業療法  
の実際」などについて述べた後、実際  
に患者様に行っていた作業療法を介  
してご紹介しました。牛乳パックで  
の小物作りでは、参加された患者様や  
家族の方々が熱心に、そして楽しそう  
に取り組まれました。



次回のリハビリ教室は、5月20日（土）13時からです。

## ～我が家のペット紹介 その5～



今回は放射線室の井  
置さんのペットです  
井置モモです。4歳  
のオスのミニチュア  
ダックスです。

ミニチュアという割に

はちょっと大きく成長し過ぎてしまい、  
体重約10キロもあるポッチャリ犬に  
なりましたが、散歩や運動が大  
好きで毎日庭を元気に走り回っていま  
す。特にボール遊びが大好きで、テニス  
ボールと一緒に飛び跳ねたりじゃれたり  
と大忙しです。

1ヶ月に1回、美容院に行ってトリミ  
ングしてもらおうという、お洒落な一面も  
あります。男の子なのに毎回リボンをつ  
けてもらって帰ってくるのですが、結構  
気に入っているみたいです。

こんなモモですが、本当に可愛らしい我  
が家のアイドルです。U^T^U



## ～演奏会を開催しました～

3月30日（木）、東館6階において、堀グループの  
皆様による、琴と尺八の演奏会が催されました。外は  
冬に逆戻りしのかと思わせるような気候でしたが、会  
場内はまさしく春爛漫！患者様も担当職員も日本伝統  
の優雅な調べに聞き入り癒されたひとときでした。

## 今回は、骨粗鬆症についてのお話です



### 骨粗鬆症ってどんな病気？

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）とは、長年の生活習慣などにより骨の量が  
減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてし  
まった状態のことです。

### 骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症は、静かな病気と言われるように、深く静かに進行していきますので、自覚で  
きるほどの症状が表れるのは更年期を過ぎてからです。例えば、立ち上がる時や重い物を  
持つ時、背中や腰が痛むというのは自覚できる症状です。

さらに進むと、背中や腰の激しい痛みで寝込んでしまったり、ちょっと転んだだけで手首  
や足の付け根を骨折するようになります。

### 骨粗鬆症にかかりやすい、性・年齢・体格・体質とは？

#### ○女性である

もともと骨の量が男性より少なく、妊娠、出産によって骨の原料ともいべきカルシウ  
ムを多く使っています。

#### ○閉経後である

日本の女性の場合、閉経年齢は平均して51歳です。閉経になるということは、卵巣の  
機能が停止することを意味し、女性ホルモンであるエストロゲンが激減します。

#### ○無月経、月経不順である

疲労やストレス、生活の乱れによる無月経、月経不順は卵巣の機能が正常に働かずエス  
トロゲンが減少します。

#### ○高齢である

男女ともに骨量が多いのが20～30歳。女性の場合50歳代から、男性の場合70歳  
代から減少します。

#### ○下痢をしやすい

牛乳を飲むと下痢になる人がいます。これは乳糖不耐性といって腸の中で乳糖を分解す  
る酵素を持っていない人がなりやすい症状です。

#### ○痩せている

骨に負荷される重さが軽く骨が丈夫になりにくく栄養バランスの悪い人が多い。

## 骨粗鬆症にかかりやすい生活習慣

### ○運動をあまりしない

骨に負荷がかかると、骨の原材料の一つであるコラーゲンにマイナスの電位が生じ、イオンのレベルではプラスに荷電しているカルシウムと結合しやすくなります。

### ○カルシウムをあまり摂らない食生活

成人の体の中には約1kgのカルシウムが存在していますが、99%が骨の成分になっており、残りの1%が血液などに含まれています。

### ○太陽の光をあまり浴びていない

人の皮下脂肪には食物から摂取されたクーデヒドロコレステロールが豊富に蓄積されています。これが日光に含まれる紫外線によって変化しビタミンDとなります。

### ○たばこ・酒

たばこの吸い過ぎは胃腸の活動を不活発にさせます。胃腸の動きが鈍くなればカルシウムを胃酸で溶かすことが出来なくなり、腸でのカルシウム吸収が落ちることになります。飲酒では尿にカルシウムが多く流れてしまい、飲み過ぎは体のバランスを崩し、女性の場合エストロゲンの分泌を激減させることになります。

