

さわやか

S A W A Y A K A

西美濃厚生病院だより

第103号

令和4年7月

病院の理念

私たちは今、三つの「想い」を育てています。

1. 患者さんへの「想い」
温もりと対話のある医療を実践します。
2. 地域社会への「想い」
地域に有用な医療機関として社会に貢献します。
3. 病院への「想い」
良質な医療を提供し、信頼される病院を目指します。

これが私たち西美濃厚生病院の理念です。



目次

- “骨粗鬆症”を知り
「予防」しましょう！
骨粗鬆症とは？
骨粗鬆症の原因は？
骨粗鬆症予防とは？
当院での骨粗鬆症検査の方法
- 外来診療担当医一覧表

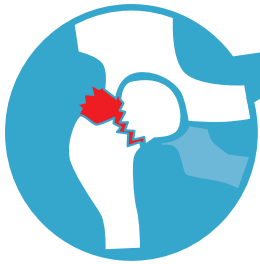
“骨粗鬆症”を知り「予防」しましょう!

骨粗鬆症とは?

骨吸収がどんどん進んで骨形成を上回ってしまい、骨の量が減り、骨がスカスカになってもろくなり、折れやすくなる病気です。ちょっとした動作や転倒で骨折を起こしやすくなります。

● 転倒による、骨折好発部位

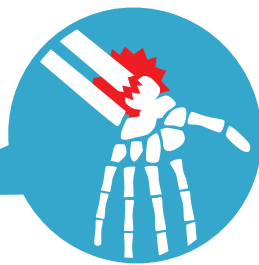
胸椎、腰椎、椎体骨折



大腿骨頸部骨折



橈骨遠位端骨折



骨粗鬆症
骨がもろくなる

背骨がつぶれる

背が縮む
背中が曲がる

バランスが悪くなり
転倒しやすくなる

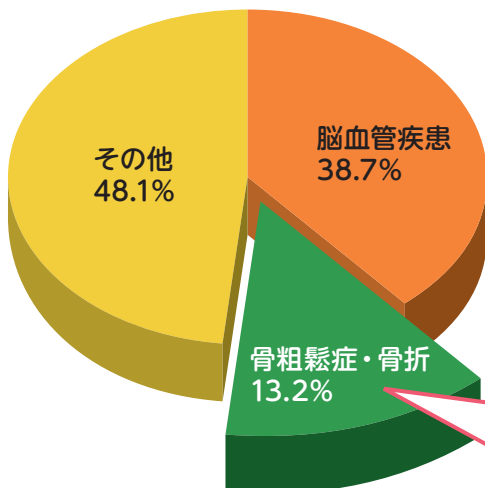
寝たきり

2

日本の骨粗鬆症にかかっている人は約1,300万人を超え、かかる可能性の高い人を含めると2,000万人に及ぶと予測されています。

また女性に多い病気で、50歳以上では、3人に1人、70歳以上では2人に1人が骨粗鬆症と言われています。

● 日本における高齢者寝たきり患者の原因疾患



骨粗鬆症の原因は?

- ◇ 牛乳、乳製品をほとんど摂らない
- ◇ 小魚、豆腐をほとんど食べない
- ◇ タバコを吸う
- ◇ アルコールを多く飲む
- ◇ 日光にあまりあたらない
- ◇ 普段から体を動かす事が嫌い(少ない)

骨折予防は、
骨密度を知る事から
始めよう!!



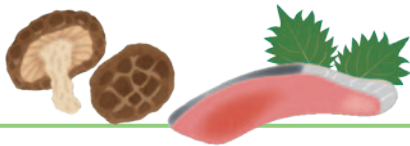
骨粗鬆症予防とは？

● 食事療法

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。

★ビタミンDを多く含む食品

- 鮭(1切れ80g) 20.5 μ g
- サンマ(1尾100g) 9.0 μ g
- 鰯の丸干し(1尾30g) 15.0 μ g
- カレイ(小1尾100g) 13.0 μ g
- きくらげ(2枚2g) 8.7 μ g
- 干しいたけ(2個6g) 1.7 μ g



★カルシウムを多く含む食品

- ①牛乳・乳製品
 - 牛乳(コップ一杯・200ml) 220mg
 - チーズ(1ピース・20g) 130mg
- ②小魚・豆類
 - ししゃも(4尾・60g) 216mg
 - 木綿豆腐(約1/2丁・150g) 180mg
- ③緑黄色野菜
 - 小松菜(1/3束・70g) 119mg
 - ほうれん草(1/2束・100g) 49mg



★ビタミンKを多く含む食品

- 納豆(1パック50g) 300 μ g
- ほうれん草(1/3束70g) 216 μ g
- ブロccoli(1/4株60g) 112 μ g
- 鶏もも肉(1/2枚120g) 64 μ g
- ピーマン(30g) 6 μ g



● 運動療法・・・

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。有効な運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどの有酸素運動がありますが、ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。

