



憩いと安らぎをお届けする 綾部市立病院

広報

おあしそ

2018.1

vol.43



医師の健康アドバイス

骨粗鬆症とは?

骨粗鬆症関連

検査科・放射線科・栄養科・薬剤部

Information(インフォメーション)

近隣医療機関のご紹介

佐野眼科診療所

リレーエッセイvol.22

株式会社 関西丸和ロジスティクス

中 塚 誠 氏

寺山山頂より



院長
鴻巣 寛

新春を迎えて

新年おめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、医療界において、今年は6年ぶりに診療報酬と介護報酬の同時改定が実施されます。高齢社会の到来に向けて、医療と介護のあり方を一体的に見直し、将来にわたり持続可能な体制の更なる推進を目指し、医療制度が大きく変わることが予想されます。当院では、平成28年の春から地域包括ケア病棟を導入し、医療・介護の関係施設や行政との円滑な連携を推進するために、研修会や交流会など様々な取組みを実施してきました。今回の改定により、これまで以上に効果的かつ効率的な質の高い医療が求められることになりますが、基本方針を十分検討の上、地域の皆様が必要とする良質で安心安全な医療サービスを提供できるよう、更なる努力を重ねて参ります。また、改定には医療従事者の負担軽減と働き方改革が掲げられ、チーム医療の推進や勤務環境の改善が盛り込まれています。この点についても、スタッフの健康増進を図り医療の安全性を向上させるために、早急に解決すべき重要な課題と捉え、今年の大きな目標としています。

これからも地域に根差した信頼される病院をめざして、職員一同、一致団結して邁進して参ります。地域医療のより一層の充実を願つて、新年のごあいさつといたします。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

こつそしょうしよう 骨粗鬆症とは？

骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です

骨の強さは、骨の量（骨密度）と骨の質（骨質）によって決まります。骨粗鬆症は骨量が減ったり、骨質が悪くなったりして骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。高齢化の進む日本では患者数は増加傾向にあり、1,300万人が骨粗鬆症ともいわれます。

症 状

骨粗鬆症になってしまっても、初めはほとんど自覚症状がありません。しかし、立った高さから転ぶなどちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折が起こりやすい部位は、背骨（脊椎圧迫骨折）、手首の骨（橈骨遠位端骨折）、太ももの付け根の骨（大腿骨近位部骨折）などです。

原 因

①骨の新陳代謝のバランスが崩れる

骨は、骨をつくる「骨形成」と骨をこわす「骨吸収」がサイクルをつくって新陳代謝し、常につくりかえられています。女性ホルモン（エストロゲン）には、新陳代謝のバランスを保つ働きがあり、バランスが崩れると、骨粗鬆症になる危険が高くなります。

骨の新陳代謝のしくみ



出典:日本臨床内科医会管理「女性のミカタ」webサイト

②骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出す

体内のカルシウムの99%は骨に蓄えられ、残りの1%は血液中に含まれています。

体に必要な血液中のカルシウムが不足すると、骨の中のカルシウムが溶け出して不足分を補います。そのため骨量が低下し、骨粗鬆症につながります。



③骨質の劣化

骨はカルシウムとコラーゲンでできています。骨を鉄筋コンクリートの建物にたとえると、カルシウムはコンクリートでコラーゲンは鉄筋にあたります。

最近、骨質の決め手であるコラーゲンの劣化や減少で、骨のしなやかさが失われ、骨粗鬆症になることがわかつきました。閉経後の女性がかかりやすい生活習慣病は骨質を低下させます。そのため生活習慣病のある方は、骨粗鬆症にも注意する必要があります。

検査

症状があらわれにくい骨粗鬆症を早く発見するために、検査は重要です。特に女性の場合は、骨量が減少しはじめる50歳くらいから定期的に検査を受けましょう。また40歳代の若い世代でも早めに検査を受け、自分の若い時の骨量を知っておくと、高齢になってから役に立ちます。

・骨量（骨密度）測定

当院ではDXA法を用い、主に背骨と太ももの付け根の骨の骨量を測ります。



・X線検査

主に背骨のX線撮影によって、骨の状態や骨折の有無などを確認します。

・骨代謝マーカー

血液検査や尿検査で、骨がつくられたり、こわされたりする骨代謝のバランスがわかります。

治療

①食事療法

さまざまな栄養素（特に、骨の強化に欠かせないカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど）をバランス良く摂取することを心がけましょう。

