

体と心を健康に。  
地域に元気を発信する広報誌。

# あたご Atago

〈特集〉

## 骨粗鬆症について

2022  
10月発行 秋号  
ご自由にお取りください

健康ワンポイント  
漢方薬の豆知識

関連施設の紹介  
有限会社松田メディカル

愛宕病院内 売店

「県庁生協関連会社 虹のサービス有限会社」

活動報告

愛 LOVE クッキング  
里芋のポテトサラダ  
梨のクリームチーズパイ

あたごINFO

## 〈特集〉

# 骨粗鬆症について

愛宕病院 整形外科  
五十嵐 陽一 医師



私たちが普段、生活をするなかで起こるケガのなかで、脆弱性骨折といわれる骨折が存在します。これは、わずかな力で生じる骨折のことで、一般的には立った高さからの転倒を基準として、それ以下の弱い力で生じた骨折を指す用語です。

皆さんの身の回りでも、転んでしまって手首を骨折してしまった、腰の骨を折ってコルセットをつけることになってしまった、などの方がいらっしゃるかもしれません。

こういった脆弱性骨折が生じてしまうと、手術や、コルセットの装着を行ったうえで長期間のリハビリ・治療が必要になり、生活の質が著しく下がる要因になります。また、残念ながらこの脆弱性骨折の発生頻度は年々増加していることが全国的な調査でわかっています。

では、こういった脆弱性骨折はなぜ生じるのでしょうか。単純に年齢とともに筋力や活動量が低下し、転倒が生じやすくなるといった要因も当然ありますが、根本の原因のひとつに骨粗鬆症が存在します。

今や骨粗鬆症は、テレビや新聞などを通じて一般的にひろく知られている疾患のひとつですが、具体的にはどのような検査を行い、治療をすることになるのでしょうか。

今回はこの骨粗鬆症について解説します。

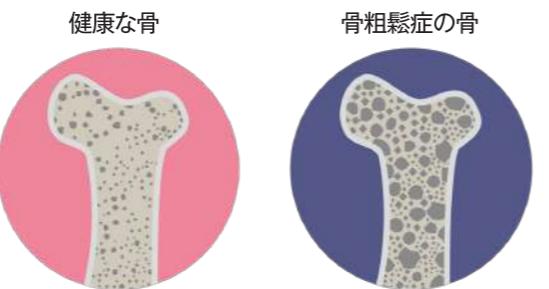


## 骨粗鬆症とは？

そもそも骨粗鬆症とは、「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」と定義されています。

ここでいう「骨強度」とは、その70%を「骨密度」が、残り

30%を骨の微細構造や骨代謝回転、骨組織の石灰化などの「骨質」が占め、この2つの要因から成るとされています。そのため、骨粗鬆症は、骨強度の多くを占める「骨密度」を測定し、またすでに生じた骨折の有無によって診断することになります。



## 診断

骨粗鬆症の予防と治療ガイドラインにおいては、診断の基準として椎体(背中や腰の背骨)または大腿骨近位部(ふとももの付け根)に脆弱性骨折がすでに存在している場合は骨密度の測定値に関わらず問答無用で骨粗鬆症の診断となります。

また、上記でなくともその他の場所に骨粗鬆症の関与が疑われる骨折がすでに存在している場合や、骨折がなくても骨密度の一定の低下を認めた場合、骨粗鬆症の診断となります。

このガイドラインでは、骨密度測定はX線の機械を用いて腰椎(腰の背骨)および大腿骨近位部で骨密度測定を行うことが推奨されており、当院でも2022年夏より測定機器を一新し、ガイドラインに沿った骨密度測定が可能になっています。

また、骨粗鬆症の診断の補助としては血液検査、尿検査を併用して、骨の代謝の状態や骨粗鬆症の治療に影響する体の状態を確認し、それを基準しながら治療薬の選択や今後の治療効果、治療薬の調整の場合の判断材料とします。

