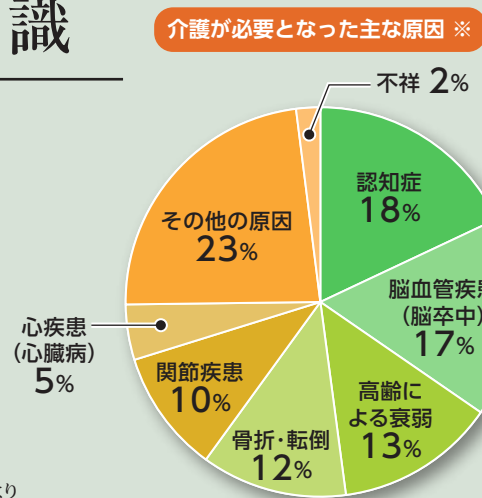


“骨粗鬆症の基本知識”

骨粗鬆症を含む運動器の障害(骨折・転倒、関節疾患)は、脳卒中や認知症とともに寝たきりに繋がる主要な原因となっています。

主要な原因の構成割合は、右図をご覧ください。

※平成28年国民生活基礎調査 第15表 要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合より



【特集】骨粗鬆症

- 診療科紹介 心療科
- 「骨粗鬆症の治療・予防」について
- 病院の疑問解消!あれこれ
- 連携医療機関のご案内
- イベントのご案内
- 次号予告

川崎医科大学附属病院
放射線科(核医学診療) 部長

曾根 照喜

Sone Teruki

- 日本医学放射線学会放射線診断専門医・研修指導医
- 日本核医学会核医学専門医
- 日本骨粗鬆症学会認定医 他

今号の特集

骨粗鬆症

こつ そ しょう しょう

骨粗鬆症とはどんな病気か

骨粗鬆症とは、長年の生活習慣などによって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を言います。骨粗鬆症という名前は難しく舌を噛みそうな名前ですが、「粗」と「鬆」のどちらも粗くて隙間が空いているという意味で、骨の中に孔がたくさん空いた状態ということです。

私たちの骨は20歳頃までに最大値になり、

それ以降は年とともに少しずつ減っていきますので、骨量の減少自体は生理的現象とも言えます。ところが、成長期に十分な骨量が得られなかった場合や、中高年以降に骨量の減少が早めに進む場合は、家中での転倒、更には椅子から起き上がる程度の動作で骨折してしまうようになり、骨粗鬆症という病名がつきます。



骨粗鬆症チェックリスト

- ☐ 牛乳、乳製品をあまりとらない
- ☐ 小魚、豆腐をあまりとらない
- ☐ タバコをよく吸う
- ☐ お酒はよく飲む方だ
- ☐ 天気の良い日でも、あまり外に出ない
- ☐ 体を動かすことが少ない
- ☐ 最近、背が縮んだような気がする
- ☐ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする
- ☐ ちょっとしたことでも骨折した
- ☐ 体格はどちらかと言えば細身だ
- ☐ 家族に骨粗鬆症と診断された人がいる
- ☐ 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある
- ☐ 女性 閉経を迎えた
- ☐ 男性 70歳以上である

当てはまる項目が多いほど骨粗鬆症のリスクが高いと考えられます。

※骨粗鬆症財団のホームページから引用

どうして骨粗鬆症が問題になるのか

骨粗鬆症は昔からよくみられた病気、決して新しい病気でも珍しい病気でもありません。昭和の頃までは、骨粗鬆症は正常な老化過程の比較的重要性の低い現象で、予防や治療によってそれを食い止めることは難しい、と考える医師が大半でした。それが最近になって注目を集めるようになったのは、骨の量を正確に測定できるようになったことや効果的な治療薬が開発されてきたこと、そして、人びとが長生きをするようになったことが関係しています。

日本は平成19年に世界でいち早く超高齢社会へと突入し、今後も高齢者率は高くなると予測されています。高齢者の多い社会では、お年寄りのQOL(生活の質)の維持が社会的にも重要な課題となります。せつかく長生きをしても、寝たきりでは何にもなりません。

