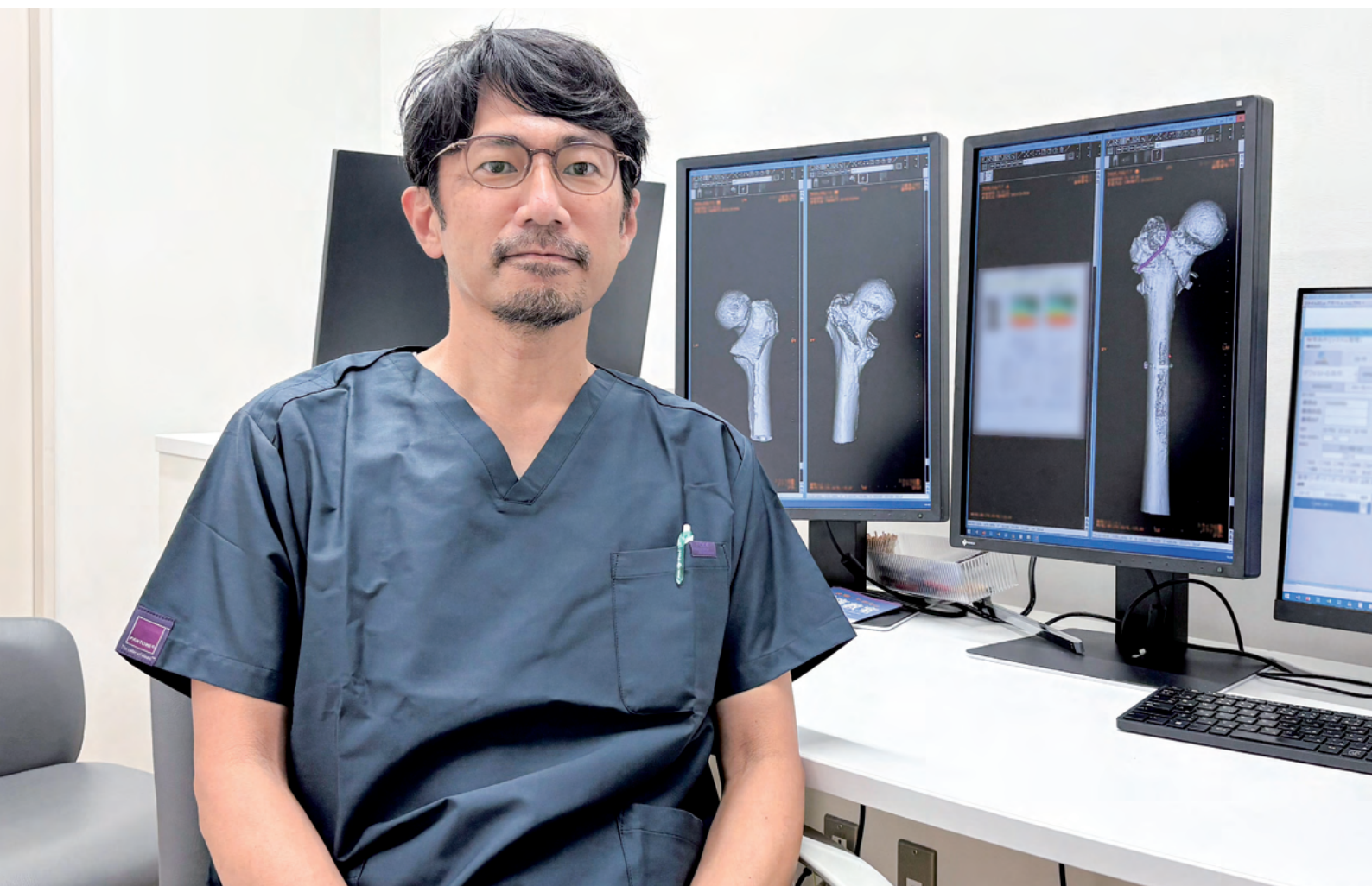


ふれあい

vol. 66
2025年11月



- 特集 骨粗鬆症治療の現況
- 健康コラム 膝関節をいたわっていきいき健康生活
- これが私の自慢です 自然の中でリフレッシュ
- 定番おかずをひと工夫 チンゲン菜のクリーム煮

