

医療法人社団 英明会 大西脳神経外科病院



# O's News

2024

3

決して他人事ではない**骨粗鬆症**。検査や治療をためらわないで。

副院長 脊椎・脊髄センター長 山本 慎司

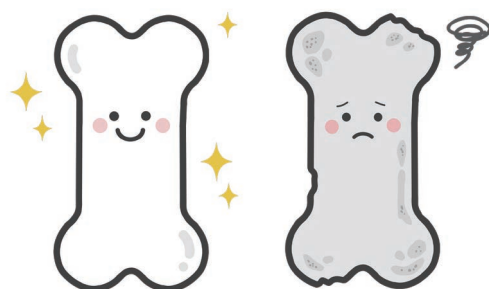
「**骨粗鬆症**」とは加齢や閉経などが原因で骨がスカスカになり、些細な衝撃で腰や足が骨折してしまう危険な状態で、国内で推定1280万人(男性300万人、女性980万人)が発病しているとされています。つまり65歳以上の女性の2人に1人、男性の5人に1人は知らない間に骨粗鬆症をきたしているわけですが、残念ながら実際に診断治療を開始している方は2割程度にとどまっています。

背骨は1カ所骨折し変形してしまうと、隣のスカスカの骨も次々とドミノ状に折れてゆくため、背中や腰が曲がってしまいます。変形した骨が神経を圧迫し、しびれや痛み、麻痺が起こることもあります。姿勢も悪化するためにまっすぐ立てなくなり、胸部や腹部も圧迫されるために心臓や肺の機能も低下し、難治性の便秘や逆流性食道炎のために食事量も低下しどんどん衰弱してゆきます。また、足の付け根を骨折すると、特に高齢の方はリハビリテーションが進まず寝たきりに陥る危険が非常に高くなります。実際に2019年の国の調査では、65歳以上の方の要介護になった原因として、「転倒・骨折」は「認知症」や「脳血管疾患」などに次ぐ3番目です。また要介護状態とならなくても、足腰の筋力や運動機能が低下する「ロコモティブシンドローム」の大きな原因の一つでもあります。

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病に関しては、血液検査や血圧測定などで自分の体の状態を確認し対策しますが、同じように骨粗鬆症の対策として非常に重要なのは、医療機関で定期的に骨密度測定を受け、自分の骨の状態をきちんと確認することです。骨密度測定(骨塩定量測定)

は、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検査できます。**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。早期に骨粗鬆症を発見できれば、現在では有効な治療薬も多数あり、治療にて骨折リスクをしっかりと下げることが可能です。残念なことに、日本ではまだまだ骨粗鬆症に対する認識は乏しく、たとえ運動器に痛みがあっても、なかなか病院を受診しない傾向にあります。医療現場でも麻痺が起きたり、骨折して歩けなくなるほどになったりして、ようやく病院を受診する方とよく遭遇します。

日本は世界でもトップクラスの長寿国ですが、単に長寿というだけでなく、健康で自立した生活を送れる期間である「健康寿命」を維持することが重要です。現在、日本人の平均寿命と平均健康寿命の差(寿命を迎える前の元気がなく有意義な人生が送れない期間)は、男性で約9年、女性で約12年あります。健康でイキイキとした人生を送りたいと誰しも願うものですが、実際には多くの人が長い間「健康ではない」状態ですごしています。骨は私たちの体や日常の活動を支える大切な器官です。高齢化が進む日本において、**骨粗鬆症対策は国の一大プロジェクト**です。骨粗鬆症を予防し骨を健康に保つことは、健康寿命を延ばすために非常に大切です。





たつみやぐら

異櫓 と 坤櫓

ひつじさるやぐら



秘書課 係長 度會 さやか

少しずつ春の訪れを感じる今日この頃ですが皆様は如何お過ごしでしょうか。クリニックの窓からは明石城の立派な櫓が見えますが、これらの櫓はとても貴重な国の重要文化財で、全国に12基のみ現存する三重櫓のうちの2基が明石城にあることをご存じでしょうか。

1619年小笠原忠政によって築城された明石城は、1631年に三の丸の台所から出火した際、本丸御殿と2基の櫓が焼失しましたが、後に櫓のみ再建されました。

しかし1995年 阪神・淡路大震災により、2基の櫓は残ったものの、櫓下の石垣部分は被害を受けました。その後、国内城郭建築では初となる曳家工法により、櫓を解体せずにジャッキアップして30メートル別の場所に移したあと壊れた石垣を修理し、姫路城や大阪城の石垣を修復した職人によって再生されました。