②運動療法

転倒を予防するための筋力をつけるような適度な負荷の運動習慣を身につけましょう。

③薬物療法

現在、治療薬が次々に登場し、個々の患者さんの症状

や病気の進行度に応じて、薬を選択できるようになりました。以前よりも骨密度の増加が期待できる薬や続けやすいように工夫された薬もあります。また骨折を予防する効果はすぐにあらわれるものではなく、少なくとも半年以上の治療の継続が必要です。

当院では2月15日から骨粗鬆症外来を開設し、医師および多職種のスタッフがお互いに連携しながら骨粗鬆症の予防と改善および骨折防止の取組みを行います。お気軽にご相談ください。

骨粗鬆症外来を開設します

2018年
2月15日から

背骨が曲がってきた…これは「骨折」です。

背骨が曲がると内臓も弱ります。また、骨折は、一度おこすと次の骨折が増えます。よって、骨が折れる前からの予防が大切です。骨粗鬆症外来を受診して、一緒に「健全な骨作り」をしませんか？

■診察日：木曜日 9:00～12:00

■検査日：月～金 午前

（検査の1週間後の木曜日に診察）

■場所：整形外科3診

■受付：予約制 TEL0773-43-0123

（整形外科外来15:30～17:00の間）

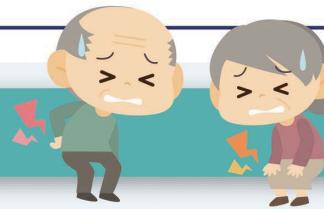
■担当：小池宏典（整形外科医師）、
太田翔一・水口尚子（骨粗鬆症マネージャー）



こ いけ ひろのり
整形外科 医長 小池 宏典

日本整形外科学会専門医・脊椎脊髄病医
日本脊椎脊髄病学会指導医

骨粗鬆症の検査



■骨粗鬆症の血液検査

骨の量は20歳代でピークを迎え、40歳代以降は年齢とともに減少していきます。しかし、常に新陳代謝を繰り返して作り変えられて、骨の質(骨質)を維持しています。血液検査や尿検査で、骨の新陳代謝のバランスを調べることにより、骨質の評価をすることができます。

■骨の新陳代謝～骨吸収と骨形成

骨を壊す働きをする「破骨細胞」が古い骨を吸収する一方で、骨を作る働きをする「骨芽細胞」が新しい骨を作りだします。古い骨を吸収することを「骨吸収」、新しい骨が作りだされることを「骨形成」と言います。

■「骨吸収」の程度を調べる検査

破骨細胞によって骨が吸収される時に、血液や尿の中にコラーゲン(鉄筋)の分解産物が出てきます。血液や尿の中に出でた分解産物の量を調べたり、破骨細胞の活性(力の大きさ)を調べます。

代表的な検査項目として「酒石酸抵抗性ホスファターゼ5b」(TRACP5bと略される)があり、破骨細胞の活性

(力の大きさ)を知ることができます。

■「骨形成」の程度を調べる検査

骨芽細胞によって骨が形成される時に、骨芽細胞から酵素(こうそ：体の中で起こっている化学反応に役目を担っているたんぱく質)が産生されます。その一部が血液や尿の中にも出てきます。この酵素の量を調べたり、骨の元となる「骨基質たんぱく」の量を調べます。

代表的な検査項目として「¹I型プロコラーゲンN末端プロペプタイド」(PINPと略される)があり、骨基質たんぱくの量を知ることができます。

■検査をして役に立つこと

血液検査や尿検査で、「骨形成」と「骨吸収」の両方の程度を調べることで骨の新陳代謝のバランスがわかり、将来の骨密度が予想できたり、将来に向けて骨質を維持していくための最適なお薬を選ぶことができます。また薬の効果を判定することにも役立ちます。

☆2月15日から始まる専門外来「骨粗鬆症外来」では、血液検査として『TRACP5b』と『PINP』を測定します。

X線(DXA法)を用いて「腰椎、大腿骨頸部」の骨密度を測定

当院では昨年4月よりX線(DXA法)を用いて「腰椎、大腿骨頸部」の骨密度を測定することが可能となりました。これにより「骨粗鬆症」の正確な診断ができ、適切な治療を行うことができます。放射線被曝も少なく検査時間も約5分で終了しますので、お気軽に、また安心して検査を受けていただくことができます。

《検査の流れ》

位置合わせ



撮影



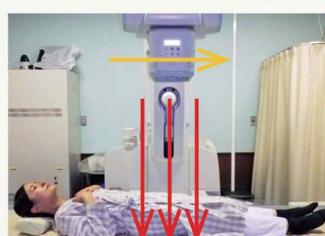
解析



結果表示



腰椎

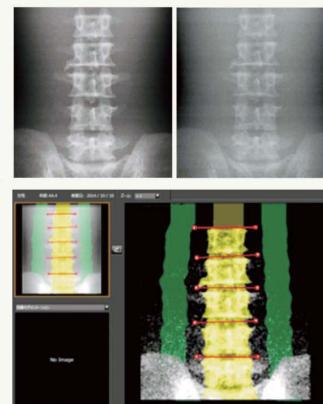


高速スキャン
(10秒)