 医療法人 林病院

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目3番5号
電話: 0778-22-0336 FAX: 0778-23-4014
e-mail: info@hayashi-hospital.or.jp
URL: <http://hayashi-hospital.or.jp/>

理念

わたしたちはあなたとともに
納得し安心していただける
質の高い医療をおこないます

基本方針

患者さんの権利と尊厳を大切にします
地域の中核となる病院として急性期医療を担います
他の医療機関と連携し切れ目のない医療をめざします
在宅復帰のための回復期医療や在宅支援サービスを提供します
健康長寿を実現するために健診や予防医療を行います

高齢者人口の急増に伴い骨粗鬆症による骨折も増加の一途をたどっています。骨折に伴い活動度や生活の質が低下するのみならず生命予後も不良となるため、骨折予防が重要です。今回は、閉経や加齢などによって起こる原発性骨粗鬆症について簡単にご紹介します。

■ 骨粗鬆症の定義、疫学

原発性骨粗鬆症の診断基準は図1のとおりです。

I. 脆弱性骨折(*1)がある方

1. 椎体骨折または大腿骨近位部骨折あり
2. その他(*2)の脆弱性骨折があり、骨密度(*3)がYAMの80%未満

II. 脆弱性骨折がない方

骨密度がYAMの70%以下または $-2.5S.D.$ 以下

- * 1: 立った姿勢からの転倒かそれ以下の軽微な外力で発生する骨折
- * 2: 肋骨、骨盤、上腕骨近位部、橈骨遠位端、下腿骨
- * 3: 原則として腰椎または大腿骨近位部で測定、より低い値を採用

図1: 原発性骨粗鬆症の診断基準 (2012年度改訂版より)

過去の胸腰椎、大腿骨近位部の『脆弱性骨折』の有無や、骨密度検査のYAM値(若年成人の平均値)などを指標に診断されます(図1)。有病者数は1,590万人と推定されています。閉経後は女性ホルモンの急激な減少により骨粗鬆症が進行しますので、女性にはるかに骨粗鬆症が起こりやすくなります。また、一度脆弱性骨折を起こされた方は次の骨折が起こりやすくなります。大腿骨近位部骨折後1年以内に2~3割の方が亡くなるといわれ生命予後も良くありません。

■ 検査

骨密度や骨質低下により骨折が発生しやすく

なります。当院では骨密度をDXA(デキサ)検査で評価しています。治療中の方は年2回程度の検査を行い治療効果を評価しています。また、血液検査で骨代謝(骨形成、骨吸収)マーカーを調べ治療薬の選定や効果判定も行っています。

■ 治療

骨折を起こさない(一次骨折予防)、骨折の連鎖を絶つ(二次骨折予防)ことが治療の目的です。食事や適度な運動だけでは骨粗鬆症を防いだり治すことはできません。図2のような基準で薬物治療開始が推奨されます。治療薬は図3のように多くの種類があります。

