

# 東名病院だより

Vol. 4

第15号  
2004.9月発行

東名病院ホームページアドレス・Eメールアドレス

<http://www.med-junseikai.or.jp/tomei/index.html>

e-mail [tomei-hosp@med-junseikai.or.jp](mailto:tomei-hosp@med-junseikai.or.jp)

東名病院発行／〒480-1153愛知県愛知郡長久手町作田一丁目1110

TEL 0561-62-7511(代)FAX 0561-62-2773



花フェスタ記念公園にて撮影

今年の夏は、大変高温でむし暑い日が続きました。台風も本土縦断の経路が続き、この頃は地震が頻発しました。皆様、お変わりありませんか？

私どもの病院ではおかげさまで、手術をされる患者様の数も増加してきています。

最近、思いますのは、何か目的を持って始めた事が、途中で何となく消え入るように行われなくなってしまいますことです。特に仕事の内容が変化する事になれば、思わず知らずの間に、人間の保守的な性格が働き、習慣的に元に戻そうとする作用が働くことが多い様です。チームを作って仕事をする場合には、途中でやめることなく、問題点を解決して新しい目標に向かって努力を続けることが、最も大事な事と思っています。職員一同、新しい目標に向かって、絶え間ない努力をしていきたいと思って、決意を新たにしています。

生活習慣病といわれる、高血圧、高脂血症、糖尿病、高尿酸血症などの治療も、長期にわたる食事、薬剤療法を継続する必要がある、治療が生活の中で完全に習慣として継続する必要があります。めんどくがらずに、生活の中で、完全に自分の習慣となるまで頑張りましょう。



# 骨粗鬆症と脊椎圧迫骨折

副院長 原川 伊寿

骨粗鬆症とは骨量が減少し、骨微細構造の劣化により、骨強度が低下し、骨折を起こしやすくなった全身疾患です。

骨粗鬆症は、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。次の12項目のうち、あてはまる数が多い人ほど、骨粗鬆症にかかりやすくなっています。

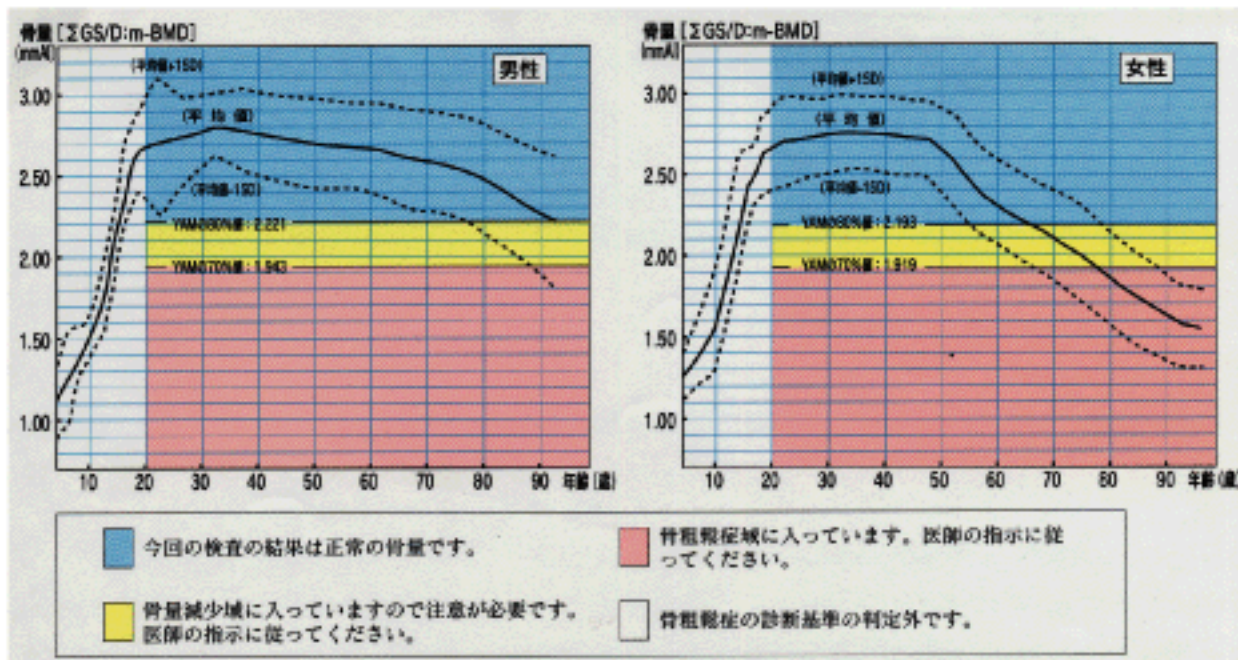
- 1) 閉経後の（あるいは卵巣を取る手術をした）女性である。
- 2) 高齢である。
- 3) 家族に骨粗鬆症の人がいる。
- 4) やせている。
- 5) 運動量が少ない。
- 6) カルシウム摂取量が少ない。
- 7) あまり日光に当たらない。
- 8) 胃や腸の手術をしていて、吸収が弱い。
- 9) 副腎皮質ホルモン剤を服用している。
- 10) 糖尿病あるいは腎不全である。
- 11) タバコをたくさん吸う。
- 12) お酒をたくさん飲む。