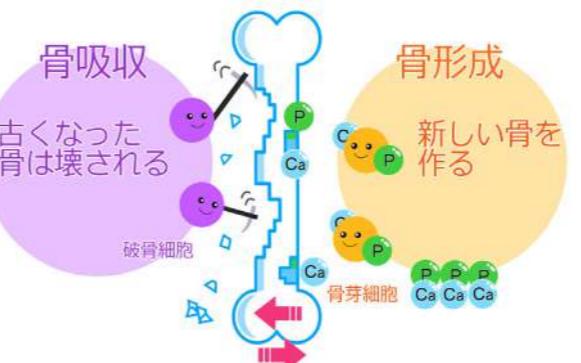
## 治療

では、このような検査を行ったうえで骨粗鬆症の診断となった場合、どのような治療が必要となるのでしょうか。

骨粗鬆症治療の最大の目的は骨折の予防です。中でも、生活機能や生活の質の悪化に至ってしまう大腿骨近位部骨折、椎体骨折の予防がその中心となります。

治療方法としては薬物療法が中心となり、併せて栄養・運動などの面から生活習慣の改善を行い、転倒などのリスクを回避する生活習慣を身につける必要があります。

骨粗鬆症の治療薬にはさまざまな種類が存在します。骨はそれ自体が日々破壊され(骨吸収)、作られる(骨形成)、骨代謝をすることで維持されており、さまざまな機能で調整されていますが、この骨吸収の増加、または骨形成の低下が骨粗鬆症に至る原因と考えられています。



そのため、理論的には個人の状態に応じて、増加した骨吸収を抑える薬剤や、低下した骨形成を促進する薬を使用することとなります。

現在は様々な薬剤が使用可能になっており、また使用方法も内服や点滴、注射など様々なものが存在します。

腎臓の機能など体の状態で使用が制限される場合もありますが、骨粗鬆症の要因に合わせるだけでなく、生活スタイルなどに合わせて、使用する薬剤がある程度選べるようになってきており、治療を行う際には医師と相談のうえで使用していくことになります。

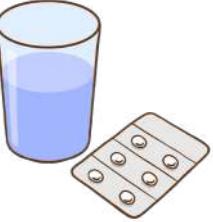
また、薬剤を用いる以上、様々な副作用の可能性も否定はできません。

薬剤によっては骨粗鬆症治療に十分な効果が期待できるものの、ごくまれに顎骨壊死(あごの骨の組織が局所的に死滅してしまう)といった強い副作用が生じる薬剤もあります。

この顎骨壊死は1万人に1人程度の発生率とされていますが、口腔内のトラブル(虫歯、抜歯処置、衛生状態不良、喫煙)などでリスクが増加することもあり、骨粗鬆症治療と合わせて歯医者さんで定期的に口腔ケア・チェックをうけていただく、場合によっては先に治療をすませていただくことが求められる場合もあります。

また、骨粗鬆症治療を継続することで生じる骨折や、胃

腸障害、気分不良など、頻度は高くないですが、様々な副作用の可能性が存在するため、治療を継続とあわせて定期受診が必要になります。



## 治療効果と継続

さて、このような骨粗鬆症の治療ですが、治療効果はどうのように考え、いつまで続ければよいのでしょうか。

前述のとおり、骨粗鬆症の治療目的は骨折の予防です。そのため、これといったゴールが明確となっているわけではありません。定期的に骨密度測定や血液検査などを行なうことで治療効果の確認を行ないます。検査結果によっては治療内容の変更が必要になる場合もありますし、効果があったとしても薬剤によっては使用期間が限定されているものもあるため、その後の治療変更の効果などを確認するためにも定期健診が必要になります。

治療期間については、一定の効果が得られており、数年の間その効果が維持できていれば一時的に休薬可能といわれていますが、前述のとおりゴールが存在しないため、いまだはつきりと定義されていません。

ただ、少なくとも数年単位で治療を行う必要があるうえに、治療がいったん終了した場合にも、その後骨密度が低下していくことが考えられるため、骨粗鬆症の定期健診は継続したほうがよいでしょう。

また、骨粗鬆症治療は、ケガや高血圧、糖尿病などといった、薬物療法の効果がすぐに目に見える治療ではないため、残念ながら自己判断で治療を終了される方がいらっしゃいます。

その場合もやはり骨粗鬆症が進行する結果になり、今までの治療が無駄になくなってしまうため、やむを得ない事情がある場合以外は治療継続・受診継続が望ましいといえます。

## 最後に

ここまでがんばって治療をすれば骨折は起きないのかというと、残念ながらそうではありません。あくまで予防を目的とした治療になるため、転倒などがあれば、また、骨が耐えられる以上の力が加わった場合には、やはり骨折が起きてしまう場合があります。骨粗鬆症の予防と治療ガイドラインでも、薬物療法の効果の限界は指摘されています。

そのため、繰り返しになりますが、薬物療法と合わせて転倒リスクの回避や栄養・運動の面から生活習慣を改善することも忘れてはなりません。

骨粗鬆症治療に関してご希望がある方は、整形外科医師にご相談ください。

# 漢方薬の豆知識

愛宕病院 薬剤部

健康  
ワン  
+  
ポイント  
Health advice



漢方薬は長く飲まないと効かないと思っていませんか?