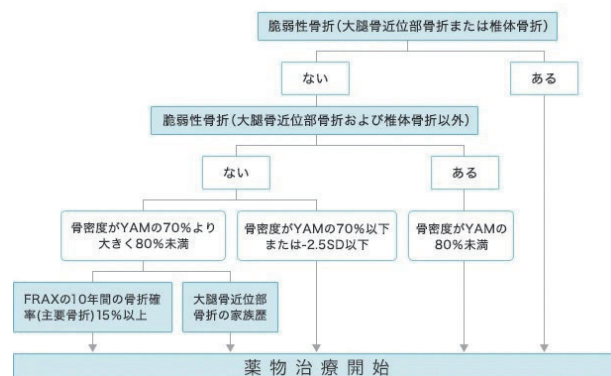


図2: 原発性骨粗鬆症の薬物治療開始基準

★骨吸収抑制薬	
活性型ビタミンD ₃ 誘導体薬	エルデカルシトール
SERM(サーム)	ラロキシフェン、バゼドキシフェン
ビスホスホネート薬	アレンドロン酸、リセドロン酸、ミノドロン酸など
抗RANKL(ランクル)抗体薬	デノスマブ
★骨形成促進薬	
副甲状腺ホルモン薬	テリパラチド
副甲状腺ホルモン関連タンパク薬	アバロパラチド
抗スクレロスチン抗体薬	ロモソズマブ
★その他	
カルシウム薬	L-アスパラギン酸カルシウム水和物
活性型ビタミンD ₃ 薬	アルファカルシドール
ビタミンK ₂ 薬	メナテトレノン

図3: 骨粗鬆症治療薬



骨粗鬆症の方は骨代謝のバランスが崩れて骨吸収が骨形成を上回っています。そのうち、骨代謝自体が高まっている方と低下している方とがおられ、前者では骨吸収を抑制し後者では骨形成を促進する薬物を検討します。



<代表的な骨吸収抑制薬>

*ビスホスホネート薬

(アレンドロン酸、リセドロン酸など)

:古くからキードラッグとして使われ、内服と注射がある。顎骨壊死との関連が問題とされてきたが、最近は原則抜歯時にも休薬しないことが提案されている。

*デノスマブ(プラリア)

:半年に1度の注射薬。低カルシウム血症が生じやすくビタミンDやカルシウムと併用する。中断すると急激に骨密度が低下する危険があり注意が必要。

<骨形成促進薬>

骨形成促進薬は注射薬のみで高額だが、骨密度上昇や骨折予防効果がもっとも高く骨密度が著しく低い方には積極的に勧められ、長期にわたる骨粗鬆症治療の初期に使うことが最も効果的とされる。

*テリパラチド(テリボン、フォルテオ)

:週1～2回の注射薬と毎日の自己注射薬がある。骨代謝自体を亢進させる。2年間限定で使用。

*アバロパラチド(オスタバロ)

:テリパラチドの類似薬で毎日の自己注射薬。1年半使用。

*ロモソズマブ(イベニティ)

:月1回、1年間の注射薬。骨形成を促進し骨吸収は軽度抑制する。

■ 地域連携

当院への頻繁な通院が困難な患者様は、定期的内服薬の処方や注射をお近くのクリニックでお願いすることも可能です。お困りの場合は遠慮なくお申し出ください。





膝関節をいたわっていきいき健康生活

変形性膝関節症という言葉に聞き覚えはありませんでしょうか？

変形性膝関節症とは、膝への負担が大きくなることで、少しずつ膝の関節が変形し、痛みや歩きにくくなるなどの症状を引き起こす疾患です。この疾患の予防や進行を緩やかにするためには、日々の生活での膝関節への負担の軽減や、膝の筋肉のトレーニングなどが有効です。健康な生活を続けていくために、一緒に膝の運動を行ってみませんか？