そもそも天守閣を造る計画があったにもかかわらず建てられなかった明石城において、天守台の隣にある坤櫓が天守と同じ役割を果たしたそうです。もし隣の152坪ある天守に城を建てたなら、熊本城とほぼ同じくらいの大きさの天守が建っただろうといわれていますが、天守を建てなかった明確な理由を示す文献は何一つ発見されていません。

そんな謎に包まれた明石城ですが、異櫓は3月～5月、坤櫓は9月～11月に特別公開されています。残念ながら土日

祝日のみの公開となりますが、葉診察や予約診察などでクリニックにお越しの際は、是非日本100名城のひとつである明石城へ足を延ばしてみてくださいはいかがでしょうか。

【診療科】 脳神経外科・脳神経内科

診療時間		月	火	水	木	金
午前	受付時間 8:30～11:30	○	○	○	○	○
	診療時間 9:00～12:00					
午後	受付時間 14:30～17:30	○	○	○	○	○
	診療時間 15:00～18:00					

休診日：土曜日、日曜日、祝日

TEL：078-911-0024

NEWS STAFF



脳神経外科部長  
**三好 教生**  
(みよし のりお)

所属診療科 脳神経外科

趣味 魚釣り、料理

PROFILE

出身地 兵庫県

専門分野 脳血管障害

認定資格 脳神経外科専門医  
脳卒中専門医  
脳神経血管内治療専門医

認定資格 日本脳神経外科学会学術評議員  
日本脳神経外科コンgres  
日本脳卒中学会  
日本脳卒中の外科学会  
日本脳神経血管内治療学会

興味のある分野 解剖全般

患者さまへの一言

不安な事やご要望は何でもお伝えください。一緒に最善の治療を考えていきましょう。



## 3月(弥生)

早春の優しい花が咲き、桜の季節へと、春の目覚めが広がります。「いよいよ」「ますます」という意味の「弥」。卒業から新年度への希望の季節です。



### 二節気 雨水

#### 2/29~4(第六候) 草木萌動 / そうもくめばえうごく

その字の通り草木の芽が萌え出し始める時期。冬の間、葉を落とし、幹や枝のみとなった「冬木(ふゆき)」。それらが立ち並び様子を「冬木立(ふゆこだち)」と呼びます。空に向かってのびる枝の美しさ。「斧入れて 香におどろくや 冬木立」与謝蕪村 木々の新しい芽が目に見えます。



### 三節気 啓蟄

#### 3/5~9(第七候) 蟄虫啓戸 / すごもりのむしとをひらく

土の中に届いたあたたかい気配を感じ、穴の中から虫たちが春告魚とされる「サヨリ」。白身の高級魚、刺身、天ぷら、塩焼き…美味しいですね。細長く美しいサヨリ。筋肉が半透明の魚は、紫外線から内臓を守る為にまっ黒な膜で覆われています。悪を心に隠している人「腹黒い」の由来とされます。



あたたかな春の光に心もウキウキ、スミシや猫柳など春の花を発見。

#### 3/10~14(第八候) 桃始笑 / ももはじめてさく

桃の花が咲き始める頃、ちなみに北海道では梅、桃、桜がほぼ同時期に咲くとかー。見てみたいですね♡香り高い春の山菜「ウド」。野山に自生する「山ウド」と、室内で栽培される「白ウド」に分かれます。切った直後に酢水にさらし、酢味噌和えに、皮はキンピラに♪



#### 3/15~19(第九候) 菜虫化蝶 / なむしちようとなる

冬を越した蝶の幼虫が羽化、ヒラヒラと舞い始めます。3/18は「春の睡眠の日」。日照時間が延び、時差ボケのような現象に陽気も相まって、眠気が増し「春眠暁を覚えず」に。1300年前の中国の詩人、孟浩然が残した詩「春暁」の冒頭です。1300年も前から同じなのですね~。



### 四節気 春分

#### 3/20~24(第十候) 雀始巢 / すずめはじめてすくう

雀やメジロなどが巣を作り始める頃、3月は卒業式のシーズンですね。「螢の光」や「仰げば尊し」様々な解釈はありますが、長い間歌い継がれてきました。スコットランド民謡の「螢の光」。「仰げば尊し」はアメリカ、日本語作詩者は不明です。



