

# 十三健康かわら版

平成28年9月 / 第37号

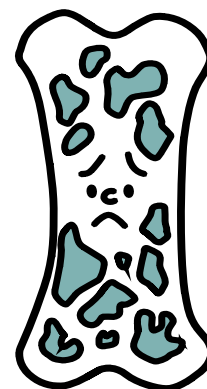
## □ 診療科紹介 <糖尿病内科>

あなたは大丈夫？ 本当は怖い骨粗鬆症

糖尿病内科部長 日浦 義和

早く見つけて、早く治療

骨粗鬆症は、「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」と定義されていますが、わかりやすく言うと、「骨がスカスカになって折れやすくなる病気」です。骨は丈夫で、一度できたらかわらないものと思われる方もおられると思いますが、骨は常に「壊す」「造る」ことをバランスよく繰り返すことによって、強度を保っています。そのバランスが崩れると、骨の量が減って骨粗鬆症になります。骨粗鬆症の有病率は、約1,280万人(男性300万人、女性980万人)と推定されていますが、実際に治療を受けている方は、多くはありません。背骨の一部である腰椎の骨折は、50歳から増加傾向になり、脊柱の変形や姿勢の異常から、逆流性食道炎などの消化器疾患や心肺機能低下を引き起こします。また太もものつけね(大腿骨近位部)の骨折は、70歳から増加傾向になり、寝たきりの原因となります。動かないことが、死亡リスクの上昇につながります。脳梗塞や、認知症は介護が必要となる原因として知られていますが、骨折もまた介護の必要な原因に挙げられています。骨粗鬆症を予防するには、より早期に診断し、治療をすることが必要です。きっちりとした治療をすれば、骨密度の低下を抑えたり、改善することが可能であり、骨粗鬆症による骨折は予防が可能です。



骨粗鬆症による骨折をおこしやすい人は、1)高齢 2)女性 3)過去に骨折を起こした 4)家族に骨粗鬆症が原因で骨折した人がいる 5)治療でステロイド薬を飲んでいる。等が挙げられます。

骨粗鬆症の診断には、骨密度測定が必要です。心配であれば病院を受診して検査を受けて下さい。

将来寝たきりにならないために、骨折リスクを評価することが必要です。WHOは今後10年間の骨折リスクを評価する方法として骨折リスク評価ツール FRAX®(Fracture Risk Assessment Tool)を開発しました。インターネット上で使用することが可能です(<http://www.shef.ac.uk/FRAX/tool.jsp?lang=jp>)。FRAX®は骨粗鬆症の有無を判断するものではありませんが、どれくらい骨折のリスクを持っているか判断する助けになります。12のチェック項目を入力しますが、その際に大腿骨頸部の骨密度を入力する項目があります。骨密度が分からない場合には、入力しなくても判定は可能です。その場合、骨折のリスクが高いと判断された場合には、あらかじめ骨密度測定をおこない、骨粗鬆症を判断する必要があります。

当院では、精度の高い骨密度測定器(HOLOGIC社製 Horizon)を用いて、より精密に骨密度を測定することが可能です。検査をうけて、骨粗鬆症を早期に発見して、早く治療を開始しましょう。

# 骨の健康と食事

平成 28 年 6 月 21 日 (火) 開催

骨の栄養気にしていますか

いきいき健康セミナー

40 歳以上の約 1,280 万人(男性 300 万人、女性 980 万人)が骨粗鬆症ありと診断されています。

管理栄養士 坪井彩加

20 歳頃に最大骨量を獲得するため、  
18 歳までの食事・運動療法が重要！

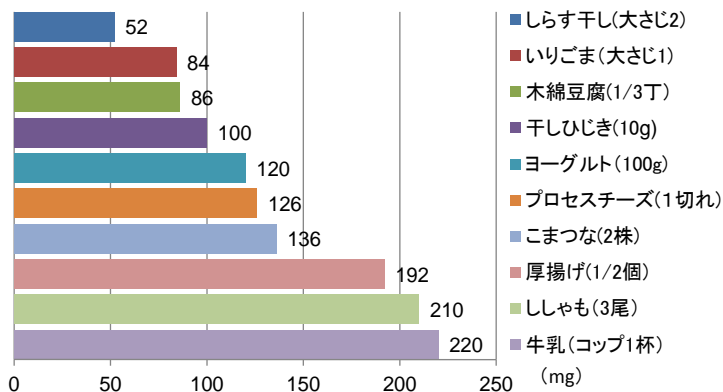
**若年期:** 高い骨密度を獲得し、後年の骨粗鬆症発症や骨折閾値への到達を遅らせる

