



骨粗しょう症について



整形外科医師 栗生 雅人

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、歳をとるにつれて骨の中のカルシウムやリンの量が減少し、骨がスカスカの「す」のようになってしまう状態のことです。骨がスカスカになることによって骨がもろくなり、骨折をおこしやすくなります。

骨粗しょう症は女性、特に閉経後の50～70代の女性に多く、50代の20%、70代の60%以上に見られます。骨がもろくなったため、体重の負担がかかりやすい太ももの骨や背骨の骨折がおこりやすいことから、高齢者のねたきりの原因の1つとなっています。また、骨粗しょう症による背骨の変形によって、腰が曲がったり、身長が縮んだりすることもあります。

骨粗しょう症の原因

人間の骨は体の他の組織と同じように、絶えず新陳代謝を繰り返し、古い骨がこわれ、新しい骨がつくられています。しかし、骨のもとになるカルシウムの摂取量が不足したり、平均50歳といわれる閉経後に、骨の形成に関係する女性ホルモン、エストロゲンの分泌量が減ってきたりすると、骨の新陳代謝が衰えて新しい骨がつくられにくくなり、骨粗しょう症になりやすくなります。最近では、閉経後の女性だけでなく、無理なダイエットで女性ホルモンのバランスが崩れた若い女性にも骨粗しょう症がみられることがあります。また、腎臓や肝臓に病気があったり、病気で長い間寝たきりだったり、ホルモン剤などある種の薬を飲んでいたりして、骨量が減少することが原因で骨粗しょう症になることもあります。



理 念

わたしたちは、患者様の立場に立った全人医療を行い、地域の皆様に愛され信頼される病院を目指します。

骨粗しょう症の検査と治療

骨粗しょう症は特に自覚症状がありません。したがって、骨粗しょう症を早期に発見・治療するためには、定期的に病院の検診を受けて骨量を測定することが大切です。当院には骨量をほんの3分程度で計測できる計測器を常備しています。検査をご希望の方はお気軽にお申し出ください。検診の結果、骨粗しょう症と診断されたら、治療を開始します。骨粗しょう症が早期の場合は、治療の基本は（1）食事（2）運動（3）日光浴です。重症の場合や、食事や運動だけでは効果が思わしくない場合は、薬物療法も行われます。食事は、いろいろな食品を栄養バランスよく摂取し、特に、牛乳などに多く含まれるカルシウムや、シイタケなどに多く含まれるビタミンDを多くとるようにしましょう。また、運動することによって骨をつくる細胞の働きが活発になったり、筋肉が鍛えられて転倒しにくくなったりします。反対に運動不足だと、骨中のカルシウム量が減ったり、骨を支えている筋肉が弱くなったりして、骨折しやすくなるので、適度な運動を継続して行うことは大切です。運動は、ウォーキング、スイミング、自転車、バレーボールなどなんでもよく、好みのものを長く続けるとよいでしょう。また、食事、運動に加えて日光浴も大切です。カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDは、人間の皮膚が日光の紫外線を浴びることによってつくられます。ですから日光浴は骨粗しょう症の治療・予防にとって大切です。早期の骨粗しょう症なら、この3つのことを心がけることで骨量が増えてきます。

骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症は若い頃からきちんと予防すれば、発病を防ぐことができます。骨量は18歳頃に最大になり、以後、40歳頃までそれを維持しますが、閉経後に急速に減少します。そのため、10代の骨が成長する時期に、骨量をできるだけ増やしておくことと、閉経までの骨量の低下をできるだけ少なくすることが大切です。そのためには、治療法のところでご紹介したのと同様、食事や運動に気をつけ、適度に日光浴を行うことが骨粗しょう症の予防に効果的です。また、カルシウムの吸収を妨げる働きがあるアルコール、タバコ、カフェインの摂取は控えめに。

新しく職員としてお迎え致しましたスタッフのご紹介を致します。



外科・内科医師
福島 慎也

平成17年4月より、阪本病院で勤務しております福島慎也と申します。平成10年徳島大学医学部卒の32歳です。主に徳島県、高知県の公立病院で外科、麻酔科の修行をしてまいりました。