実は、一般的なイメージとは逆に、下記のような急性疾患に対しては即効性があります。

**風邪には 葛根湯** かつこんとう

**インフルエンザには 麻黄湯** まおうとう

**花粉症には 小青竜湯** しょうせいりゅうとう

**足のつりには 苓薬甘草湯** しゃくやくかんぞうとう

など、飲んですぐ5~15分で効いてくれます。

急性疾患に対しては、1日3回の服用ではなく、頓服的に使われてきたのが実際です。

漢方薬の特徴をいくつか紹介しましょう。



しゃく やく かん ぞう とう  
**苓薬甘草湯**

足がつたら即座に、夜中に足がつる人は寝る前に飲むのが効果的です。運動前にあらかじめ飲んでおくことで予防効果もあります。

ばく もん どう とう  
**麦門冬湯**

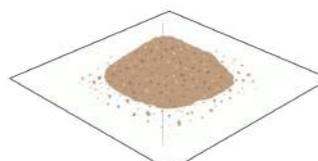
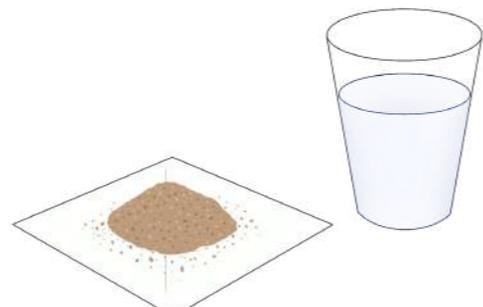
秋冬は大気中の乾燥が起こる時季で「乾燥による害」(中医学では「燥邪」)の影響により「肺」を傷めやすいと言われています。肺の乾燥による空咳や、外に出しにくい痰によく使われます。

## 基本的な漢方薬の飲み方

- 漢方薬は香りや苦みそのものが効果を上げることがあり、本来は煎じ薬として飲むものです。特に冷えを伴っている場合はお湯に溶かして飲むとさらに効果が期待できます。
- ジュースや牛乳と混ぜると飲み合わせによって効果が弱くなることがあるので避けてください。
- 漢方薬を飲む時間は食前か食間(食後2時間)です。これは、胃の中に食べた物がない方が効きやすいからです。漢方薬に含まれている成分は配糖体という形で存在しています。配糖体は腸内細菌によって分解されてはじめて効果が表れます。食後の場合、腸内細菌は食べた物も分解しないといけないので漢方薬の効き目は弱くなります。
- また、漢方薬の成分でアルカロイドといわれる強い成分は、酸性では溶けにくいので胃のpHが低い空腹時に飲むと、ゆっくりと効いて副作用を防ぐこともあります。
- しかし、漢方薬を飲んだ後に胃の調子が悪くなったり、たびたび飲み忘れる場合は、まず飲むことが大切ですので食後に飲みましょう。

かつ こん とう ま おう とう  
**葛根湯・麻黄湯**

どちらにも麻黄(有効成分:エフェドリン)が含まれています。体力の低下した人、胃腸虚弱の人には向いていません。また、エフェドリンはドーピングの禁止成分のひとつになっているためスポーツ選手の内服にも向きません。



# 有限会社松田メディカル

愛宕病院本院(以下愛宕病院)や愛宕病院分院(以下分院)で使用する消耗品や介護用品などの仕入れ、販売、配達などを行う会社です。設立は意外と古く、昭和54年6月1日。なんと43年前、インベーダーゲームが流行っていた頃です。(皆さん、インベーダーゲームをご存知ですか?「懐かしい!」と思の方もいらっしゃることでしょう。)

