

O's NEWS



骨粗鬆症は骨折だけでなく、命の危険を伴う病気です。

副院長 脊椎・脊髄センター長 山本 慎司

骨粗鬆症とは、加齢に伴い全身の骨が「スカスカ」になる病的な状態で、尻もちをついたり、ひどい場合は前かがみになっただけで背骨が骨折してしまうような危険な状態です。高齢化に伴い骨粗鬆症の患者さんも増加し、現在我が国でも**1300万人**が発症しています。高血圧、高脂血症に次いで3番目に多い慢性疾患ですが、残念ながらそのうち正しく診断され治療を受けている方は**2割程度**しかおられません。

若い頃の骨折と違い、高齢者の骨粗鬆症による骨折は腰の骨や大腿骨の付け根に起こることが多く、難治性のために手術やコルセット装着、長期間の入院が必要となることも多いです。体力・筋力の低下や認知機能の低下を来しやすく、姿勢が悪くために骨折が治癒した後も痛みが残りやすく、筋力も低下することでさらに転倒しやすくなります。骨折し変形してしまうと、隣の骨にも異常な負荷がかかるようになるため2個3個と骨折がドミノ倒しのように次々に起こります。介護が必要となる人の5人に1人がこうした骨折によるものとされており、これは脳血管障害(脳卒中)で介護が必要となる人と同程度で、生活の質の低下だけでなく**死亡率も急激に上昇**することが分かっています。現在の超高齢化社会において深刻な問題であり、特に女性は閉経後に急速に骨粗鬆症が進行するために、このような骨折を生じる前にできるだけ早期から定期的に検査を行い、治療を開始することが非常に重要です。

現在では**骨密度検査(骨塩定量測定)**にて容易に調べることが可能です。本院でも専用の骨塩定量測定装

置を用いて腰椎と大腿骨の同時測定で診断を行っています。全く痛みを伴うことなく、ベッドの上で5分程度安静にしているだけで測定できます。本院では事前に予約を行わなくても当日に検査を受けることが可能です。骨粗鬆症の予防、治療には、食事や運動などの生活習慣の改善と薬物治療を組み合わせで行います。食事はカルシウムだけではなくバランスよく栄養素を取る必要があります。また、適度な運動により骨量を増やし、転倒の危険性を減らすことが期待できます。また、たくさんの治療薬が開発され、検査結果や病状に応じて複数の薬物を組み合わせ治療を行うことができるようになりました。

残念ながら背骨の骨折を起こしてしまったら、まず安静、コルセット装着などで骨折箇所の安定を図り、速やかに薬物治療を開始し、痛みのコントロールと早期治療を目指します。骨折の治療が進まずに痛みが持続するようであれば、骨折箇所に骨用のセメントを注入し治療する方法(経皮的バルーン椎体形成術: BKP)があります。手術時間は約20分で、骨折による痛みは直ちに消失します。本院もこの手術が実施可能な認定専門施設であります。高齢の方が多いため、最小限の体の負担で速やかに症状を改善するような治療を選択し、満足できる回復を目指していますが、何はともあれまずは**骨粗鬆症の早期発見、早期治療開始**が非常に重要です。



これからどんどん寒くなり脳出血など脳卒中で緊急入院となられる方が増える季節です。今回は緊急入院で起こりやすい体調の変化についてとその予防法の一部をご紹介します。緊急入院では、急な環境の変化や体調の変化、手術などのストレスによって意識が混乱した状態になる「せん妄」になる方がおられます。

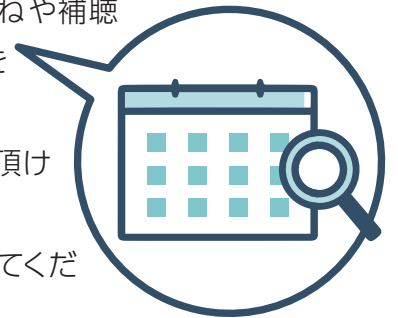
せん妄になると場所や日時がわからなくなる、夜眠れなくなる、活気がなくなるといった症状が出現し入院期間の長期化につながるともいわれています。特に脳疾患の方はせん妄になりやすいと言われています。せん妄は事前の準備で症状の予防や軽減できる可能性があります。

患者さんや御家族が取り組みやすい物を紹介します。普段使い慣れているものを病室に置く事です。具体的にはご家族の写真、日時がわかるもの(卓上カレンダーや時計)、めがねや補聴器、衣服などを用意する事です。使い慣れたものがそばにあることで不安を和らげることができると考えられています。