当院では、外科、内科、リハビリテーション科、麻酔科など幅広く対応していきます。患者様の立場に立った医療をしていきますので、よろしくお願ひします。



作業療法士
富士本 智穂



理学療法士
竹崎 聡



理学療法士
今池 彰秀



理学療法士
森田 貴美



看護師
松下 恵



看護師
六車 香代子



准看護師
柴垣 美枝



事務局員
六車 進



事務員
小松 和美

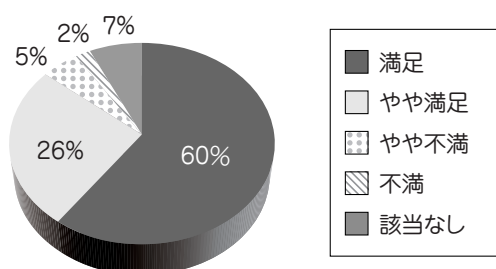
外来患者アンケート調査結果

平成17年1月20日 当日外来患者数 180名 アンケート回答者数 107名

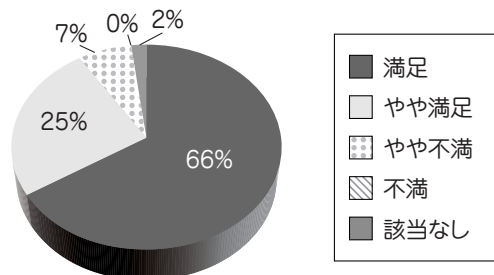
外来患者アンケート時は大変お世話になりました。遅くなりましたが、アンケート結果をお知らせいたします。当院では、初めてのアンケートでしたので、患者の皆様も今後の期待を込めての評価をいただいたと思っております。今後とも地域の皆様に愛され、信頼される病院を目指して努力してまいりますので、よろしく御願ひ致します。

阪本病院職員一同

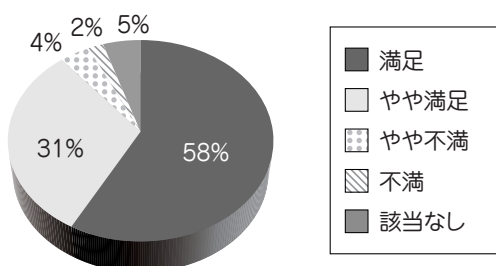
病院全体満足度



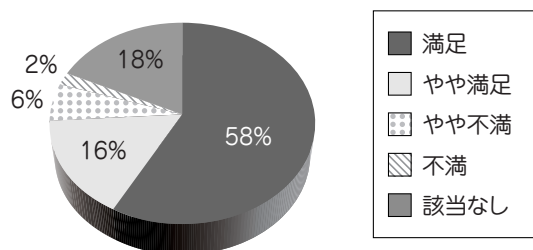
医師満足度



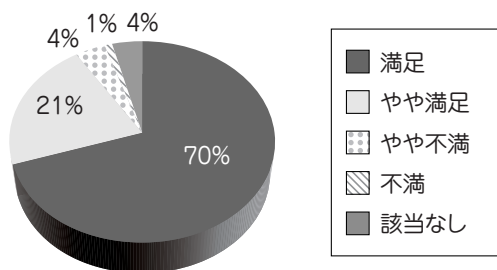
看護職員満足度



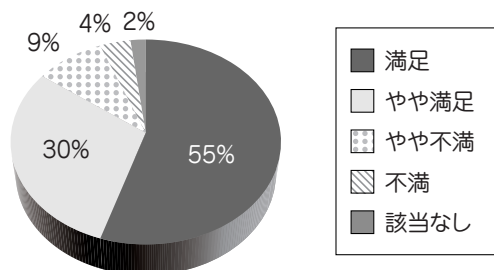
リハビリ職員満足度



施設設備満足度



受付会計満足度



各科医師名及び診察日一覧

2005年6月1日現在

診療科目	診療医師
整形外科	院長 阪本 一樹 名誉院長 阪本 謙一 医師 栗生 雅人 <small>徳島大学医学部 整形外科医局・医員</small>
泌尿器科	顧問 竹中 生昌
外科・内科・消化器科	副院長 吉田 勇人 医師 福島 慎也
脳神経外科	副院長 小川 智也
形成外科	医師 松尾 伸二 医師 秋田 浩二
放射線科	医師 原田 雅史

科目 \ 曜日	月	火	水	木	金	土
整形外科	○	○	○	○	○	○
内科	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○
脳神経外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○ (午前)	○		○	
形成外科	○		○ (午後3時迄)		○ (午前)	
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○

※日・祝祭日は休診となっておりますが、急患の場合はこの限りではありません。