

広報

No.6

春号

県立

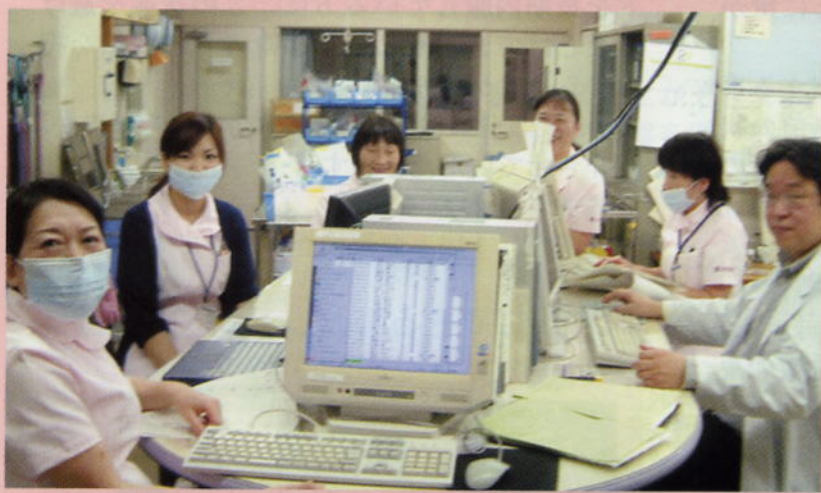
海部病院

病院機能評価 Ver.5.0 認定病院



県立病院事業基本理念

県民に支えられた病院として
県民医療の最後の砦となる



目次

- 骨粗しょう症のはなし 2~3
- 放射線検査のご案内 3
- 花粉症を知って 4

「骨粗しょう症のはなし」

徳島県立海部病院 整形外科

濱口隼人

日本整形外科学会会員、日本骨粗鬆症学会会員、日本骨折治療学会会員



12月18日に住民のみなさま50名に参加していただき、第3回海部病院住民公開講座を開催しました。そのときの講演の内容を紹介します。

はじめまして、徳島県立海部病院 整形外科の濱口隼人と申します。

私は生まれも育ちも徳島市内です。大学は栃木県にある自治医科大学を卒業し、徳島県立中央病院で2年間の研修医を過ごし、2008年4月より整形外科医として海部病院に勤務しております。

この地域は気候、そして何よりも人の気持ちが暖かく、海が大好きな私にとって、最高の環境です。この海部郡を愛しながら、充実した毎日を送っております。

さて、自己紹介はこれくらいにして本題に入りたいと思います。

勤務し始めの頃、高齢化率の高いこの地域で、高齢者の方々の骨折が非常に多いことに驚かされました。

骨折が起こると手術やギプスで治療する事になりますが、治癒しても機能は受傷前の状態に完全に戻ることはなく、ある程度生活の質が低下してしまいます。特に大腿骨頸部骨折や脊椎圧迫骨折になると、今まで歩行できていた人が車椅子中心の生活になる場合や、寝たきりになる事も決して少なくはありません。当院でも年間50件近くの大腿骨頸部骨折の手術を行っています。

そうならないためには、骨粗鬆症の予防が大切になってきます。骨粗鬆症とは、骨の質・密度ともに低下し、容易に骨折を来す病気のことです。血圧・高脂血症などが脳卒中や心筋梗塞など起こすのと同じように、骨粗鬆症も骨折を引き起こします。

また、最近のデータでは、骨粗鬆症と診断された方はそうでない方に比べ、寝たきりになる確率だけでなく、死亡する確率も優位に高いという恐ろしい事実が判明しました。

さて、なおさら骨粗鬆症に対する予防が必要になってきました。

骨粗鬆症の予防が必要なのは、主にどのような方でしょうか？もちろん、偏った食事(ビタ

ミンD、K不足)や運動不足の人、喫煙・飲酒習慣のある人は言うまでもありません。これらが当てはまる方は生活習慣の改善が必要です(図1)。

骨そしょう症の発病様式!

遺伝(体質)
性(女性)
加齢 } 変更不可能 → 予知して対処

+栄養・運動・飲酒・喫煙(生活習慣) 変更可能!

図1

しかし、高齢者・閉経後の女性・ステロイドを長期内服している方は、この状態を避けることはできません。ご自身の骨の状態を把握する必要があります。

それでは骨の検査とはどのようなものなのか、紹介させていただきます。

一般的に行われるのは、①レントゲン検査、②骨密度、③尿・血液検査の3つです(図2)。

簡単にできる骨そしょう症の検査

X線検査



骨折があるかないか等を調べます。

骨量検査



現在の骨量を測ります。

血液・尿検査

(骨代謝マーカー)



骨の新陳代謝のバランスを調べます。

図2

当院でも全ての検査を行っています。①では胸椎・腰椎の骨折がないかを確認します。今まで気づいていなくても、この検査で骨折が認められれば、現在の日本骨粗鬆症学会のガイドラインでは治療開始となります。②の骨密度は、若い人の値の何%の密度かで表示さ

れます。ある一定の割合を下回ると、①で既存骨折がなくとも治療を行う場合もあります。最後に③の尿・血液検査(当院は尿検査)ですが、これは骨粗鬆症と診断された方が治療を開始した場合、骨密度では改善度がはっきりと分かりにくいために、この値を比べて改善具合をみます。全てが痛みを伴わない簡単・迅速な検査ですので、お気軽に受けていただくことができますかと思えます。