大腿骨頸部

腰椎の場合



骨密度測定結果

骨粗鬆症と栄養

骨粗鬆症は生活習慣病的疾患であるといわれています。骨を強くする栄養素として重要なのはカルシウム、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質（コラーゲン）です。

厚生労働省がまとめた平成28年国民健康・栄養調査結果によると、20歳以上のカルシウム摂取量は1日あたり平均495mgで、成人の推奨量（男性650～800mg/日、女性650mg/日）に足りていません。



カルシウムは「牛乳・乳製品・小魚」、ビタミンDは「魚類・きのこ類」、ビタミンKは「緑の葉の野菜・納豆」、たんぱく質は「肉・魚・卵・豆・乳製品」に多く含まれます。食事内容にはその方の食習慣があり個人差がありますが、骨量を増やして骨を丈夫にするためには、適正なエネルギーや栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

お食事については、管理栄養士にぜひご相談ください。効果的な栄養の摂り方と一緒に考え、骨折予防に取り組みましょう。

※栄養相談は骨粗鬆症外来での事前予約が必要です。

骨粗鬆症治療は根気よく

骨粗鬆症と診断され、せっかく薬物治療をはじめても、1年後には患者さんの約半分が処方どおりの服薬ができていないという報告があります。多くの場合、骨粗鬆症の薬物治療は、息の長い治療で効果があらわれます。痛みが消えたから、思ったように骨密度が上がらないとの理由で、自己判断による服薬の中止がないようにしましょう。

また、安全にきちんと効果があらわれるようには、薬の用法を守る必要があります。薬によって、飲むタイミングや、注意すべき点がありますので、よく確認してください。

薬が飲みづらかったり、服薬が難しい場合はご相談ください。

患者さんが継続しやすいように投与間隔や剤型（薬のかたち）に配慮した薬もありますので、あなたに合った薬を医師と相談して決めていきましょう。薬のことは私たち薬剤師におまかせください。

骨粗鬆症の薬物治療はお薬を続けることが大切です。





認定看護師お気軽相談窓口

平成29年12月1日から綾部市立病院1階待合ホール中庭側に「認定看護師お気軽相談ポスト」を設置しています。「体調面で少し気になる。家族の病気が心配」など市民のみなさまが心配事を気軽に話していただけるようにと相談窓口を作りました。

専門知識を有した8分野(9名)の認定看護師が、相談用紙に記入されたさまざまな相談事に電話や面談で対応します。

認定看護師分野

- ・皮膚・排泄ケア
- ・緩和ケア
- ・摂食・嚥下障害看護
- ・糖尿病看護
- ・がん性疼痛看護
- ・感染管理
- ・認知症看護
- ・がん化学療法看護



お問い合わせ

綾部市立病院
チーム医療推進室
0773-43-0123 (内線285)

新任医師紹介

たに ぐち ひで ふみ
谷口 英史

泌尿器科 医長
日本泌尿器科学会専門医・指導医



平成29年10月より綾部市立病院に赴任いたしました泌尿器科の谷口英史と申します。当院では、腎臓・尿管・膀胱といった尿路に対する泌尿器科疾患、および腎不全に対し人工透析の治療を行っています。泌尿器科疾患は加齢とともに増加しております。患者様・ご家族様が受診して良かったと思えるよう丁寧に診察・説明・治療をさせていただきます。腎不全は、無症状に進行することが多いため、当院では医師だけでなく看護師・管理栄養士による指導も含めチームで取り組んでいます。また、人工透析をされる患者様におきましても、スタッフと共に支えてまいります。その一員として、私も尽力していきますので宜しくお願いいたします。

働く世代を応援

食べながら学ぶ メタボ予防

管理栄養士監修の食事を提供



■日時 / 3月7日(水) 18:30~20:00

■会場 / 綾部市立病院 東館2階 講堂

■定員 / 先着20名【予約制】



参加費
(食事代)
550円

■食事をしながら学ぼう

糖尿病専門医によるメタボの話
管理栄養士による内臓脂肪を溜めない食事の話

■血糖値を知ろう

食前と食後の血糖値を測定します

どなたでもお気軽にお越しください



お申込み
お問い合わせ

締切 2月28日(水)

TEL

綾部市立病院 インフォメーション
0773-43-0123 (内線160)

