

2014年  
夏号

～ 加戸病院通信 第51号 ～



# ハンド イン ハンド hand in hand

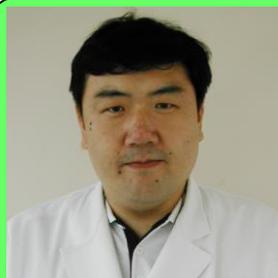


医療法人弘友会  
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地 TEL : 0893-44-5500 FAX : 0893-44-3300  
E-mail : koyukai@kato-hp.jp URL : http://kato-hp.jp/

## ドクターシリーズ

### 『骨粗しょう症の話』



整形外科・  
リハビリテーション科医長  
きど ますむね  
城戸 益宗

骨粗しょう症による骨折により加戸病院に入院する方が多いのは変わらぬ現実です。しかし、私どもは入院された方に「骨折しても大丈夫。寝たきりにはなりませんよ。一緒に頑張りましょう」と声をかけ、日々診療、手術を行っています。寝たきりにならないためには早期の手術、リハビリ、意欲的な早期回復が必要です。骨折したら決して「いっかんの終わり」ではないのです。転倒し骨折することを防ぐことは重要ですが、仮に転んでも「七転び八起き」の精神です。一方で骨折の予防のため、骨粗しょう症自体を予防、

治療することは大変重要です。「ころばぬ先の杖」が大事なのです。そのなかでも近年、骨粗しょう症の薬は進化しつづけ、その数も年々増えています。骨粗しょう症は治療が可能なのです。

骨粗しょう症により骨折し、寝たきりになり、生命にまで関わることはもうよく知られるようになってきたと思います。ところが、この骨粗しょう症で治療が必要なのに実際に治療している方はまだまだ少ないようです。ある調査では大学病院の約60万例のうち、骨粗しょう症と診断されたのに実際に治

療が行われたのは5人に1人でした。

骨粗しょう症の診断は決して難しくありません。骨粗しょう症の診断のために、高度な骨密度測定装置や血液検査は必ずしも必要ではありません。例えば、身長が若い頃と比べて4cmほど低下するだけで、まず骨粗しょう症といえるほどです。

本年になり、ステロイドを内服している方に対する骨粗しょう症のガイドラインが発表されました。これは骨折経験、年齢、ステロイド投与量および骨密度の4つの危険因子を点数化し、その合計の点数により骨粗しょう症の治療を開始します。必ずしも骨密度検査をしなくても治療をするかどうかの判断ができます。

それでは治療が難しいのでしょうか？

現在ではとても多くの薬があります。そして、骨の量や骨の質を改善して骨折しないようにすることが可能です。その中で最も代表的な薬は骨にすぐ移動して骨吸収(破骨細胞により古くなった骨が分解され破壊されていく減少)を抑える薬です。当院ではフォサマック、ベネットといった名前の薬です。この薬は空腹でないと吸収されません。そのため、飲み方には少しコツがあります。通常朝食の30分以上前に飲みます。薬を飲んだあとにコップ半分程度の水を飲みます。そのあと横になってはいけません。しかし、「お勝手仕事」「新聞を読む」

「散歩」などはすべてよいのです。週1回と月1回の錠剤があります。どうしても飲みづらい方には、月1回病院で点滴するボナロン、月1回静脈注射するボンビバなどもあります。

骨の形成を強力に促進する副甲状腺ホルモンの注射もあります。毎日自分で注射するフォルテオという注射や病院で週1回行うテリボンの注射などがあり、かなり早く骨量、骨質が改善します。

最近では、骨を壊す細胞に強力に働く注射のプラリアも発売されました。この注射は6ヶ月に1回の投与でよいという特徴があります。

では、骨粗しょう症のあなたはどこにかかったらいいのでしょうか。一番のおすすめは、かかりつけのお医者さんです。なぜなら、骨粗しょう症はれっきとした骨代謝異常であり、高血圧や糖尿病同様かかりつけ医で総合的に判断して治療することがもっとも望ましいからです。



## 《 栄養だより 》

加戸病院 管理栄養士 駿河モモ

### \*\*\* 災害に備える \*\*\*

地震などの災害はいつやってくるか分かりません。ご家庭でも備蓄をされている方が増えてきているのではないのでしょうか？

今回は備蓄のポイントなど、食品を中心に紹介いたします。

南海トラフ巨大地震では、海で囲まれた四国の土地柄、救援物資が届くまでの間、1週間の備蓄が必要だとされています。

災害直後は先ず、冷蔵庫の中の生鮮食品を無駄なく使っていきましょう。保冷剤を入れておくと停電になった場合や暑い夏であっても、少しでも食材の鮮度を保つことができます。

備蓄と言えばごはんやパンを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？毎日炭水化物ばかりの食事では栄養バランスが偏ってきてしまいます。たんぱく源となる肉、魚を含んだレトルト食品やビタミンやミネラルが強化されたふりかけ、飲料なども取り入れておくとバランスがとれてきます。

そして、食品と同時に水の備蓄も必要です。水は水分補給としても必要ですが、断水の場合は調理用水などとしても必要になってきます。

水分が不足してしまうと、脱水症、脳梗塞、エコノミークラス症候群などの病気になってしまう可能性がありますので、適宜、我慢せずに水分補給をしましょう。

備蓄のポイントは好きな食品や食べ慣れた食品を中心にそろえることです。災害直後は精神的にも落ち込み、赤ちゃんや高齢者は特に食欲が落ちてしまうことも考えられます。そんなときに好きなものや食べ慣れたものは取り入れやすく心の栄養となります。ごはん、パンなどの主食はもちろん、レトルト食品、缶詰など、色々なものを備蓄しておくようにしましょう。



#### ポイント

- 備蓄は1週間分
- 冷蔵庫のものから使っていく
- 水も備蓄しておく
- 栄養バランスを考え、好きなもの、食べ慣れたものを中心にそろえる

# 第12回 健康セミナー

テーマ：「リビングウィル ～人間らしく最期を迎える～」

講師：加戸病院 院長 加戸 秀一

日時：平成26年10月25日（土）

午後1：30～3：00

場所：加戸病院 2階研修室

入場  
無料

**脳神経外科の診察が  
火曜日・金曜日の午前中に変更になります**

平成26年7月1日～

当院では、脳神経外科の診察も行っています。  
頭痛、めまい、てんかん、脳卒中、もの忘れなどの診療をしていますので、  
お悩みの方はお気軽にご相談ください。  
主な検査として、CT・MRI・脳波検査などがあります。

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤		平澤	平澤	平澤	平澤／入田 淡野 (2回/月)
	午後	平澤 <small>(予約のみ)</small>		平澤 <small>(予約のみ)</small>	平澤 <small>(予約のみ)</small>	小泉 平澤 <small>(予約のみ)</small>	
外科	午前	下田	下田	下田	加戸	影山 加戸 <small>(予約のみ)</small>	加戸または下田 <small>(隔週)</small>
	午後	下田 <small>16:30～17:00</small>	加戸 <small>(手術の時は変更) 16:00～</small>	加戸	下田	影山	
整形外科	午前	城戸 鴨川 (第1月曜) <small>完全予約制</small>	柴田	城戸	城戸	城戸	柴田
	午後	城戸 <small>16:00～</small>	柴田 <small>(予約のみ)</small>				
脳神経外科	午前		穴戸			穴戸	

※ 手術などのため、変更になる場合があります。

【理事長交代のお知らせ (平成26年6月1日付)】  
 会長 加戸 弘二 (前理事長)  
 理事長 加戸 秀一