## 【スタッフ】

現在3名のスタッフで業務を行っています。

## 【業務内容】

愛宕病院および分院で使用する消耗品や介護用品、大人用紙おむつを仕入れ、販売、配達を行っています。患者さまの入院時には、必需品をそろえることもできますので、ご希望の場合はお知らせください。

シャンプーやティッシュペーパーといった日用品や、口腔ケアに必要な歯ブラシ、液体歯みがきなども取り扱っています。

その他の業務として、分院で採取した入院患者さまの検体を愛宕病院の検査室に届けたり、分院の入院患者さまが愛宕病院を受診する際には、リフトタイプの車いす仕様車で送迎することもあります。

有限会社 松田メディカル TEL088-873-3277

介護用品のことなど、わからないことがあればお尋ねください。

# 愛宕病院内 売店 「県庁生協関連会社 虹のサービス有限会社」

患者さま、職員さまが「ホッ」とできる店づくりを目指しています。

今回は、お店でのおすすめ、お買い得商品などを紹介させていただきます。

## 県内各地のおすすめスイーツ

小松シフォンケーキ、かね寅のどら焼き、甘音のスイーツ、梅原晴雲堂のかりんとう饅頭、武市神栄堂の大福など、毎月県内各地から取り寄せ、販売しています。



## バリエーションに富んだお弁当など

和洋中のお弁当、またお寿司なども日替わりでラインナップしています。数店のパン屋さんの焼き立てパンも、日替わりで取り揃えています。



## 季節のくだもの

味、低農薬等品質にもこだわったくだものを、生産者から直接仕入れ予約販売しています。ぶどう、りんご、梨、みかんなど、ご賞味ください。



## とれたて野菜

週二回、生産者から直接仕入れた季節のとれたて野菜も販売しています。

営業時間:平日 AM8:00~PM4:00 土曜 AM9:00~PM1:00 ※日・祝はお休みです。

※注:2023年秋ごろ、北館改築工事(第1期工事)終了後まで営業の予定です。(詳細な日程は未定)

スタッフ一同、笑顔でお迎えしております。  
是非、ご来店ください。

## 愛宕リハビリテーション学会 2022

2022年6月15日(水)・16日(木)

リハビリテーション部で年1回開催される愛宕リハビリテーション学会を上記の日程で開催しました。本学会は院内の臨床での取り組みや、研究内容を発表する場であり、2日間で23演題と多くの発表が行われました。昨年同様に感染対策を十分に行い、3密を避け、発表場所や時間に考慮し、本院スタッフはポスター形式での発表、分院スタッフの発表や聴講は近年の主流であるzoomを用いて実施しました。本学会も9回目を迎え、発表に慣れたスタッフも増えて活発な意見交換が行え、スタッフの取り組み内容を知れるよい機会となりました。また新型コロナウイルスの流行によりオンラインでの学術集会や勉強会が主流となっていましたが、最近では現地開催の学術集会も増え、以前のスタイルに戻りつつあります。その現状に合わせながら当院でも自己研鑽に励んでいきます。

今回の学会優秀者は本院の柿本裕斗さん(理学療法士)と窪添友香さん(言語聴覚士)の2名が選ばれました。



左から柿本裕斗、窪添友香

### 窪添ST

#### 演題名：経管栄養から三食経口摂取が可能となったWallenberg症候群の一例—姿勢調整にて—

[受賞者コメント] 数ある演題の中から選んでいただき大変光栄に思います。今回発表させていただいた方は、食事に対するニーズがとても大きい方で、誤嚥のリスクを回避しながらどのように食事を進めていくかについて、周りのスタッフにも助けていただきながら課題内容や食事での姿勢調整に試行錯誤しました。私は、口から食べられることは人としての喜びのひとつであり人生を豊かにするためのものであると考えます。食事は、人が動くためのエネルギー補給のみではなく、食事を通しての自身の喜びや周囲の人との繋がりを作っていく大切な行動のひとつであると考えています。安全に楽しく食事をするために、嚥下機能の状態や患者さまの食思など、食事を進めていくにあたり多くの要素が必要となります。患者さまのニーズに合わせた摂食・嚥下療法が行えるよう日々取り組んでいこうと思います。

## 認定理学療法士の試験に、今年も合格しました!



後列左から井上聰(脳卒中)、柿本裕斗(運動器)、東山晃司(脳卒中)、  
前列左から山崎真緒(地域)、沖田学(管理運営)、下市紘平(脳卒中)