入院案内のパンフレットに書いていないものもありますが是非準備して頂ければと思います。

また、入院中したいことや困っていることがありましたら看護師に相談してください。

みなさんで安心できる入院生活を送れるようにしていきましょう。



医局秘書のお仕事って？

秘書課 医局秘書 田端 優花

皆さんは「医局秘書」という職業をご存知でしょうか。医局秘書が行う秘書業務には一般企業の秘書と同様に、電話対応や出張申請、郵便物の整理や医師のスケジュール管理などさまざまな業務があります。このような業務を医療機関で担当するのが「医局秘書」であり、医師のサポートを行っています。医局秘書は、こうした一般の秘書業務の他にも、手術や診療予定表の作成、緊急手術となった場合などの医師の勤務変更・調整、手術台帳や手術データの管理なども医局秘書の重要な業務となっています。



24時間救急体制に対応し、目まぐるしい日々を過ごしている医師の事務作業の負担を出来る限り軽減し、医療業務に専念できるように医局秘書としての果たすべき役割を常に考え取り組んでいます。医局秘書が直接患者さんに関わることは少ないですが、笑顔と感謝の気持ちを忘れず、尽力していきたいと思っています。

二十四節気と七十二候のお話

10月(神無月)

新米の季節、その豊かな味わいは格別ですね。味覚の秋は自然の恵みにあふれています。各地の神々が出雲大社へ集まる「神無月」です。

十六節気 秋分

10/3~7(四十八候) 水始涸 / みずはじめてかれる

黄金色の稲穂が広がる季節、稲刈りに備え田んぼの水を抜き始めます。中秋の名月の夜「お月見どろぼう」という和製ハロウインのような日本の古い風習をご存知ですか?昔、月からの使者と考えられていた子ども達、この夜に限って、お団子を盗むことを許され「お月見どろぼうで一す」と各家を訪れ、お菓子やお団子をもらったそうです。(^ ^)



十七節気 寒露

10/8~12(四十九候) 鴻雁来 / こうがんきたる

北の国から冬鳥たちが帰ってきます。この頃は日暮れが早くなります。「秋の日は釣瓶落とし」井戸の釣瓶を落とすようにまっすぐ早く落ちる秋の日暮れの様子をあらわした言葉。



空気が冷たく澄み、夜空の月も星も美しく光ります。

10/13~18(五十候) 菊花開 / きくのはなひらく

長寿の象徴の菊の花が咲く頃、伊勢神宮では年間1500回ものお祭りが行なわれ、その中で最も大切な儀式が、10/17神嘗祭(かんなめさい)です。天照大神(あまてらすおおみかみ)へ最初に収穫した「初穂」をお供えし、感謝するお祭です。



10/19~23(五十一候) 蟋蟀在戸 / きりぎりすとにあり

近くで聞こえる虫の音が秋の深まりを感じさせます。10/21は「あかりの日」。あのエジソンが発明した白熱電球が40時間点灯した偉業を記念して制定。ちなみにこの時のフィラメントは木綿。その後、竹が使われ、世界中の竹の中で、日本の京都石清水八幡宮周辺の竹が平均千時間もの結果が!次世代セルロースが登場するまでの十数年間世界中を明るく照らしたのです。

十八節気 霜降

10/24~28(五十二候) 霜始降 / しもはじめてふる

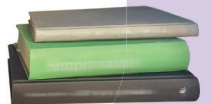
北の国では霜が見られる頃。色とりどりの小菊、美しい日本の秋の風景です。秋の山形で大切にされている食用菊「もってのほか」。香り高くシャキシャキとした味わいと美しさは食用菊の王様と呼ばれるそうです。その名は「天皇家の御紋(菊)を食べるのはもってのほか」から由来。



街はハロウインの彩りです。ユーモラスなかぼちゃは「ジャック・オーランタン」。

10/29~11/2(五十三候) 雲時施 / こさめときどきふる

季節は秋から冬へ。ぱらぱらと通り雨が降ったかと思えばすぐにやみ空間から青空が。初時雨は山の動物たちが冬支度を始める合図とか。毎年10/27~11/9までの2週間は読書週間です。静かな秋の夜、ゆっくりと読書はいかがですか。



