

さくら「ほね」通信

冬号

2021.2.1

NEWS LETTER

木枯らしがふき、寒い季節となりました。寒い季節は身体が思うように動かず転倒が増加する季節です。骨粗鬆症の方はわずかな衝撃でも骨折しやすくなりますので、“転倒”には十分な注意が必要です。さくら「ほね」通信も第4号を迎えることができました。今回は、骨粗鬆症の「治療」について紹介したいと思います。

どうして冬は転倒しやすいの？

雪道や凍結した道路で転びやすいのはもちろんですが、寒さで体が縮こまると普段なら何でもない場所でも転びやすくなります。転倒は戸外だけではなく、住み慣れた家の中で発生することも少なくありませんので、毎日の生活を見直してみましょう。



【家庭内環境の整理】

カーペットやこたつのコードや布団につまずいての転倒・骨折も多いです。点検・整理し安全に過ごしましょう。



【温度差】

暖かい部屋から家の外に出ると、急激な温度差で体がぎゅっと縮こまります。筋肉が硬くなると知らないうちに歩幅が狭くなったり、背中が丸くなったりして体のバランスが崩れやすくなります。また、寒くてポケットに手を入れると、とっさの支えができなくなります。朝、目覚めた時も暖かい布団の中で体をよく伸ばして筋肉をほぐしましょう。温度差が少なくなるように羽織るものを枕元に置き、暖かくしてから動き始めるなどの工夫も必要です。



【骨の健康のために日光浴や運動不足を解消】

骨は負荷をかけると骨芽細胞が活発に働きます。また紫外線を浴びるとカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが産生されます。寒い季節でも天気のいい日は30分程度の散歩やウォーキングで体を動かし、上手に日光を浴びる生活を取り入れていきましょう。

【薬剤】

眠剤・抗うつ剤・パーキンソン治療薬などの薬を服用している方は、服用してない方に比べて転倒リスクが高いので要注意です。



現在行っている健康診断

子宮がん検診 ～3月13日(土)

乳がん検診 ～3月31日(水)

肝炎ウイルス検診 ～3月31日(水)

人間ドック 通年

内科・呼吸器内科・整形外科・リハビリ科・消化器内科
胃腸科・漢方内科・アレルギー科・循環器内科・
内分泌代謝内科・泌尿器科・婦人科・乳癌外科
皮膚科・リウマチ膠原病科・内視鏡内科

東小金井さくらクリニック

【診療時間】9:00～13:00
14:30～18:30

【休診日】土曜午後、
日曜・祝祭日

【外来】☎042-382-3888

在宅訪問
診療

自宅でのケアが必要な方を支えるため、
医師がご自宅へ訪問いたします。
☎042-382-3755

併設

通所リハビリテーション デイケアこきん
☎042-382-3880

※詳しくはホームページをご覧ください→





教えて！豊泉先生

日本整形外科学会 専門医
骨粗鬆症学会 認定医



骨粗鬆症の治療って必要なんですか？

骨粗鬆症の人はいつ骨折してもおかしくない状態ですよ！
骨折から寝たきりになる方も少なくありません。
(厚生労働省平成28年国民生活基盤調査資料より)



今は痛くもないし、骨がスカスカという実感はないですけど？

骨粗鬆症のいちばん危険な合併症って実は骨折なんです。
ところが、骨粗鬆症は「沈黙の疾患」と言って骨折するまで気が付かない
方が多いのです。痛みなどの自覚症状がないまま進行し「まさか自分
が？」と他人事の人が多いのです。これが「沈黙の疾患」の所以(ゆえん)です。



食事や運動に気を付けても、骨粗鬆症は治らないのですか？

骨粗鬆症と病院で診断されたら治療が必要ですよ。
治療の目的は、骨折しにくい骨をつくることです。飲み薬や注射、点
滴など、人それぞれに合わせたお薬がありますから、より積極的に治
療して骨折を予防しましょう。



**骨粗鬆症のくすりを始めたら継続していくことがとても重要となります。
(効果を血液検査や骨密度などで判定しながら治療します)**

骨粗鬆症の治療開始は？

薬物治療が必要かどうかは、まずは整形外科を受診をしてください。
先生の間診で<身長の変化><治療中の疾患><運動習慣><骨折の有無>等をお伺いし、
血液検査や骨密度の検査を行います。
その結果、治療が必要と判断したら飲み薬や注射等が開始となります。
検査をしなくても大腿骨近位部(足の付け根の骨)や椎体に脆弱性骨折(もろくて弱い)が
あれば“即”治療開始になります。(日本骨粗鬆症学会ガイドラインより)

治療の種類は？

治療が必要と判断されたら、飲み薬か注射で治療を開始していきます。
●飲み薬：(毎日)(1週間に1回)(1ヶ月に1回)いずれかで服用していくタイプ、
●注 射：医療機関で(1週間に1回)(6ヶ月に1回)(年1回)注射する
もしくは、ご自身で(毎日)(1週間に2回)注射するタイプがあります。
《効果はあるか》《副作用はないか》など、しっかり状況をみながら治療を進めていくので
骨々(コツコツ)と継続することが大切です。

「骨粗鬆症の治療は専門医のもと正しく治療を！」

【編集後記】

新型コロナは、日々多くの感染者数が発表され医療機関の逼迫も報じられています。
自粛のお願いも報道されていますが適度な運動は重要です。
密を避けてウォーキングや室内での運動など心がけ、新型コロナ収拾時には「動ける身体」を作って、
日々の生活が楽しめるように備えましょう！！くれぐれも転倒注意です。 骨粗鬆症リエゾンマネージャー 看護師：堀田智恵子