最後に治療となりますが、骨粗鬆症治療薬はたくさんの種類がありますが、その中心はビスフォスフォネート剤です(図3)。骨には骨を作る細胞(骨芽細胞)と破壊する細胞(破骨細胞)が存在し、普通はバランスがとれていますが、骨粗鬆症になると、このバランスが崩れ、破骨細胞が優勢になるため骨がスカスカになります。よって、この薬で破骨細胞を抑えてあげるのです。ただし、治療はその人それぞれに合ったものを行う必要があります。検査結果や状態に応じて、治療が変わることもあります。

現在日本において、骨粗鬆症で実際に検査・

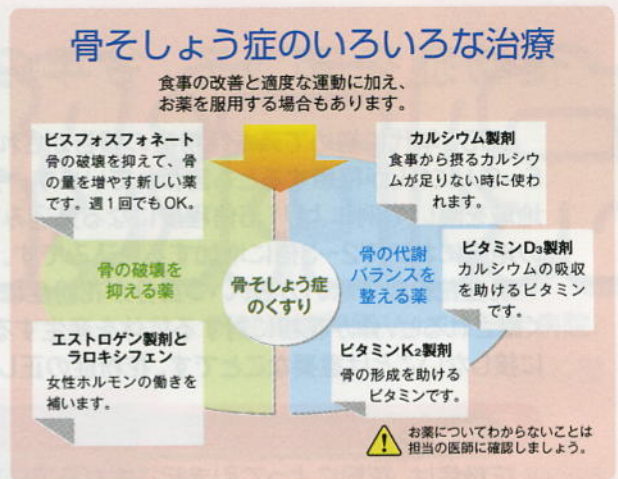


図3

治療を受けている人は20%といわれており、まだまだ少ない状況です。自分の骨密度が気になる方・骨粗鬆症の危険性があると思われた方は、是非調べに来てください。

それでは最後になりましたが、海部郡の皆様が健康で安心した生活を送るサポートができるよう、海部病院一丸となって尽力していく所存でございますので、これからも宜しくお願い申し上げます。

放射線検査のご案内

海部病院では次のような検査を受けることができます。

※検査を受けるためには、先に外来の診察を受ける必要があります。

骨密度検査

年齢とともに骨がもろくなり、折れやすくなってしまいう骨粗鬆症の診断に用いられる検査です。いすに座って手首の部分で検査しますので、楽に検査を受けられます。



MRI検査

早期の脳梗塞の診断や頭部の血管を造影剤を使わずに描出し、脳血管障害の診断に威力を発揮します。また脊柱や関節などの整形外科領域の疾患の診断にも大変有用な検査です。地域のかかりつけ医療機関からの紹介による検査も受け付けています。



マンモグラフィー検査

乳ガンの発見に威力を発揮するX線乳房検査です。専用の撮影装置で行います。当院には女性の放射線技師がおりますので、安心して検査を受けられます。(勤務日はローテーションにより決まっておりますので、お問い合わせの上ご確認ください。)



花粉症を知って、今年の春を乗り切りましょう！

1960年代に初めてスギ花粉症の報告がされて以来、花粉症は年々増加傾向にあり、今や国民の5~6人に1人が罹患するとも言われています。今年の花粉の飛散量は、四国で一部の地域を除いて例年より1.5倍程度になる見込みです。去年と比較すると四国でも多くの地域において2~3倍に増加する見込みです。

現在花粉症でない方も、いつ自分が花粉症になるか分かりません。大量の花粉にばく露されると、体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。なるべく花粉に接しないことは重要なことです。花粉症の正しい知識を身につけて予防しましょう。



花粉症とは？

花粉症は、花粉によって引き起こされるアレルギー疾患です。体の免疫反応が、異物である花粉に対して過剰に反応して花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしたりします。

日本で最も多い花粉症は、地域差はありますが、春先に見られるスギ花粉症と言われています。主な花粉の飛散時期は、スギ、ヒノキは春が中心ですが、イネ科の場合は初夏に、キク科(ブタクサ、ヨモギなど)の場合は真夏から秋口になっています。



花粉症の診断方法

花粉症の診断の多くは、どのような症状が出ていて、どのくらいの期間続いているかなど問診し、血液検査をするのが一般的です。血液検査では、さまざまな花粉に対する抗体(IgE抗体)が、体内にどれくらいあるかを調べます。たとえばスギ花粉に対する抗体を持っていれば、それが飛散しているスギ花粉に反応し、症状を引き起こすわけです。

花粉症の治療法

花粉症の治療法には大きく分けて、①セルフケア(花粉の除去と回避)、②薬物療法、③減感作療法(げんかんさくりょうほう)(アレルギーを徐々に体内に入れ体を慣らす治療法)、④手術療法があります。花粉症などのアレルギーは、過敏性によって起こる病気で、症状が悪化してからでは薬が効きづらくなります。できるだけ、症状が軽いうちから薬を使い始めると高い効果が期待できます。そのため『初期療法』が重要視されています。

花粉症予防のポイント

花粉の多い晴れて、気温が高い日などに外出する際はマスクや帽子をかぶるなどして花粉を体につけない工夫をしましょう。そして室内に花粉を持ち込まないようにし、家に帰ったらすぐに顔・目・鼻を洗い、うがいをするように心がけましょう。一般的な注意事項として、睡眠をよくとること、規則正しい生活習慣を身につけることは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。



当院でも耳鼻いんこう科を毎週火・木・金に徳大非常勤医師が診療しています。症状のひどい方や、気にかかる方は一度医師に相談してみてもはどうでしょうか?花粉症のことを正しく知って適切な予防措置をとり、症状を軽減し日常生活への支障を少なくしましょう。

■発行日 平成21年3月10日

■発行 徳島県立海部病院広報委員会 〒775-0006 徳島県海部郡牟岐町大字中村字本村75-1
TEL : 0884-72-1166 FAX : 0884-72-3521 HP : <http://www.tph.gr.jp/~kaifu>