元気に体を動かし、生き生きとした生活を送ることを誰しも望みます。そのためには骨粗鬆症にならないようにすることが大切になってきます。

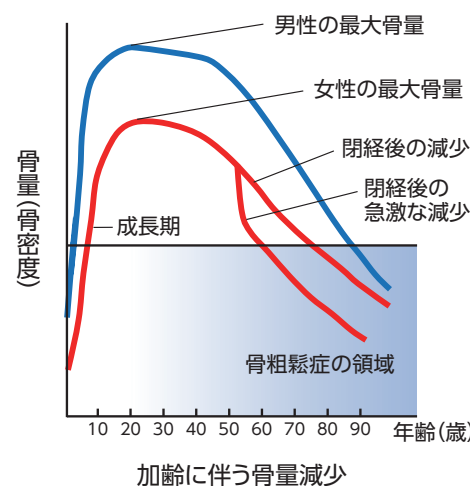
骨粗鬆症による骨折は、脳卒中、認知症、老衰に次ぐ寝たきりの原因であり、高齢社会が抱える問題の一つとなっています。

どんな人が骨粗鬆症になりやすいのか

年を重ねることにより、どんな人でも骨の量は減ってきます。ところが誰もが同じように減っていくわけではありません。減りやすい体質や、生活習慣が関係していますので、個人差が出てきます。まず、骨粗鬆症は女性に多くみられる病気です。これは女性の方がもとも骨が細いうえに、閉経によって骨をつくるもとになる女性ホルモンの分泌が減るためです。卵巣などの手術で人工的に閉経になっても同じです。

骨粗鬆症のリスク因子には以下のようなものがあります。①遺伝に関係するもの(痩せ型、家族歴)、②生活習慣に関係するもの(偏食、運動不足、アルコール・コーヒーの多飲、喫煙、日光照射不足)、③病気に関係するもの(胃切除、糖尿病、甲状腺機能亢進症、原発性副甲状腺機能亢進症、腎不全、ステロイド剤(グルココルチコイド剤)の服用)などです。

これらの中には避けられないものもありますが、できるだけリスク因子を減らしていくように心がけることが骨粗鬆症の予防に大切です。



第43回

診療科のご紹介

心療科



心療科スタッフ
(下段中央が石原部長)

心療科は心の病、すなわち精神的な病気を、医学生物学的側面(薬物療法など)と、心理社会的側面(精神療法など)の両面からの診療を行っています。倉敷市には精神科医療機関が少ないため、多くの人が来院します。他の科に入院されている方へのコンサルテーションリエゾン精神医学、および作業療法士による作業療法やレクリエーション療法も活発に行なっています。

なお、現在は精神疾患への認知リハビリテーションも行っています。

これは、パソコンを使ったいわゆる「脳トレ」によって、認知機能および社会機能の改善を目指すものです。火曜日・木曜日の午前に行っており、半年間参加できる人を募っていますので、興味のある方は主治医にご相談ください。

PROFILE

心療科のホームページはこちら

詳細はホームページをご覧ください。
https://h.kawasaki-m.ac.jp/data/dept_028/dept_s_dtl/



気になる!

骨粗鬆症の治療・予防について

川崎医科大学附属病院
整形外科 医長

大成和寛

当院で行っている
椎体骨折スクリーニング



「骨折＝痛い」と考えている方が多いですが、椎体骨折(背骨の圧迫骨折)はいつのまにか骨折といわれ、痛くないこともしばしばです。70歳以上の女性に対して単純X線を撮影すると4人に1人骨折が見つかります。

当院では体幹部(胸部・腹部)CT検査を受けた60歳以上の女性に対して骨折スクリーニングを行っています。ここ3年間における体幹CT検査のべ8490件で、うち椎体骨折を1279名に認めました。骨折の原因を考慮する必要がありますが、ほとんどの方が、骨粗鬆症と診断されると考えます。可能な範囲で患者さん本人や主治医の先生に連絡し、骨粗鬆症治療開始を提示しています。

骨粗鬆症の治療

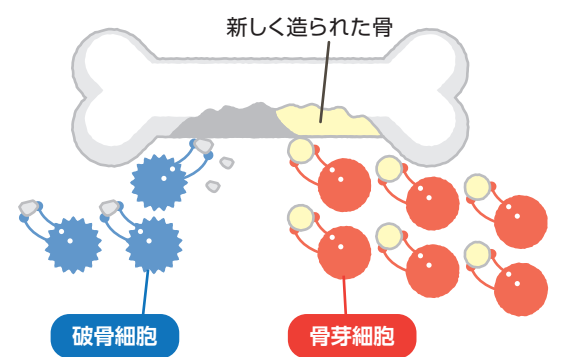
骨代謝は骨を形成する骨芽細胞と骨を吸収する破骨細胞が担っています。原発性骨粗鬆症は破骨細胞の働きに対して骨芽細胞の働きが劣っている状態です。すなわち、吸収される量に形成する量が追いつかず、結果、骨が減ってしまいます。