糖尿病教室・試食会のご案内

詳しい案内チラシは外来インフォメーションコーナー、栄養相談室前、内科4診中待ち合いにございます。教室の内容は毎回変わります。糖尿病の方やご家族の方、また、糖尿病が気になる方もぜひご参加ください。

開催場所 : 綾部市立病院 東館 2階 講堂

糖尿病教室 : 無料、申込不要、参加自由

日程 **2月26日(月) / 3月19日(月)**

時間 13:00~15:00

試食会 : 実費、申込要 (先着15名)

日程 **2月19日(月) / 3月12日(月)**

時間 12:30~14:30

試食会の申込み 0773-43-0123 栄養科
(内線191)



近隣医療機関のご紹介



眼科 佐野眼科診療所

院長：佐野 裕志
副院長：佐野 洋一郎

〒623-0063 京都府綾部市広小路1-12
TEL.0773-42-0926 FAX.0773-43-0356

■外来診療時間

外来診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
8:30~12:00	○	○	○	◎	○	○	—	—
16:00~18:30	○	○	○	—	○	—	—	—

◎…院長 ○…副院長

当院は昭和45(1970)年に院長が先代の荒木眼科を継承し、中ノ町3丁目にて「佐野眼科診療所」を開業いたしました。東京オリンピックが開催される2020年には50周年を迎えます。

現在の場所、広小路1丁目には昭和55年に移転しました。平成15年に副院長が就任してから2階に手術室を設けて日帰りでの白内障手術を開始しています。また現在は糖尿病網膜症や加齢黄斑変性などの網膜疾患に対して抗VEGF抗体の硝子体内注射やレーザーによる網膜光凝固術も行っています。日進月歩の医療の進歩に遅れをとらないよう日々精進し、微力ではございますが今後も当院スタッフ一同、患者様ファーストの精神で地域の医療に貢献したいと思います。



リレーエッセイ vol.22

株式会社 関西丸和ロジスティクス

なかつか まこと
中塚 誠



私は5年前のある日、仕事を終え家に帰り就寝しようと横になったとたんに急な胸の違和感、圧迫感を感じ娘の通報で綾部市立病院に救急搬送されました。病名は「急性心筋梗塞」と言う事で、幸いにも迅速なカテーテル治療により一命をとりとめ、約2週間で現場復帰することが出来ました。当時あやバスの副所長として運行管理をしておりましたが、会社に無理を言って乗務の仕事に専念できるように職種変更してもらいました。

それまで病気には無縁で歯科にさえ行ったことがなく、唯一健康だけには自信があったのに、自分にとってはるか彼方にあった「死」というものがいっきに身近に感じ、それ以来、単なる二日酔いで胸のむかつ

きや違和感だけで恐怖心がおき、文字どおり「ノミの心臓」になった気がします。

この時以来、強く感じているのは、「人間一寸先のことはわからない」という事です。病気であれ事故であれ、これから的事はわからないのです。だからこそ希望をもって生きていけるのかもしれません。今の世の中、物があふれ便利になりましたが、その副作用として仕事に追われ、心にゆとりがなくなりストレスがたまる。その結果いやな事件や事故がふえる。そういう悪循環が繰り返されているように感じます。しかしながら、日々の生活のため、細々と動き回っている今日この頃です。

次回は、株式会社 PLANT 山下 圭一さんです。

外来診療担当医師表

平成30年1月4日現在

※は原則予約制です。各診察室でお申し込みください。お電話でのご予約は14:00～16:00の間にお願いいたします。【TEL:0773-43-0123】
（外科、泌尿器科、精神科は12:00～14:00の間にお願いいたします。）