膝の運動を一緒にやってみましょう。

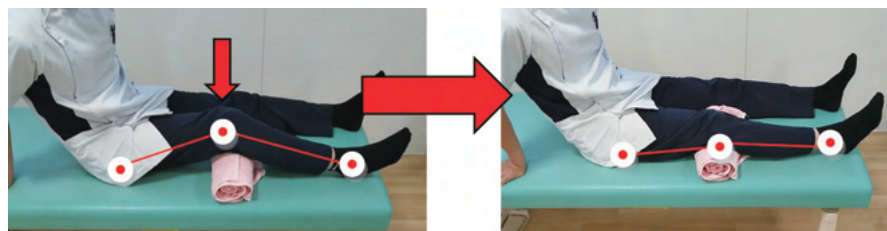
それぞれの運動を3秒ずつ、1セット15～20回、3セットで運動を行いましょう。

※運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐ中止しましょう。

※膝関節に疾患がある方は主治医に確認してから運動を行う様にしてください。

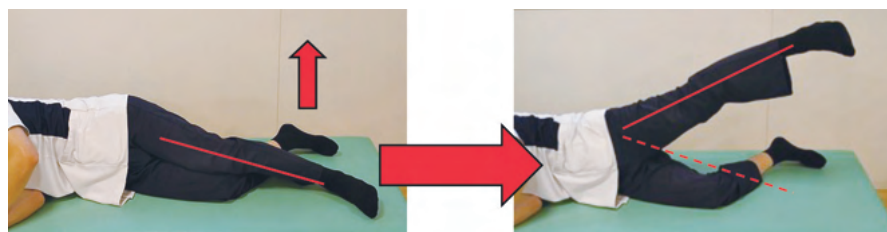
●膝の前の筋肉の運動

膝の下にクッションなどを挟み、クッションを膝下で押しつぶす様に膝を伸してください。
足がなるべく真っ直ぐになるように力を加えてください。



●膝の横の筋肉の運動

横向きになって足を真上に上げる様に運動をしましょう。
このときつま先が天井に向かない様に注意してください。



●膝の後ろの筋肉の運動

仰向けになり、両膝を立てた状態からお尻を足で持ち上げましょう。
このとき膝はおおよそ90°程度になるようにして行ってください。



●スクワット運動

両足を肩幅程度に開き、膝を痛くない範囲で曲げて、腰を下ろしましょう。
このとき膝だけや、腰だけを曲げないように注意してください。
手すりや机などに掴まりながら運動する様にしてください。



これが
わたしの
自慢です

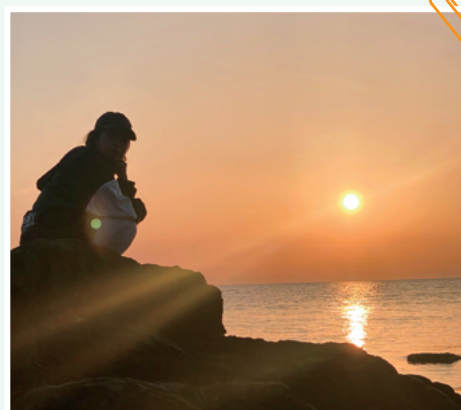
自然の中でリフレッシュ



自然には不思議な力があります。たとえば水は、心を落ちつかせ浄化してくれる存在。

波の音や川のせせらぎを聞くと、脳波がα波に変わり、ストレスが和らぐと言われています。一方、火にはリラックス効果・集中力を高める効果があり、炎のゆらぎには人の心を落ちつかせる「1/fゆらぎ」と呼ばれる癒し効果があると言われます。日々過ごしている中で、気づかないうちに心も体も疲れることがありますよね。そんな時、私は海や山へ行き、波や川の音を聴いたり、キャンプで焚き火を囲んだり…その季節での遊びをします。子供たちと一緒に自然の中で遊んでいると、心がほぐれていく感覚になり、穏やかに過ごす時間が心地良いと感じます。私にとって自然の中で過ごすことは、心がリフレッシュする時間であり、宝物です。

今年の夏は、SUP（スタンドアップパドルボード）を購入しました。子供たちと比べ私は、揺れるボードの上で立つだけで精一杯…前へ進もうとしてバランスを崩し、派手に水中へダイブしましたが、それさえも楽しく、来年こそは漕いで、前へ進めるよう挑戦しようと思います。実はあまり泳げないのですが、水中に入ると水の透明度やキレイさで感動し、水中にいること自体がリラックスになると感じます。空を見上げる時間も好きです。遠くに行かなくても、家から見える空がきれいだと、子供たちと近所まで出かけて眺めることもあります。夕陽や雲の色のグラデーションを一緒に見て、「今日もきれいだね」と話す時間も、小さな非日常の喜びであり、自然の癒しを感じられる瞬間です。とても豊かな時間だなと思います。



こうしてみると、あらためて自然が大好きなのだ実感し、それらを楽しめる自分であることが“私の自慢”です。心と体に“癒し”をもたらし、そして日々のリフレッシュにもつながり、また新しい気持ちで毎日を過ごせる力を与えてくれると思います。