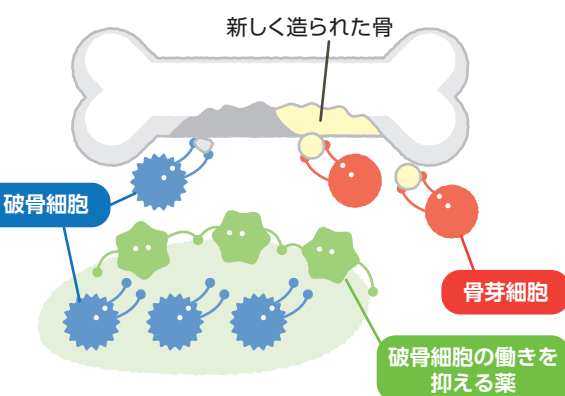
骨粗鬆症治療薬は骨芽細胞の働きを活発にする骨形成促進薬と破骨細胞の働きを抑える骨吸収抑制薬に分類できます。患者さんそれぞれにあった薬剤の選択が必要です。また、薬剤を使う順番や患者さんによっては、使っていない薬剤などにも注意が必要です。

POINT 治療薬の分類

■骨形成促進薬(骨芽細胞の働きを活発にする)



■骨吸収抑制薬(破骨細胞の働きを抑える)



治療には合併症もありますが、骨粗鬆症治療を行うことによって骨折が減らせるといふ利点の方から考えると合併症という欠点は微々たるものと考えられます。勿論、合併症が生じない努力、合併症が生じた時の対応も行われています。

転倒予防について

転倒しても骨が折れないようにするために骨粗鬆症治療が行われます。発想の転換をしてみましよう。たとえば骨が弱くても転倒自体を予防すれば骨折の可能性を下げる事ができます。このように骨粗鬆症の治療と同時に転倒予防を行うことで骨折を更に予防する事が可能なのです。

■筋力増強、バランス・歩行・柔軟訓練

転倒の予防には転倒しない体をつくる事が重要で、筋力増強やバランス・歩行・柔軟訓練などがあります。



■服薬・食事指導

服薬としては血糖や血圧の薬、睡眠薬などで何らかの原因で薬が効きすぎると転倒の原因となります。食事はビタミンDとカルシウムの摂取を心がけましょう。

カルシウムの多い食品

- 小魚
- 豆腐
- 牛乳・チーズ・ヨーグルト

ビタミンDの多い食品

- サンマ
- サケ
- きくらげ

■環境整備、行動変容

環境整備、行動様式は、部屋を明るくしたり、床に物を置かないようにしたり、カーペットを固定したり工夫をする事です。



転倒しない体と転倒の原因を排除した環境作りが大切です。当院の患者図書室にパンフレットがありますので、興味のある方はご覧ください。

連携医療機関のご案内

・内科
・呼吸器内科
・循環器内科
・消化器内科
・肝臓内科
...その他

医療法人社団 清和会
笠岡第二病院

当院は瀬戸内海につながる笠岡湾を一望できる風光明媚な地にあります。DPC対象病棟94床、地域包括ケア病棟54床の148床で関連施設には健康管理センター、透析専門のタカクリニック、介護老人保健施設などがあり、医療から介護までのシームレスなサービスを提供しています。

常勤医師25名を含む375名の職員で入院患者数は1日平均1000人、外来患者数は1日平均520人で、救急医療は倉敷以西の県南西部の2次救急を担当しています。

電子カルテシステムも平成29年に更新し、院内のICT化も進んでいます。設備には3テスラMRI、64列マルチスライスCT、DEXA骨粗鬆症測定器、DSA、モバイル型DRシステムなどを備えて地域の画像センターとしても診断情報の提供をしています。



院長 橋詰 博行 先生

所在地: 〒714-0043 岡山県笠岡市横島1945
お問合わせ: TEL 0865-67-0211 FAX 0865-67-3131
HP: <http://www.kasaoka-d-hp.or.jp/>
休診日: 土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	○	○	○	○	○	○
14:00-17:00	○	○	○	○	○	-

診療科...内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、肝臓内科、ペインクリニック内科、皮膚科、小児科、外科、血管外科、泌尿器科、脳神経外科、整形外科、形成外科、眼科、リハビリテーション科、放射線科、歯科など

各診療科の診療日・診療時間はHPをご確認ください。



あれこれ

受診編 11 高齢者の高額療養費の上限額が変わったの？

70歳以上の高齢者の自己負担額の上限額が8月から変更されたようですが、
Q1 平成30年8月からの上限額(月ごと・70歳以上)が変わりました。あわせて「限度額適用認定証」が必要になる場合があります。

新たに「限度額適用認定証」を申請

8月からの
高額療養費
の上限額

どう
変わったの？

¥252,600
+?×1%=?