### ○精神的なストレスや過度の疲労

### ○無謀なダイエット

## 当院では3月6日にX線骨密度測定装置を導入しました。



この装置は骨量を測る機械です。骨粗鬆症は自覚症状がないため、早期発見と適切な治療が重要です。骨量を測ることによって、

- ①骨粗鬆症による骨折の危険度
- ②術後の経過はどうか
- ③治療の効果は上がっているのか

などの判定を行います。検査データは解析され次のページのような結果報告書が作成されます。皆様も一度、骨密度を測定してみたいはいかがでしょうか？

ご自分の骨量を知り、生活習慣や食事について注意を払い、骨折の原因となる骨粗鬆症の予防することが重要です。また、骨量は変化しますので、骨塩検査は定期的に測定することをお勧めします。検査時間は約3分程です。下の写真のように横になっているだけで、注射をしたり、大きな音がしたりすることはありません。



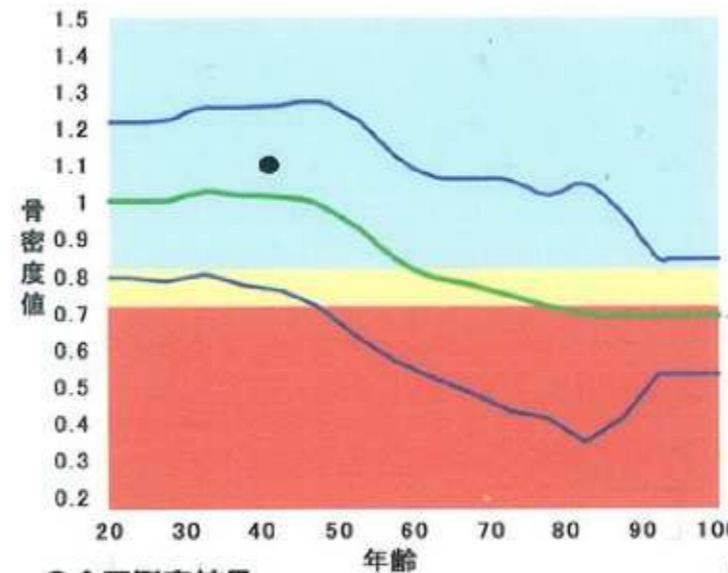
## 骨密度測定結果

作成日：平成 18年 3月 15日

患者番号	7777777		
名前	イシカワ ハナコ 様		
生年月日	昭和 年 月 日	年齢	41 歳
測定検査日	平成 18年 3月 15日	性別	女性
身長		体重	

医療法人 石川病院

〒671-0221  
姫路市別所町別所784  
TEL:0792-52-5235 FAX:0792-52-2591  
URL http://ishikawa-hp.or.jp



●	あなたの骨密度です
青色の所	以上は心配ない区域です
黄色の所	少し気をつけた方がいい区域です
赤色の所	骨密度が少なく注意が必要な区域です
—	この間は各年齢の平均骨密度範囲です

### ○今回測定結果

測定部位	腰椎正面	.234
------	------	------



あなたの骨密度は **1.094 g/cm<sup>3</sup>** です  
若い人と比較した値は **108%** で  
同年代と比較した値は **108%** です

骨密度：骨に含まれるミネラル(カルシウム他)の量です。若い人と比較した値：骨量が多かった20-44歳の日本人女性の骨密度を100%としたときの比較です。この値が低くなると骨粗鬆症が疑われます。80%以上は心配ありません。70~79%は骨量減少症です。食事・運動などの生活に気をつけるとともに治療が必要な場合があります。70%未満は骨粗鬆症です。治療を受ける必要があります。同年代と比較した値：骨密度は年齢とともに少なくなりますがあなたと同年代の方の骨密度を100%としたときの比較です。

骨密度の判定 **正常**

コメント 今回の検査で、あなたの骨密度は、同年代の人に比べて標準値以上といえます。また、若い人と比較した骨密度も標準値以上で問題ありません。これからもバランスのよい食事や適度な運動を心がけましょう。定期的に検査を受けて下さい。  
ただし、閉経された方は閉経後5~10年間は毎年検査を受けましょう。