骨粗鬆症の診断は、日本骨代謝学会の診断基準に基づき、骨密度（右図参照）なども参考にされています。

YAMとは、若年成人

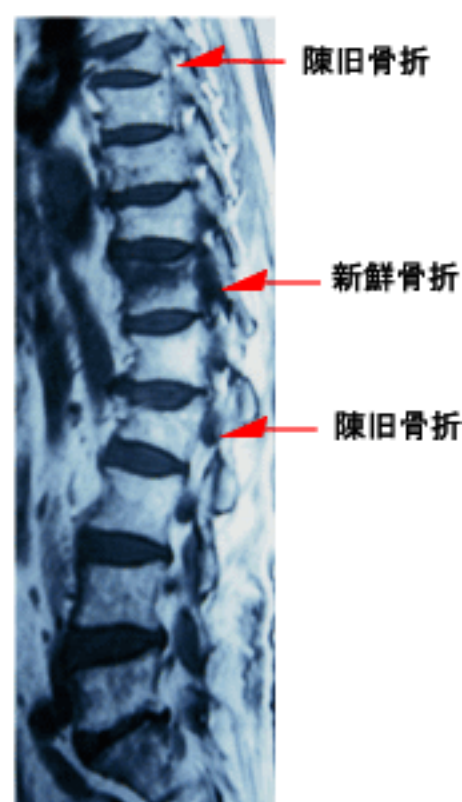
（20歳から40歳）の平均値です。骨塩量の計測は当院では手の骨で行っています。

骨粗鬆症では、骨が弱く、もろくなっていますので、通常は骨折が生じない程度の微小な外力でも背骨（脊椎）や下肢（大腿骨頸部）に骨折が生じる事があります。例えば、軽くしりもちをついただけで脊椎の圧迫骨折が生じたり、自覚する程の外傷が無いにもかかわらず、大腿骨頸部骨折が生じていることもあります。



脊椎圧迫骨折の診断には、単純X線写真やMRIが重要です。補助診断として、骨密度測定、血液生化学検査、骨代謝マーカーの測定などが行われます。骨折の発生する前に骨粗鬆の診断を行って、治療を開始する事が骨折の予防には大切なことです。最近では大変有効な薬剤も開発されています。新鮮骨折と陳旧骨折（古い骨折）の判別には、MRIが有用です。

右図は胸部から腰部にかけての背骨（脊椎）MRI撮影像（T1強調矢状断像）です。患者様は、自宅の草刈りをしていて、滑り落ちて背部痛、腰痛が生じ、開業医の先生から当院を紹介され受診されました。既往歴として、5～6年前に脊椎を痛められた事があります。新鮮骨折は、出血のため椎体が濃く（専門用語では低信号）描出されますので、今回の痛みの原因は第12胸椎圧迫骨折によるものと診断されました。MRIは骨折の診断にとっても役立っています。



写真：背骨（脊椎）を縦切りにして横から見た写真

丈夫な骨を保つために、日常生活で特に以下の3原則を心掛けて下さい。

### ① カルシウムとビタミンDを積極的に摂る。

骨の材料であるカルシウムを十分に摂る事が何よりも大切です。カルシウムの吸収にはビタミンDが必要です。

### ② 日光浴をする。

食物から取り入れたビタミンDは日光を浴びることで活性化されます。わざわざ肌を出す必要は無く、普通に戸外へ出る生活をしていれば十分です。

### ③ 適度な運動をする。

運動をすることで、骨に負担がかかり、カルシウムが骨に取り入れられます。

食品名	
牛乳・乳製品	普通牛乳 ヨーグルト（全脂無糖） アイスクリーム（普通脂肪） スキムミルク（国産） プロセスチーズ
大豆製品	大豆（生） 木綿豆腐 がんもどき 納豆
魚貝類	わかさぎ しじみ まいわし しらす干し ししゃも 干しえび
海藻類	こんぶ ひじき（乾燥） わかめ（乾燥） もずく（生）
野菜類	京菜 小松菜 春菊 切り干し大根

カルシウムの吸収をうながす

ビタミンDの多い食品

干しいたけ	さけ
レバー	さつまあげ
いわし	かつおぶり
さんま	まぐろ脂身