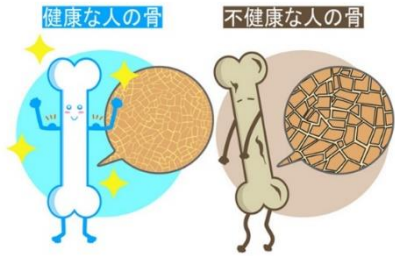


NEWS LETTER

当院では地域の皆様に対して骨粗鬆症の早期発見・治療で骨折予防を行っております。骨折による寝たきり防止のために、今回【さくら「ほね」通信】を創刊しました。年4回に渡り皆様に有用な情報発信をして参りますので、是非ともお役立てください。



骨折がきっかけでい
わゆる「寝たきり」
になることも・・・。
「寝たきり」になる
と自分で出来たこと
も困難になり「うつ
病」や「認知症」を
患うリスクが高まる
だけでなく、大切な
ご家族の大きな負担
となるのです。

骨粗鬆(しょう)症は怖い病気？

骨は一度できたら変化しないように思われませんが、実は古くなった骨は常に新しく作り替えられています。色々な要因でこうした「骨の新陳代謝」のバランスが崩れると「骨粗鬆症」になる危険が高まります。

日本で骨粗鬆症の患者さんは約1,280万人いると言われていています。ちなみ高血圧の患者さんは1,010万人。糖尿病の患者さんは720万人です。いかに骨粗鬆症が一般的で多く存在する疾患かお分かりただけです。

骨粗鬆症は、他に比べて多い疾患ですが自覚症状が少ないので検査・治療をしていない方がとても少なく世界中で問題になっています。この疾患を持っている方は骨折のリスクが非常に高く、骨折後の手術や治療の過程において安静臥床(がしょう)状態となり、要介護となりやすいのも特徴です。(介護が必要となる約5人に1人は「骨折・転倒・関節疾患」が原因です。)

医療費の話

骨粗鬆症の人は、同じ年齢の健康な方に比べて骨折のリスクが非常に高くなります。

- ・足の付け根の骨折(大腿骨頸部骨折)の場合、入院費用は140~180万円。
介護費用は要介護1の場合、なんと242万円/年かかると試算されています。
- ・背骨の骨折(椎体骨折)の場合は、入院費用は77.6万円。
介護費用は要支援で64,000円/30日、外来通院でかかる治療費は75,000円/年と高額です。

女性の骨粗鬆症

閉経するとホルモンが分泌されなくなり、ホルモンで守られていた骨が無防備になり一気に骨が弱くなります。その結果、骨粗鬆症が進行します。

60代を超えたら要注意で、骨密度の検査を受けたことが無い人は是非一度受けてみてください。ご自身の今の状態が分かりますので、結果次第で治療が必要であれば早速開始しましょう。

どんな検査があるの？

医師・看護師による丁寧な問診を行い、腰の骨のレントゲン・骨密度検査・採血等を行います。

- 【問診について】 特に治療中の病気、内服しているお薬、骨折歴や歯の状態、身長の変化、飲酒・喫煙などです。
- 【骨密度検査】 検査台の上で10分くらい横になっていただくだけです。
- 【血液検査】 肝臓や腎臓の状態が悪くないか、貧血の有無やカルシウム値、骨代謝マーカーで骨代謝のバランスなど調べます

丈夫な骨の作り方教えます!!

基本は「治療」「食事」「運動」

【治療】

内服薬・注射(自己注射・クリニックで注射)がありますが、骨粗鬆症専門医でもある豊泉医師が適切な治療を選択します。自己注射の場合、院内で丁寧に指導し、完全に実施できるように看護師が指導・支援いたします。決して痛かったり恐かったりする手技ではないのでご安心ください。

【食事療法】

丈夫な骨を作るためには カルシウムだけでなくビタミンD、ビタミンK、たんぱく質などが必要です。1日のカルシウム量が足りているか「カルシウム自己チェック表」で簡単にチェックできます。またレシピノートなどを活用し看護師がわかりやすく指導いたします。食事は難しく考えがちですが普段の食材でバランスよく、チョットの工夫をするだけで健やかな骨づくりができます。

【運動療法】

運動することで骨に適度な負荷(圧力)がかかると、骨をつくる細胞が活性化してカルシウムが沈着しやすくなります。適度な運動は不可欠となり、家事でも運動効果は得られます。「運動習慣」とは身体を動かす習慣のことで日々の家事でも大いに期待できます。

おすすめの
運動
メニュー



ウォーキング



体操



水泳



テニス



サイクリング

他にも、ジョギング・卓球・ゲートボールなども有効です。

重要なことは……ころばないことです!!

～骨粗鬆症の治療をしても転倒すると骨折はおきます。転ばない生活の工夫や環境の整備も重要です～

編集後記

今年は例年になく桜の開花が早くなりました。私は一足早く2月に「河津ざくら」を鑑賞できました。残念なことに、今は新型コロナウイルス感染で日本だけでなく世界中が大変な状況になっています。ゆっくり花見の気分になれない春を迎えています。

「自分の足で歩いて」「自分の五感をつかって」桜や春の花や木を愛でられる健康寿命の生活がいつまでも続けられる様に今からしっかり検査や治療をしていきましょう。

次号は夏頃に発刊予定となります。今後も役立つ情報を発信していきます。

骨粗鬆症リエゾンマネージャー 看護師 堀田智恵子

小金井市 市民健診のご案内

大腸がん検診 6月～

国民健康保険特定健診 6月～

肝炎ウイルス検診 6月～

子宮がん検診 6月～

乳がん検診 7月～

後期高齢者特定健診 9月～

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・乳腺外科
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→