**成人期～高齢期:** ①骨量減少を抑える ②骨粗鬆症にあてはまる人は重症化予防(骨折の予防)

## ～骨粗鬆症予防のための食事療法～

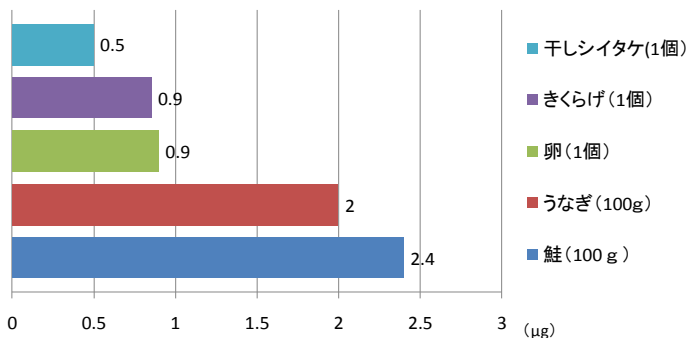
### ◆ 骨の健康に主に関わる栄養素

カルシウム推奨摂取量：食品から 700～800mg/日



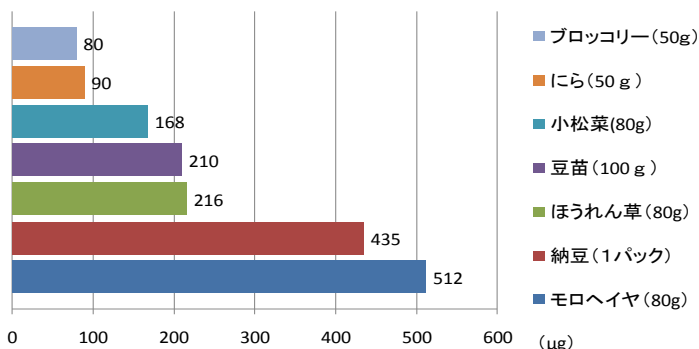
ビタミンD 推奨摂取量：10～20μg/日

15 分程度は日光に当たることも必要\*



ビタミンK 推奨摂取量：250～300μg/日

\*抗凝固薬を飲んでいる場合はとり過ぎ注意！



### ◆ 骨の健康のために控えたい食品

#### ・ リンを多く含む食品

インスタント食品

加工食品

清涼飲料水

原材料名に「リン酸」「pH 調整剤」が使用されているとリン含有量が多い！

「酸味料」としてリンを含む！

#### ・ 食塩を多く含む食品

漬物、佃煮

加工食品(ハム、ちくわなど)

#### ・ カフェインを多く含む食品

コーヒー、紅茶

#### ・ アルコール

エタノール換算 24g 未満/日

休肝日を週 2 日作りましょう。

～目安量～



ビール 500ml



日本酒 1 合(180ml)



焼酎 0.5 合(90ml)



ワイン 240ml



ウイスキーダブル 1 杯(80ml)

# 転ばぬ先のコツコツ体操

平成 28 年 7 月 1 9 日 (火) 開催

あなたの足元大丈夫

いきいき健康セミナー

## 転倒の原因と対策

10月10日は何の日でしょうか？答えは転倒予防の日だそうです。かつての東京オリンピック開会式を記念して作られた体育の日は 2000 年から、10月の第二月曜日になったそうです。

さて本題に入っていきます。

転倒した高齢者は転倒していない方に比較して生命予後が著しく不良であると言われています。これは、「転ぶくらい体が弱っている」「体の状態が悪くなった結果、転倒する」と考えることができます。転倒すれば、起こしやすいのが骨折や打撲です。打撲の中でも頭部打撲は脳にも影響が及ぶ可能性もあります。

転倒には原因があり、その中には自身の内的要因、周りの環境などの外的要因があります。

具体的には前者には筋力低下や柔軟性、バランス障害、薬剤の使用など、後者にはつまづきやすい、滑りやすいなどの環境に分けられます。予防するには、原因究明が必要でその除去や改善が、運動能力の維持ひいては生命予後の改善につながって行くだろうと考えられます。

今回は、その中で運動による転倒予防の例として、簡単に自宅で実践できる転倒予防体操をご紹介します。

- (1)背骨の柔軟性(前後左右)
- (2)足首の柔軟性(つま先が引っかけられない)
- (3)筋力向上(膝を持ち上げる、前に進む力)

## ご家庭でできる転倒予防運動の例

### ①座ってできるバランス運動

股の間にバスタオルを丸めて縦に入れます。次に、バスタオルを跨ぐように左右の骨盤に交互に体重移動し、バランスを取ります

②壁や手すりにつかまり踵上げとつま先上げの交互運動 前後方向のバランス

③壁に持たれ背中をまっすぐしたまま、膝を持ち上げ止める

④壁押し(後方アキレス腱ストレッチと前進力向上、円背の改善)

十月十日は転倒予防の日

理学療法士 浦田 隆史

①



②



③



④



無理の無い範囲、10 回程度から開始し、少しずつ継続下さい。痛み・しびれが出現するようなら、控えていただき医師にご相談下さい。

## ～開催のご案内～

### 第8回 糖尿病フェスタ

テーマ 「筋肉力～筋肉のイガイな力～」

平成28年11月11日(金) 14:00～16:00

- 内容
- \* 血糖値や筋肉脂肪成分の測定
  - \* 食育や体操などの体験
  - \* 医師の話しやお薬相談 など

予約不要・参加費無料

### 市民公開講座

テーマ 「お産と子育てを応援します」

平成28年11月12日(土) 13:00～15:30

- |    |       |        |
|----|-------|--------|
| 講師 | 平林 円  | 小児科部長  |
|    | 田中 雅子 | 産婦人科医長 |
|    | 横川 琴枝 | 薬剤師    |
|    | 坪井 彩加 | 管理栄養士  |

開催場所 当院9階 すかいルーム

予約不要・参加費無料

初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

診療科		月	火	水	木	金
内科		藤井	白石	日浦	井坂	交代制
		沼口	山入	小松 (循環器含む)	宮野	高木
循環器内科		小松	小松	小松 (内科初診2)		柴田
消化器内科		大庭	倉井	山口	青木	上田
小児科		平林	谷本	山本	平林	谷本
外科		貝崎	堀	高塚	堀	高塚
			塚本	貝崎		枝川/梅野
整形外科	午前	伊達	寺井	中村	榎原	坂和
		寺井				
産婦人科		田中	交代制	森下	中田	本久
泌尿器科		安達	河野	交代制	安達	安達
		西原	西原		河野	西原
眼科		森脇	森脇	交代制	砂田	森脇
		三宅	鹿野		三宅	砂田
耳鼻咽喉科			箕輪	松本	森	
皮膚科		村上	前川		今西	

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

### 編集

大阪市立十三市民病院  
広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>