曜日	月		火		水		木		金		
診療科名	外来名	担当医師	外来名	担当医師	外来名	担当医師	外来名	担当医師	外来名	担当医師	
内科	1診	内科一般 消化器・胃腸	高 升 (緩和ケア)	内科一般 消化器・胃腸	長谷川大	内科一般 循環器	志 賀	内科一般 消化器	高 升	内科一般 消化器	時 田
	2診	内科一般 循環器	河 野	内科一般 循環器	小 島	内科一般 消化器・胃腸	長谷川大 (緩和ケア)	内科一般 循環器	志 賀	内科一般 循環器	河 野
	3診	内科一般 循環器	足 立	内科一般 消化器・肝臓	石 井	呼吸器 (9:00～)	※ 玉 井	内科一般 循環器	足 立	内科一般 消化器・肝臓	石 井
	4診	内分泌・糖尿病 (9:00～)	※ 岩 井	内科一般 内分泌・糖尿病	千 丸	内科一般 循環器	小 島	内科一般 内分泌・糖尿病	千 丸	—	—
	5診	足の困りごと外来 (9:00～) 糖尿病合併症外来 第2・4週(13:30～)	※ 千 丸	神経内科 (9:00～)	※ 辻	—	神経内科 (9:00～)	※ 藤 並	神経内科 (9:00～)	※ 能 登	—
	6診	ペースメーカー外来 第2・3・4週 (13:30～)	※ 小 島	呼吸器 (9:00～)	※ 長谷川浩	—	—	—	—	—	—
外科	1診	呼吸器 外科一般	岩 崎	乳腺外科	藤 原	—	呼吸器	下 村	呼吸器	下 村	—
	2診	外科一般 消化器	鴻 巢	外科一般 消化器	岡 島	外科一般 消化器	岡 山	外科一般 消化器	沢 迂	外科一般 消化器	鴻 巢 (緩和ケア)
	3診	—	—	血管外科 (10:30～)	(第1のみ) ※沼田	※血管外科 (10:30～) (第3・第4のみ)	第3 沼田 第4 増田	—	—	禁煙外来 (隔週)	※ 担当医師
	午後	—	—	—	—	—	—	乳腺外科	※ 藤 原	—	—
整形外科	1診	徳 川	—	担当医師	徳 川	—	志 賀	—	小 池	—	—
	2診	清 水	—	—	小 池	—	神 田	—	神 田	—	—
	3診	神 田	—	—	清 水	—	—	—	—	—	—
小児科	午前 1診	大 内	茂 原	—	茂 原	—	大 内	—	大 内	—	—
	2診	阪 上	—	担当医師 循環器 ※河 井	神經・発達 (要予約)	※戸 澤	—	—	—	—	金 山
	※ 午後 1診	慢性疾患	大 内	慢性疾患	茂 原	BCG	山 岡	予防接種	山 岡	—	—
産婦人科	1診	荻 野	—	野 口	志 村	辻	—	—	青 山	—	—
	2診	—	—	—	(荻 野)	—	—	—	(荻 野)	—	—
泌尿器科	1診 (9:00～)	荘 子	—	谷 口	小 山	—	小 山	—	谷 口	—	—
	2診 (10:00～)	小 山	—	小 山	荘 子	—	谷 口	—	荘 子	—	—
眼科		(9:00～)	担当医師	高 家	(10:30～)	担当医師	高 家	(9:00～)	担当医師	—	—
精神科※ (9:00～)		月 2 回	小 野	物忘れ外来	阿 部	—	(緩和ケア)	中 前	水 原	—	—
耳鼻咽喉科		(9:00～) 受付時間 11:00まで	大 西	—	—	越 知	(9:00～)	中 野	信 原 受付時間 11:00まで	—	—
皮膚科	1診	(9:00～)	大 下	(9:00～)	金 子	—	(9:00～)	山 田	(9:00～)	中 村	—
	2診	(10:00～)	清 原	—	—	—	(10:00～)	加 藤	—	—	—

名称	ストーマ外来	糖尿病療養指導・フットケア	リンパ浮腫外来	糖尿病療養指導・フットケア	助産外来
時間	(9:30～15:00)	(8:30～13:00)	(13:00～16:00)	(8:30～17:15)	(9:00～17:00)
場所	② 外科 3診	⑦ 看護外来	② 外科 3診	⑦ 看護外来	② 産婦人科外来
名称	腎不全看護外来	助産外来	緩和ケア外来	—	—
時間	(10:00～11:00)	(9:00～17:00)	(9:00～15:00)	—	—
場所	⑦ 看護外来	② 産婦人科外来	⑦ 看護外来	—	—
名称	—	緩和ケア外来	認知症看護・介護外来 ※第4のみ	認知症看護・介護外来 ※第4のみ	—
時間	(13:00～16:00)	(8:30～16:00)	(8:30～16:00)	(8:30～16:00)	—
場所	② 外科 3診	—	⑭ 内科 6診	—	—



外来診察のご案内	
☆診察日	☆休診日
月～金曜日	土・日曜・祝日
☆受付時間	午前8時～ 午前11時30分 (自動再来受付機／午前7時30分より稼動)
☆診察開始時間	午前8時30分～
☆人間ドック	月～金曜日
☆脳ドック	① 8:30～月～金曜日 オプションの場合 ①13:00～ ②13:30～
☆血管ドック	(9:00～) 第3水曜日

面会時間について
平 日
午後2時～午後7時
土・日・祝日
午後1時～午後7時
綾部市青野町大塚20番地の1 0773 43-0123 FAX 0773-42-7870