¥167,400
+?×1%=?

¥80,100
+?×1%=?

年収約370～1,160万円(課税所得145～689万円)の方はご注意ください!!
ひと月にひとつの医療機関での支払が高額になる可能性がある方は必ず、市区町村窓口にて「限度額適用認定証」の交付を申請してください。

【旧】平成30年7月までの上限額			【新】平成30年8月からの上限額		
適用区分	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)	適用区分	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み	課税所得 145万円以上の方	57,600円	Ⅲ課税所得 690万円以上の方	252,600円 +(医療費-842,000円)×1% (多数回140,100円)	80,100円+ (医療費- 267,000円) ×1% (多数回 44,400円)
	課税所得 145万円未満の方	14,000円 (年間上限 144,000円)	Ⅱ課税所得 380万円以上の方	167,400円 +(医療費-558,000円)×1% (多数回93,000円)	57,600円 (多数回 44,400円)
一般	課税所得 145万円未満の方	14,000円 (年間上限 144,000円)	Ⅰ課税所得 145万円以上の方	80,100円 +(医療費-267,000円)×1% (多数回44,400円)	57,600円 (多数回 44,400円)
住民税非課税	Ⅱ住民税非課税世帯 Ⅰ住民税非課税世帯 (年収入80万円以下など)	8,000円	課税所得 145万円未満の方	18,000円 (年間上限 144,000円)	24,600円 (多数回 44,400円)
住民税非課税	Ⅱ住民税非課税世帯 Ⅰ住民税非課税世帯 (年収入80万円以下など)	8,000円	Ⅱ住民税非課税世帯 Ⅰ住民税非課税世帯 (年収入80万円以下など)	8,000円	15,000円

※詳細は厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/>)をご覧ください。

イベントのご案内

10月
13
土曜日

第6回 川崎学園 市民公開講座
介護予防 -はつらつとした
老後をおくるために-

座長 川崎医療短期大学
学長 小池 将文

日時 平成30年10月13日(土)
14:00～16:00

場所 くらしき健康福祉プラザ 対象 一般

お問合わせ
学校法人川崎学園 総務部総務課
086-462-1111(代)

詳細ホームページ
https://k.kawasaki-m.ac.jp/data/gakuen_kouza/

10月
20
土曜日

平成30年度 川崎学園 医学講演会
腎臓を守って
健やかな長寿を実現しよう

日時 平成30年10月20日(土)
13:30～15:00

場所 現代医学教育博物館3階講堂

対象 一般

お問合わせ
川崎医科大学 附属病院 病院長務課
086-464-1164

詳細ホームページ
https://h.kawasaki-m.ac.jp/cgi-image/3088/3088_NqaweNknXuUemfvBbROpIckVBBVXsoeerkCznXgsAIGkpyFBJF.pdf

10月
21
日曜日

川崎医科大学 市民公開講座
疾病制圧に向けた
大学の挑戦

日時 平成30年10月21日(日)
10:00～11:00

場所 川崎医科大学 校舎棟7階
M-703教室

対象 一般

お問合わせ
川崎医科大学 研究支援係
086-462-1111
(内線: 26046)

詳細ホームページ
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/med/news/document/20181021.pdf>

11月
10
土曜日

第7回 川崎学園 市民公開講座
心不全 -高齢社会の医療問題-

座長 川崎医科大学附属病院
院長補佐 上村 史朗

日時 平成30年11月10日(土)
14:00～16:00

場所 くらしき健康福祉プラザ 対象 一般

お問合わせ
学校法人川崎学園 総務部総務課
086-462-1111(代)

詳細ホームページ
https://k.kawasaki-m.ac.jp/data/gakuen_kouza/

次号予告

Main インフルエンザ

【診療科紹介】血液内科

・インフルエンザの
予防法や治療

・病院の疑問解消!あれこれ

・連携医療機関のご案内

・イベントのご案内・次号予告

掲載内容は予告無く変更される場合があります。ご了承ください。

お問合わせ・ご意見・ご感想をお寄せください

右QRコードを携帯電話にて読み取るか、当院ホームページ、お電話にて皆さんの声をお待ちしております。



※携帯電話の機種によっては一部機能がご利用いただけない場合がございます。