



[院是] すべては患者さん・利用者さんのために

南東北 ふくしま

令和4年5月1日 Vol.135

[発行] 南東北福島病院・リハビリ南東北福島
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

骨粗鬆症になって骨折すると、 がんに罹るよりも死亡する危険が高い



南東北福島病院
整形外科 田地野 崇宏

これまでに本広報誌や病院内で開催している総合健康講座で骨粗鬆症について繰り返しお話させていただきましたが、改めてみなさんの危機意識に訴えるために、今回は敢えてちよつとシヨッキングな題名で本稿を書きます。

この危険を回避することにもあります。と言うと骨折によって、はたして生命の危険を生じることがあるのかと、驚かれるかもしれません。

これまで骨粗鬆症の検査を受けたことがない方は、骨粗鬆症という「骨がもろくなるって、骨折しやすくなる病気」だと分かつてはいるけど、適度に運動はしているし、魚や乳製品などカルシウムを摂ることを日頃から心がけているから自分の骨は大丈夫だと考えていらつしやらないで

日本のがん診療をリードしている国立がん研究センターが公表しているデータによれば、2006年から2008年の間にがんと診断された人が、がんに罹ってから5年後にがんが死なずに生きている割合（5年相対生存率）は、62・1%でした（がん情報サービス <https://ganjoho.jp/reg-stat/statistics/stat/summary.html>）。言い換えれば、がん患者さんの100人に38人はがんに罹ってから5年以内にがんが死ななくなる危険性があると言えます。一方、名古屋大学が行った研究によると、骨粗鬆症になってふとももの骨の脚の付け根に近い部分（大腿骨近位部）を骨折した患者さん753人を10年間追跡調査した結果、1年生存率は81

%、5年生存率は49%だったという報告がありま（Tsuboi M.J Bone Joint Surg. 2007. <https://doi.org/10.1302/0301-620X.89B4.18552>）。言い換えると、大腿骨近位部を骨折すると100人中19人は1年以内に、半数以上の51人は5年以内に死亡していたということになります。すなわち、がんに罹るよりも骨粗鬆症で骨折する方が亡くなる危険性が高いということです。大腿骨近位部骨折が、「死を招く骨折」と呼ばれる所以です。

「見つかりにくい」、「痛い」、「つらい」、「今までの生活が送れなくなる」、「死につながる」、「防げない」などがあると考えます。実は、骨粗鬆症による骨折も同じところがあります。骨粗鬆症は骨折するまで診断されることが少なく、「知らないうちに罹っている」ことがほとんどです。骨折すると当然、「痛い、つらい」となります。また、骨折した後、「今までの生活が

一つは、骨折を予防して、生活の質を保つことにあるのは確かにそのとおりではありませんが、それに留まらず、生命

「見つかりにくい」、「痛い」、「つらい」、「今までの生活が送れなくなる」、「死につながる」、「防げない」などがあると考えます。実は、骨粗鬆症による骨折も同じところがあります。骨粗鬆症は骨折するまで診断されることが少なく、「知らないうちに罹っている」ことがほとんどです。骨折すると当然、「痛い、つらい」となります。また、骨折した後、「今までの生活が

送れなくなる」ことが珍しくありません。先ほど紹介した名古屋大学の研究によれば、独りで外出できる人は、骨折前の514人から骨折から1年後では340人に減少し、自宅で生活できる人は、骨折前が629人だったのに、骨折から1年後には491人に減少してしました。がんと違う点があるとすれば、「見つかりにくい」、「防げない」という2点です。骨粗鬆症は、骨密度検査を受ければ、ほぼ確実に見つける（診断する）ことができます。また、早く骨粗鬆症を診断して骨粗鬆症治療薬を開始すれば、骨折を「防げない」ということはあり

ません。65歳以上の女性、70歳以上の男性の方は、一度は骨密度を測定して、自分の骨が骨折しやすくなっているかどうかを確認しましょう。

今月のなかみ

- ▼2面〓 検診センターより
- ▼3面〓 お口の健康教室「入れ歯のお手入れの仕方」、栄養ひとくも「うめ」、薬剤科より
- ▼4面〓 ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「菜の花とじゃこの混ぜご飯」

市民検診を受けましょう

検診センターより

今年も6月～10月までの期間で福島市市民検診が行われる予定です。

市民検診は主に「がん」の予防・早期発見に力を入れて行っており、福島市の住民で該当年齢であれば受診することができます。また福島市が助成を行うので検査料金も通常の健康診断と比べると自己負担金も低く、お気軽に検査を受けることができます。市民検診は毎年定期的に行われるので、欠かさず受診していただければ、身体の変化を把握でき、異常にも気づくことができます。