#### 3/25~29(第十一候) 桜始開 / さくらはじめてひらく

「さまざまの事思ひ出す桜かな」松尾芭蕉。いよいよ桜の季節到来です。桜の花は種まきの目安にも。北国では、桜のかわりに「辛夷(こぶし)」が目安とされ辛夷のことを「種まき桜」とも呼ぶそうです。



みんな大好き莓。甘酸っぱい季節のごちそうです。ビタミンCもいっぱい。ぱい。

## その2 大根物語

秋から冬にかけて、甘みがぐっと増し、煮込むととろける美味しさの大根は楽しみ方もいろいろです。店頭で並ぶ大根は、9割方「青首大根」。地表からぐんとせり上がった部分がうすい緑色に、みずみずしくて、甘みが強く、耐病性もあり、収穫時にぬきやすい!ことから1970年代から主流となりました。以前に知られていた「練馬大根」はまん中がふくらみ、成長すると1m以上にもなるので、ぬきにくい難点。身がしまつて歯ごたえがあることから、たくあんや、べったら漬けに加工されるそうです。つづく(人^人)



# 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	三好
	午後	高橋<血>	大西(宏)<血>	久我	茶谷	三好
2診 【予約制】	午前	細川	砂田	角田	富士井	担当医<血>
	午後	細川	砂田	角田	矢野	脊椎・脊髄外来 山本
3診 5診	午前	担当医	担当医	担当医	3診 佐藤	担当医
	午後	担当医	担当医	担当医	3診 佐藤	担当医
6診	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

(2024.3)

※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.8

### ふくだ医院

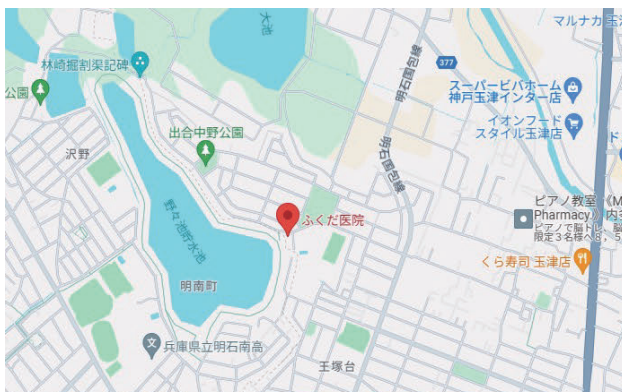
院長:福田 義人



【所属学会】健康スポーツ医、認定産業医、日本外科学会、日本胸部外科学会、日本小児外科学会  
 【診療科目】外科、整形外科、リハビリテーション科  
 【住所】神戸市西区中野1-23-3  
 【電話】078-921-5333

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

休診日:木曜・土曜午後、日曜、祝日



#### 福田院長からのメッセージ

専門性にとらわれず、あらゆる分野で子供さんからお年寄りの方々のかかりつけ医として、明るく・楽しく・笑いの絶えない医院を目標に30年過ぎました。大西脳神経外科病院は迅速な対応、適切な治療をしていただき心強い存在です。これからもよろしくお願いたします。

No.40

### 江本内科循環器科医院

院長:江本 隆一

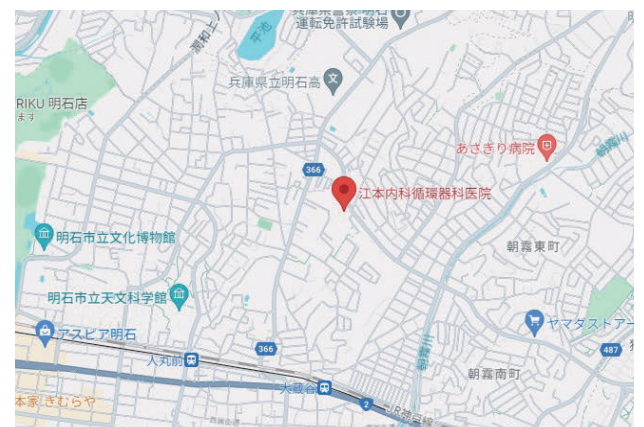


【認定資格・所属学会】日本内科学会認定内科医、日本内科学会認定総合内科専門医  
 【診療科目】内科、循環器内科  
 【住所】明石市東野町29-10  
 【電話】078-919-0626

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

☆火曜午後は訪問診療

休診日:土曜午後、木曜、日曜、祝日



#### 江本院長からのメッセージ

当院では、循環器の病気全般に対応しています。また、広く内科疾患を診ており、かかりつけ医として、健康・介護相談にも応じています。



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 <https://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