● 薬物療法・・・

骨粗鬆症の治療薬は、個々の患者さんの症状や病気の進行度に応じて、選択肢が増えてきました。最近では、従来の治療薬よりも強力に骨密度増加が期待できる薬や、患者さんが継続しやすいように投与間隔や薬の形に配慮したものもあります。薬によって、**飲むタイミング、注意すべき点**がありますので、**医師や薬剤師の指示をよく確認**しましょう。

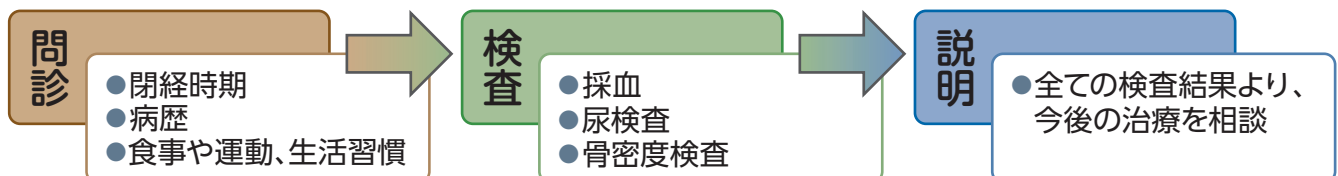
● 転倒予防・・・

住み慣れた家は安全と思いがちです。意外にも高齢者の転倒事故の多くが、家の中で起こっています。転倒事故の発生場所として多いのは、居室、階段、玄関、洗面所や浴室などです。

室内の
転倒改善
Point!

- 床に物を置きっぱなしにしない
- 玄関などの段差を小さくする
- 滑りやすい靴下、スリッパを履かない
- 浴室やトイレ、階段に手すりやすべり止めを設置する
- 寝室の枕元や廊下の足元に照明を設置する

当院での骨粗鬆症検査の方法



日常生活習慣や食生活を見直す事で、「**転倒しても骨折しないための身体づくり**」はできるのです。骨粗鬆症予防の為に、骨検診は欠かせません。

迷ったら、一度お問い合わせください。

整形外科／骨粗鬆症外来：毎週木曜日(8:30～11:30)

外来診療担当医一覧表

受付時間 午前8時30分～午前11時30分

※救急の場合はこの限りではありません。

令和4年7月1日現在

診察科	曜日	月	火	水	木	金
内科	1 診	循環器 馬場	循環器 馬場	循環器 馬場	西脇 林	林
	2 診	前田	前田	前田	岩下	岩下
	3 診	林	嶋田	嶋田	前田	前田
	4 診	岩下	林	嶋田	前田	前田
	5 診 (初診)	岩下	林	嶋田	前田	前田
	循環器内科	大学医師 9:00～11:30	大学医師 9:00～11:00	代務医師 8:30～11:00		代務医師 8:30～11:30
	血液外来 (第2・3・4)		大学医師 14:00～(予約制)			
禁煙外来					前田 (13:30～16:00・予約制)	
NST外来 (栄養サポート外来)				岩下 13:30～15:00～(予約制)		
外科	1 診	飯田	池庄司	飯田	飯田	池庄司
	2 診	岡田	岡田	岡田	池庄司	岡田
整形外科	1 診	熊澤 (予約制)	馬場	リウマチ外来	骨粗しょう症外来	四戸
	2 診 (初診)	馬場	熊澤	四戸	四戸	馬場
小児科 ※受付 8:30～11:00 診察 9:00～	午前	井上	井上	井上	井上	井上
	午後	予防接種 (予約制)		予防接種 (予約制)		
眼科	午前	松原	松原	松原	松原	松原
	緑内障外来		大学医師 14:00～16:00(第2・4) ※変更となる場合があります			
	午後				学童外来 (15:30～16:30)	
耳鼻咽喉科		大学医師 (9:00～11:00) ※変更となる場合がありますので お問合せください	大学医師 (9:00～11:00) ※変更となる場合がありますので お問合せください		大学医師 (9:00～11:00) ※変更となる場合がありますので お問合せください	
婦人科			大学医師 (9:00～11:30・予約制)			代務医師 (9:00～11:30・予約制)
皮膚科		代務医師 ※変更となる場合がありますので お問合せください		代務医師 ※変更となる場合がありますので お問合せください		代務医師 ※変更となる場合がありますので お問合せください
泌尿器科		岡野	大学医師	岡野	岡野	岡野
麻酔科		濱屋	濱屋	濱屋	濱屋	濱屋
胸部外科					大学医師 午後第2・4	
脳神経外科	午前	脳神経外来 新川	認知症外来 新川		頭痛外来 新川	認知症外来 新川
	午後			大学医師 14:00～(予約制)		
歯科口腔外科	1 診	杉山	杉山	杉山	杉山	杉山
	2 診	大学医師		大学医師		

休診日 / 土曜・日曜・祝日・年末年始

※毎月、医事課窓口に保険証のご提示をお願いします。

看護師・看護補助員
募集中!!

☎0584-32-1161

詳しくは病院企画総務課までお尋ねください。

発行

西美濃厚生病院 ☎0584-32-1161
〒503-1394 岐阜県養老郡養老町押越986

ホームページアドレス

<http://www.nishimino.gfkosei.or.jp/>