当院で受診可能な市民検診の項目をご説明させていただきます。

【大腸がん検診】便の潜血検査。2日分の便を採っていただき便中の血液の有無を調べます。

【肺がん検診】胸部のレントゲン検査。肺の異常を調べます。煙草を吸っている方は該当項目により喀痰の方

検査も可能です。

【前立腺がん検診】血液検査でPSAという値を調べます。

【肝炎ウイルス検査】血液検査でB型肝炎・C型肝炎感染の有無を調べます。

【骨密度検査】レントゲンを撮り骨の密度を測定します。対象者は40歳以上の方にあります。当院では腰椎を撮影する検査方法で測定精度の高い検査となっております。

【胃がん検診】胃内視鏡検査（カメラ）もしくは胃透視検査（バリウム）で胃の状態を調べます。対象者は50歳以上の方ですが、前年度胃内視鏡検査（カメラ）を受診し「異常なし」の方は隔年で胃内視鏡検査を受けられるように変更されましたのでご注意ください。詳しくは福島市から届く受診券でご自身の該当検査をご確認ください。

以上が当院で検査ができる市民検診の項目となっております。

該当される年齢・該当する項目等があれば受診することが可能です。



当院での市民検診の予約方法ですが、福島市より発送された受診券と保険証をご持参し、健診センターまでお越しください。（健診センター 大関壮）

電気刺激療法とは

リハビリテーション科より

リハビリテーション科の一つに電気刺激、温熱などの物理的エネルギーを用いる「物理療法」という治療方法があります。今回は電気刺激療法の紹介をします。

人間の細胞一つ一つは電気を帯びており目や耳からの感覚情報や脳からの運動指令を電気的な働きによって伝えていきます。この原理を利用し、生体電流に近い電流を与え筋力強化や痛みの緩和を図るのが電気刺激療法です。

〈電気刺激療法の種類〉
電気刺激は鎮痛効果、筋力増強、創傷治癒、脳卒中後の痙攣改善・歩行機能の再建など様々な分野で使用されています。

〔方法〕
当院では低周波治療器を使用しています。体表に電極を貼付け電流を流します。鎮痛や筋力増強など使用目的によって電流の強さは異なりますが、強い痛みが生じない範囲で行います。

〔注意点〕
心臓ペースメーカーなど

体内に電気刺激装置がある方は誤作動の危険性があるため使用する事ができません。その他にも疾患や使用部位の状態によっては使用できない場合がありますので事前に医師やリハビリスタッフに相談してください。

（リハビリテーション科 理学療法士 遠藤祐紀）



入れ歯のお手入れの仕方

お口の健康教室

前回は入れ歯の清掃の必要性についてお伝えしましたが、今回は具体的な入れ歯のお手入れの仕方についてお話しします。

入れ歯は毎食後、外して歯とは別に磨きます。バネの周りや人工歯の間など落ちにくい場所はより丁寧にブラシを当てます。みがく際に歯磨き粉は使用せず、水だけで行いましょう。歯磨き粉に含まれる研磨剤が入れ歯に細かい傷

をつけてしまい、かえって汚れや菌が残りやすくなってしまふからです。入れ歯用の洗浄剤も有用ですが、洗浄剤だけではプラークを落とすきれいせんので、必ず先にブラシで磨くことが必要です。

入れ歯を外した際は必ず湿った状態を維持しましょう。乾燥させるとかえって変形や着色などを起こしてしまいます。ただし清掃せずに水に入れておくと菌が増殖してしまいやすくなるため、必

ず先に入れ歯を清掃しましょう。

入れ歯は取り外せるからこそよく観察し清掃することができます。適切に管理し良い状態を維持していきましょう。

(歯科口腔外科 歯科衛生士 大木友香里)



栄養ひとくちメモ

【ウメ】

ウメはバラ科の木になる実で、熟しても甘くならず強い酸味が特徴の果実です。主に梅酒や梅干しの材料などにされる事が多く、古くから親しまれてきました。

ウメの酸っぱさの主成分クエン酸は、摂取した食べ物から効率的にエネルギーにつくりだすために必須の成分です。また、疲労感に関与する乳酸の代謝分解を

促し、筋肉内にたまるのを防ぐため、疲労回復効果が期待できます。

ウメの未熟な果肉（青梅）や種子には中毒を起こす恐れのある物質が含まれており、生食をすることは危険です。熟したウメや塩や砂糖、お酒に漬けた加工品は中毒を起こす物質のほとんどが消失するので、食べても問題はありませ

ん。ウメを手軽に楽しめるものとして梅シロップはいかがでしょう。よく洗い、へたを取ったウメを一晩冷凍します。冷

凍したウメを砂糖と交互に瓶に詰め、冷暗所で10日ほど置けば完成です。水や炭酸と割ったり、夏にはかき氷のシロップとして楽しむこともできます。

(参考：JAグループ とれたて大百科) (栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ)