ピーマン物語 ④

「ナス科トウガラシ属」に属するピーマン、今回は同じ種属のトウガラシのお話。ピリッと辛いトウガラシには「カプサイシン」という辛み成分が含まれ、辛さを表現する「スコヴィル値」を単位(SHU)であらわします。「カプサイシン」は代謝を促し血行をよくして食欲増進、殺菌作用、また免疫を高める効果があります。(カレーやキムチ、七味唐がらしなど)ちなみにスコヴィル値(SHU)で世界のトウガラシを比較してみると…①ハラペーニョ(2500~8000SHU)②タバスコペッパー(3万~5万SHU)③鷹の爪(4万~5万SHU)④ハバネロ(25万~45万SHU)。そして キャロライナ・リーパー(164万SHU)などは、調理時には防護服を着用するほどの危険度。すごいですねー。



外来担当医表

〈血〉血管内治療 〈顔〉顔面の痛み・けいれん 〈FUS〉集束超音波治療

		月	火	水	木	金
1診 【予約制】	午前	高橋〈顔〉	大西(宏)	久我	茶谷	河田
	午後	高橋〈血〉	大西(宏)〈血〉	久我	茶谷	河田
2診 【予約制】	午前	吉村	砂田	角田	富士井	担当医〈血〉
	午後	吉村	砂田	角田	矢野	脊椎・脊髄外来 山本
3診	午前	担当医	担当医	担当医	佐藤	担当医
	午後	担当医	担当医	担当医	佐藤	担当医
5診	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	細川
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
6診 【予約制】	午前	脳神経内科 小坂田	—	脳神経内科 赤谷	てんかん 第4週 田村	脳神経内科 阿部 第1・3週
	午後	脳神経内科小坂田〈FUS〉 脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	てんかん 第4週 田村 脳神経内科 第1・3週 森原	脳神経内科 阿部 第1・3週

※診察受付時間:月~金 <午前>8:30~11:30 <午後>13:30~16:30

※毎週金曜日13:00~ 7診 麻酔科 鈴木 (2023.10)
※第1・3週金曜日9:30~12:30、13:30~16:30 6診 脳神経内科 阿部

連携協力医療機関のご紹介

No.9

杜医院

院長:杜 秀雄

【診療科目】内科、消化器科(胃腸科)、循環器科

【住所】明石市藤が丘2丁目11-10

【電話】078-922-7775

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/	/
16:30~19:00	○	/	○	/	○	/	/	/

休診日:火曜・木曜・土曜午後、日曜、祝日



杜院長からのメッセージ

病気は早期発見、早期治療が大事なことは言うまでもありません。しかし早期発見しても早期に対応してくれる病院が無ければ地域の医療水準は上がりません。20年前、大西脳神経外科病院が開設されて以降、明石の脳神経外科領域での医療水準は飛躍的に向上しています。診察時間を問わず24時間対応していただき、また常に時代の先端の治療を導入されていることは、本当に心強く思っています。杜医院は循環器を中心に内科全般に対応しています。元々の病気の治療、管理は勿論ですが、定期的に比較的簡単な検査を通じて悪性腫瘍や重篤な心血管疾患などの早期発見に努めています。丁寧な診察をこころがけています。

No.255

かめいメンタル・メモリークリニック



院長:亀井 聖史

【認定資格・所属学会】精神保健指定医、日本専門医機構認定精神科専門医・指導医、日本認知症学会専門医・指導医、日本老年精神医学会専門医・指導医、日本認知症予防学会認知症予防専門医、日本精神神経学会認知症診療医、日本医師会認定産業医、臨床研修指導医

【診療科目】心療内科、精神科

【住所】明石市大久保町茜2丁目4番9号 大久保茜クリニック モール2階

【電話】078-936-1221

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~13:00	○	○	○	○	○	◎	/	/
15:00~18:30	○	○	○	/	○	/	/	/

◎土曜のみ13:30まで

休診日:木曜・土曜午後、日曜、祝日



亀井院長からのメッセージ

不安やうつ、不眠、ストレス、認知症などの診断や治療、ケアを行っております。心理検査や頭部CT検査も実施可能です。



公式LINE

〒674-0064 兵庫県明石市大久保町江井島1661-1

TEL:078-938-1238 / FAX:078-938-1236 mail info@onc.akashi.hyogo.jp <http://www.onc.akashi.hyogo.jp/>

地域医療連携室 TEL:078-938-1288 / FAX:078-938-0399

発行・編集責任者:理事長・院長 大西 宏之



ホームページ