## 活動報告



### 柿本PT

#### 演題名：自主練習の定着に対する応用行動分析を用いた介入

[受賞者コメント] この度は目を引く演題が多い中、選出していただき大変光栄に思います。当院リハビリテーション部の理念に臨床・教育・学術の3本柱があります。学会発表はこれらの集大成に位置づけされると捉えています。机上で学んだ事と実際の臨床とでは相違を感じる場面があります。その中で自分なりの解釈をしながら、再び知識・技術を習得し、臨床で活かしていくサイクルを心掛けています。今回の発表を通して得られたものをスタッフや患者さまに還元していきたいと思います。

## 活動報告

認定理学療法士とは、公益社団法人日本理学療法士協会が認定している資格制度で、より専門性の高い臨床技能を身につけた理学療法士を育成していくプログラムです。資格を得るために、多くの研修会や講習会に参加し、基本的な知識から新しい知識を学びます。そして学会などの学術の場で研鑽を重ね、各専門分野の試験に合格する必要があります。

本年度の試験により当院の認定療法士は22名となりました。今後も研鑽を重ねるとともに、それぞれの専門的視点を持ち合わせ、患者さま一人ひとりに合ったリハビリテーション医療を提供していきたいと思います。

## 愛 LOVE クッキング

管理栄養士 門脇 亜弥

ねっとり食感がクセになる!?

### 里芋のポテトサラダ



1人分  
143kcal  
塩分0.6g

#### 材料と作り方 (2人分)

●里芋	120 g (中3~4個)
●醤油	小さじ1/2
●玉ねぎ	20 g (1/8個)
●ツナ	1/2缶
●マヨネーズ	大さじ2
a [ ●塩こしょう	適量
●パセリ	適量

- ① 里芋は泥を落として皮をむき、一口大ほどの大きさに切る。耐熱容器に入れラップをしてレンジ(600W)で約2分加熱する。里芋が軟らかくなったら、食感が残る程度にかるく潰して醤油と合わせる。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水に10分程さらし水気をとる。ツナは油を軽くきつておく。
- ③ 里芋、玉ねぎ、ツナ、aの調味料を混ぜ合わせ、皿に盛り付けてパセリをふる。

#### 里芋

親いもを囲むように子いも、孫いもが育つため豊作や子孫繁栄の象徴とされてきました。いも類の中ではエネルギーが低くヘルシーです。カリウムが多く含まれるので、体内の余分なナトリウム排出を促す作用があります。里芋は乾燥と寒さに弱いので、新聞紙に包んで冷暗所で保存しましょう。



里芋の下処理でぬめりが気になる場合は、泥を落として皮付きのまま電子レンジで加熱してみましょう。里芋100gに対して600Wで2分の加熱で軟らかくなります。途中で里芋をひっくり返すと均一に熱が通り加熱ムラが少くなります。

#### 旬の梨で簡単デザート

### 梨のクリームチーズパイ



1個あたり  
180kcal  
塩分0.2g

#### 材料と作り方 (4個分)

●冷凍パイシート	2枚
●梨	1個
●砂糖	大さじ2
●レモン汁	小さじ1
●クリームチーズ	2個(1個18gの物を使用)
●卵黄	卵1個分
●シナモンパウダー	好みで

- ① 梨は皮をむき8等分に切り、種を除いてさらに厚さ5mm程の薄切りにする。冷凍パイシートは室温で少し軟らかくし、半分に切る。チーズは半分に切る。
- ② 鍋に梨、砂糖、レモン汁を入れ軽く混ぜ強火にかける。ふつふつと沸いてきたら弱火にして、ときどき鍋をゆりながら10分ほど煮る。軟らかくなったら火を止め、粗熱をとる。
- ③ パイシートに卵黄(水を少量加えて少しうくる)を塗り、チーズをのせて梨を上に並べる。200°Cに予熱しておいたオーブンで15~20分ほど焼く。冷めたら好みでシナモンパウダーをふる。

#### 梨

シャリシャリとした独特の食感は石細胞という細胞が作り出しています。梨の大半は水分ですが、疲労回復効果があるとされるアスパラギン酸や整腸作用のあるソルビトールなども含まれています。また梨にはたんぱく質を分解するプロテアーゼという酵素が含まれるので、すりおろして肉と合わせるとお肉が軟らかくなります。



