

2013年
春号

～ 加戸病院通信 第46号 ～



ハンド イン ハンド

hand in hand

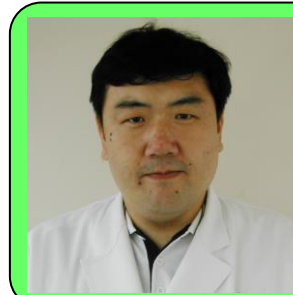


医療法人弘友会
加戸病院

〒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

『「いのち」を おびやかす骨折』



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

骨粗しょう症とは骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。いままでは骨折しても直接はいのちにかかわらないとされてきました。ところが最近の報告では骨折したら「いのち」にかかわることがわかってきました。またの付け根の骨折をした人の10人中5人が5年以内になくなっているというのです。これは骨がもろくなり、「せぼね」が骨折し、「またの付け根」が骨折するという悪いことが立て続けにおこるためです。

骨粗しょう症により骨折しやすくなることを知らない人はまずいません。

しかし、骨粗しょう症は「食事」や「運動」といった生活習慣の改善により予防や治療ができると考え、深刻に受け止めている方が少ないのが現状です。

「どんなものを食べれば治るのか」「運動すればどうにかなるでしょう」という方が大変多いので驚いてしまいます。その結果、現在日本では骨粗しょう症で治療の必要な方の10人に1人しか治療していません。

それではどうしたらいいのでしょうか？

「いのち」を長らえる治療

実はおよそ15年ほど前であれば、骨粗しょう症と診断を受けても骨折を防止することは極めて困難でした。病院に通っても通わなくても残念ながら大差がなかったのです。しかし、現在はきわめて効果の高い薬物が年々増えています。骨粗しょう症治療は年々よくなっているのです。適切な薬物療法により1年あたり約60%の亡くなる人を減らせたという報告もあります。この場合使用した薬はビスフォスフォネート製剤です。骨粗しょう症ではもっとも基本になる薬ですが、吸収が悪いため朝食前の空腹時に服用する必要があります。

早めの治療がだいじ

骨粗しょう症は骨折を起こしやすい状態そのものです。骨が折れてから治療するということは、脳梗塞や心筋梗塞を起こしてから治療を始めようとする事と同じことです。50歳以上、特に女性は骨密度測定をお勧めします。また、70歳以上の方は骨粗しょう症の治療が必要な状態かどうか病院でしっかり見立ててもらう方がよいでしょう。治療が必要でなければい

いのですが、治療が必要と判定されたならば、「骨折を起こさせない」という明確な目標のもとに治療を開始しましょう。

骨がもろくなる原因は「骨の量」が7割「骨の質」が3割関係しています。現在骨の量は病院で容易に検査できます。骨の質の検査はまだ一般的ではありません。

折れても大丈夫

それでは不幸にして骨折してしまっただけから治療する場合はどうでしょう。

この場合の骨折とは骨がもろくなって骨折する、代表的には「せぼね」の骨折や「またの付け根」の骨折です。この場合はより一層深刻に考える必要があります。先に述べたビスフォスフォネート製剤の内服や副甲状腺ホルモン剤（テリボン フォルテオ）の注射が検討されます。またそれらの製剤が使いにくい場合もたくさんの薬があります。骨折でかかっているお医者さんに相談してください。



《 栄養だより 》

フレンド管理栄養士 小川 千明

花粉症に悩む季節ですね。花粉症は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。腸内細菌を変化させると体内の環境がアレルギーを抑えるようになっていわれています。

今回は腸内の善玉菌を増やして、腸の働きを良くするレシピをご紹介します。

★善玉菌を増やす乳酸菌レシピ★

・かぼちゃのヨーグルトポタージュ (1人分 187kcal 塩分 1.9g)



材料(2人分)

・かぼちゃ	150g	・プレーンヨーグルト	1/2 カップ
・玉ねぎ	1/4 個 (50g)	・顆粒ブイヨン	小さじ 2
・牛乳	1 カップ	・塩・粗挽きこしょう	各少量

《作り方》

- ①かぼちゃは種を取り除き、一口大に切って耐熱皿にのせます。
- ②玉ねぎは薄切りにし、①の皿にいっしょにのせ、ラップをかけて電子レンジ (600W) で4分加熱します。
- ③ヨーグルト、牛乳、顆粒ブイヨンとともにミキサーに入れて攪拌し、塩で味を調えます。
好みにヨーグルトをトッピングし、こしょうをふります。
ただし、乳酸菌は63℃以上で死滅しますのでご注意ください。

★善玉菌を増やす食物繊維レシピ★

穀類、野菜、海藻、きのこ、芋、豆などに多く含まれる成分。水にとける水溶性食物繊維は乳酸菌など善玉菌のえさになり、とけない不溶性食物繊維は腸内で便のかさを増やします。

・鶏牛蒡ごはん (1人分 386 kcal 食物繊維 2.5g)



材料(4人分)

・米	2 合	・人参	40g
・水	360ml	・生姜	一かけ
・鶏もも肉(皮なし)	160g	・サラダ油	大さじ 1
・ごぼう	1 本 (150g)	・酒・しょうゆ・みりん	各大さじ 3

《作り方》

- ①米を洗ってざるに上げ、水けをきり、炊飯器に入れて分量の水を加え、普通に炊きます。
- ②鶏もも肉は、1cm角大に切ります。ごぼうはさがきにして水にさらします。
人参は4cm幅の千切りにします。生姜はみじん切りにします。
- ③フライパンに大さじ1の油で生姜を香りが立つまで炒め、鶏もも肉を加えて炒める。
肉の色が変わったら水けをきったごぼうを加え、全体に油がまわり、しんなりするまで炒めます。
調味料を加えて3~4分煮込み、汁けが少し残るくらいまで煮ます。
- ④炊きあがったご飯を軽く混ぜ③の具をのせ、蓋をして1~2分蒸らし、さっくりと混ぜ合わせます。

はじめまして！新入職員です☆

平成25年4月1日より医療法人弘友会職員として、加戸病院と老人保健施設フレンドに分かれて勤務することになりました。新人研修で教わった弘友会の5つの理念を忘れず、精一杯頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



新入職員
(前列中央右から院長、理事長、常務理事)



外来担当医

平成25年4月17日

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

※ 手術などのため、変更になる場合があります。