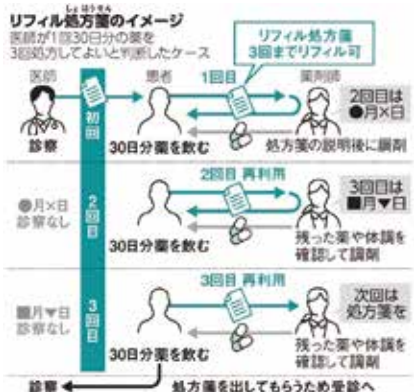
薬剤科だより

新たな年度を迎えて、薬に関して大きく2つのことが新しくなりました。

1つ目は1回の処方箋でもらえる湿布薬の上限が変わったことです。今までは1回70枚限度でしたがこの4月から1回63枚限度になりました。2つ目は処方箋に新たに「リフィル処方」というものが設定できるようになったことです。「リフィル」今まで聞いたことがない表現ですね。訳すと「補充用の物」という意味の言葉です。処方箋に「〇〇回リフィル可」と記載があれば医師の診察がなくても同じ処方箋を指定の回数使用することが出来ます。リフィル処方とは医師が患者さんの状態に応じて可能と判断した時に設定出来ますが、対象の薬は限定されています。メリットは患者さんの通院費と医療費を抑えることができること、感染の機会を減らすことができることです。デメリットは、医師が直接患者さんに会う機会が減ってしまうので、患者さんの体調・病状のさまざまな変化を見逃してしまう可能性が高くなることで

す。一方で調剤薬局の薬剤師とのやり取りは今までと変わらないので、より薬剤師とのコミュニケーションをとっていただくことが必要となります。そうすることで調剤薬局の薬剤師が患者さんのちょっとした変化や気になることを聞き取り、かかりつけの病院へ情報提供をしたり、必要であれば受診のアドバイスをしてくれます。リフィル処方箋を上手に活用するためには、「身近で通いやすい薬局」「信頼できる薬剤師のいる薬局」を選ぶことがポイントになってきます。この機会に「かかりつけ薬局」「かかりつけ薬剤師」を決めておいてはいかがでしょうか。

(薬剤科 薬剤師 加藤史浩)



ゆきつらつら通信



発行
リハビリ南東北福島

作品作り・しだれ桜

暖かい日が増え、春の気配を感じるようになってきました。もうすぐお花見の季節ですが、今年もコロナウィルスの影響で室内やペランダのお花見になりそうです。今年ももっと春を感じてもらいたいと思い、「しだれ桜」の作品作りを行いました。



花びらの部分は1/4に切ったお花紙を2枚ずつ重ねじゃばら折りにするので、なかなか難しく根気のいる作業ですが、手先の器用な利用者様が率先して作ってください、あつという間に花の部分が折られて



いきました。職員は花の部分を園芸用のワイヤーにくくりつけて、再度利用者様にバトンタッチ。今度はお花紙を優しく開いていく作業です。「こうすると桜の花みたいにフワッとするとでしょ？」と本物の桜を想像しながら作業しており、出来上がりを楽しみにしている様子が伺えました。今春も「春のお茶会」を予定しています。本物の桜も飾る予定ですが、今年手作り満開のしだれ桜も花を添えてくれそうです。

大きな紙相撲

桜花爛漫の好季節となりました。今日の頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。先日行われた、大相撲春場所福島市出身の力士、若隆景が初優勝しました。福島市出身の力士が優勝したのは50年ぶりの快挙です。体格差のある強豪の相手力士に真っ向から挑み、1つ1つ白星を重ねていく姿は、私たち福島市民に勇気や希望、感動を与えてくれました。

今回、リハビリ南東北福島でも第

2回大きな紙相撲大会春場所を開催しました。土俵に利用者様が色つけた力士を並べ、お互いに土俵を叩いて相手の力士を倒した方が勝利です。「はっけよいのこった」の掛け声で、土俵を叩く利用者様の表情は真剣みを帯びていました。最後は男性職員同士で相撲を取り合い、利用者様と職員が一体となり白熱した戦いが繰り広げられ大いに盛り上がりました。利用者様も「楽しかった」と話され、賑やかな雰囲気の中で終える事が出来ました。



菜の花とじゃこの混ぜごはん

今月のレシピ



菜の花と卵で春色混ぜご飯のできあがり！甘酢しょうががお花をつくってみました！

作り方

- ①菜の花は塩少々を加えた熱湯でゆでて、冷水にとり、根元のかたい部分を除き、3cm長さに切る。
- ②甘酢しょうがはみじん切りにする。
- ③油をフライパンに熱し、塩を入れた卵で炒り卵にする。(箸4本くらいで素早くまぜると細くなる。)
- ④少量の油をフライパンにひき、ちりめんじゃこを炒める。香りがたったら、酒・しょうゆを加え全体にからめる。
- ⑤ご飯に甘酢しょうが、炒り卵、ちりめんじゃこ、白ごまを入れ、混ぜる。塩で味付けし、上に菜の花をかざる。

効用

菜の花は、野菜の中でもビタミンC含有量がトップクラスです。免疫力向上や、美肌の効果が期待できる言われています。

リハビリ南東北福島 栄養管理課

材料(4人分)

- 米 2合
- 菜の花 1/4把
- ちりめんじゃこ 30g
- 酒・しょうゆ 各小さじ2
- 甘酢しょうが 30g
- 卵 2個
- 塩 少々
- 油 大さじ1
- 白ごま 適量

南東北 ふくしま vol.135

発行日 令和4年5月1日
 発行 (一財)南東北福島病院
 リハビリ南東北福島
 住所 〒960-2102
 福島市荒井北三丁目1-13
 ☎024-593-5100
 印刷 石井電算印刷株式会社