梨はどっしりと重みがあり、形も良く皮にムラのないものを選びましょう。梨の食感を楽しみたいときは、梨を煮る時間を短くしてみてください。



後列左から井上聰(脳卒中)、柿本裕斗(運動器)、東山晃司(脳卒中)、  
前列左から山崎真緒(地域)、沖田学(管理運営)、下市紘平(脳卒中)

## 北館改築工事について

2026年度中の完成を目指し、北館改築工事を行っています。工事期間中、近隣住民の皆さま、ご通行中の皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。



2022年10月19日現在の建設現場(南館8階より撮影)



## 新型コロナウイルスに関するお知らせ

〈広報誌あたご2022秋号発行時〉

### 【面会について】

入院患者さまの安全を確保するため、引き続き全面的に面会禁止としています。ただし、主治医が特に必要と認めた場合には面会可能です。

※なお、面会制限は感染状況により変わることがありますので、お電話などでご確認ください。

### 【ワクチン接種について】

引き続きワクチン接種を行っています。使用するワクチンは、主に2価ワクチンで、3回目・4回目接種の方を対象としています。予約は当院では受け付けておりませんので、下記のとおり高知市での予約(Webまたは電話)をお願いします。

#### ●予約方法

接種券のQRコードを読み取るか、高知市のHP「新型コロナワクチン接種ポータルサイト」にアクセスしてお申し込みください。電話の場合、「高知市新型コロナワクチンコールセンター」までご連絡ください。

※高知市新型コロナワクチンコールセンター  
フリーダイヤル 0120-920-737 (9:00~17:00)



上記に関するお問い合わせはこちらまで

**TEL(代表) 088-823-3301**



医療法人 新松田会

**愛宕病院**

TEL (代表) 088-823-3301 救急専用 088-822-0009  
FAX 088-823-3306 (外来受付) Mail : info@atago-hp.or.jp

### 外来診療時間 一覧表

	午前(月～土)	午後(月～金)
内科	9:00~12:00	13:30~17:00
外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月～木)
整形外科	9:00~12:00	
脳神経外科	9:00~12:00	13:30~17:00
婦人科	9:00~12:00	16:00~16:30
リハビリテーション科	9:00~12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00~12:00 (月～金)	13:30~17:00
心療内科・精神科	9:30~12:00 (月第1,3土) 9:00~12:00 (火・第1,2,4,5木・第1,3金)	14:00~16:30 (第1,2,4金) 13:00~17:00 (第2,4金)
	10:00~12:00 (第2,4金)	
泌尿器科	9:00~12:00 (水・土)	14:00~16:00 (水曜日のみ)
皮膚科	9:00~12:00 (火・木)	
耳鼻咽喉科	9:00~12:00 (月・水・土)	14:00~17:00 (火・木・金)
ER蘇生センター		24時間対応
脳神経センター		24時間対応

※診療時間や曜日は変更することがあります。  
あらかじめお電話にて確認のうえご来院ください。  
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。

### 休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します

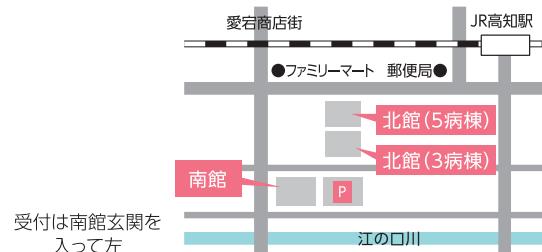
### 編集後記

残暑というには暑すぎる日が続き、日中の日差しを浴びるたびに季節がわからなくなる毎日でした。近年不漁続きた秋の味覚「秋刀魚」にも、今年は特にお目にかかることが難しく、我が家の中にはまだ一度しか登場していません。シーズンが終わる前にもう一度ぐらいいはビールとともに楽しみたいものです。

さて、今号の表紙は10月中旬高知県立牧野植物園で撮影したキク科の植物ヒメヒゴタイ。花のよう見えて薄紫色の可愛らしい球体は、総苞と呼ばれるもので、秋が深まるこれから開花を迎えます。



ヒガンバナ科の  
ショウキズイセン(牧野植物園にて)



〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1番13号

愛宕病院  
<http://atago-hp.or.jp>