ぜひみなさんも少しだけ、“自然”や、“好きなこと”に触れる時間を取り入れませんか？無理をせず、気持ちが向いた時に楽しむだけでも、心がふわっと軽くなるかもしれませんよ。みなさんは、最近どんなことに癒されていますか？

（外来 帆山）



仕事だけでなく好きなことを見つけると、毎日いきいき過ごせます。皆さんも何かやってみましょう。





～秋の食材を使ったレシピ～

今回は秋の食材「きのこ」についてご紹介します。きのこ類はエネルギーが低く、ビタミンB、D群、食物繊維が多く含まれています。また、生を2～3時間天日干しすることでビタミンDがアップします。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する生理機能があります。カルシウムと一緒にとると効果があるので、組み合わせを上手に工夫しましょう。

しいたけの選び方・保存の仕方

- 生しいたけは、ぬれた感じがなく、かさが肉厚で色つやがよく、軸が太くて短めのものを選ぶ。かさの裏が白く、うぶ毛が生え、薄い膜のはっているものが新鮮で、茶色のものは避ける。鮮度が落ちるとかさが開ききるので、7、8分の開きのものがよい。
- 生しいたけは、ポリ袋に入れて冷蔵庫で1週間くらい保存できるが、一度水に通すと傷みがはやくなるので注意する。

クリーム煮を工夫

チンゲン菜のクリーム煮

作り方

- 1 チンゲン菜は茎はそぎ切り、葉はざく切りにする。ロースハムは短冊、生しいたけは軸を取って細く切る。
- 2 フライパンに油を熱し、みじん切りにしたしょうがを加え、香りが出たらチンゲン菜を加えて炒める。しんなりとしたらロースハムと生しいたけを入れて炒める。
- 3 チンゲン菜に【A】を入れて3～4分煮、牛乳を加えて、煮立ってきたら、同量の水で溶いたかたくり粉を回し入れ、手早く混ぜてとろみをつける。

材料(2人分)(g)

チンゲン菜 ……240
ロースハム ……10
生しいたけ ……20
しょうが ……少々
サラダ油 ……8

【A】 水 ……60
スープの素 ……1
酒 ……10
塩 ……1
牛乳 ……140
かたくり粉 ……4



診療案内

受付時間

月曜日～金曜日
8:00～12:00

外来診療開始時間

月曜日～金曜日
9:00

休診日

土曜日、日曜日、祝日、
年末年始

救急患者様は常時受け入れます

医師一覧

整形外科

大塚 和史
武井 大輔
砂川 拓也
山村 卓史
野尻 正憲
坂本 武志
高塚 和孝
西谷 江平
森實 一晃
宮本 哲也
竹内 優太
田中 敦

脳神経外科

佐久間 敬宏
菊田 健一郎
東野 芳史
山田 慎太郎

外科

宮永 克也
服部 泰章
古元 克好
山本 信一郎
千葉 幸夫
前田 浩幸
恒川 昭二
林 秀樹

形成外科

山中 浩気

放射線科

村岡 紀昭
辻川 哲也
清水 幸生
木村 浩彦
木下 一之

内科

酒井 克哉
荒井 肇
小林 映仁
森島 繁
駒井 康伸
鈴木 優太
長谷川 奏恵

呼吸器科

山村 孝一

内科(糖尿病)

西教 美千子

循環器科

酒井 克哉
森島 繁

内科(血液・リウマチ)

岡崎 俊朗

内科(腎臓)

高橋 直生

内科(人工透析)

松田 哲久
東 良亮

脳神経内科

人見 健文
竹中 友洋

臨床検査

荒井 肇

消化器科

宮永 克也
服部 泰章
荒井 肇
駒井 康伸
斉藤 有紗
木村 剛徳

眼科

青木 朋恵

泌尿器科

稲村 聡

麻酔科

千葉 幸夫
石本 雅幸

健診・人間ドック

林 秀樹