



[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7年8月1日 Vol.174

[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

骨粗鬆症の簡易判定ツールOSTAについて



南東北福島病院
整形外科 田地野 崇宏

骨の中に含まれているカルシウムが減少して、骨密度が低下した結果、骨折し易くなった病的な状態を骨粗鬆症（こつそしょうしょう）と言います。骨粗鬆症かどうかを調べるには、骨密度測定装置という器械で骨密度を調べる検査が一般的です。しかし、骨密度を測定するためには、病院やクリニックで検査を受ける必要があります。

骨粗鬆症かどうかを簡便に判断するツールがOSTAです。OSTAとはOsteoporosis Self-assessment-Tool for Asiansの略名で、アジア人を対象に、年齢と体重だけから骨粗鬆症のリスクを簡便に求めることができるツールです。OSTA値は、(体重(kg) - 年齢(歳)) × 0.2で計算します。

例えば、年齢が76歳で体重が55kgだとすると、 $(55 - 76) \times 0.2 = -4$ となり、小数点以下は切り捨てます（下のグラフ（引用元、Lat T.S. J Asean Federation Endocrin Soc. 2012.）はOSTA値と骨粗鬆症の危険性を示したものです。

計算値が-1以上だと、骨粗鬆症のリスクは低い（上図緑色のLOW）の、検査の必要はありません。-1未満-4以上だと骨粗鬆症のリスクが中くらい（上図黄色のMEDIUM）となるので骨密度測定を考慮していただいてもよいです。-4未満だと骨粗鬆症のリスクが高い（上図赤色のHIGH）の骨密度測定が必要なのです。先ほどの例では、-4なので高リスクとなります。

OSTAは、今後、市町村の骨粗鬆症検診への導入も見込まれています。骨粗鬆症かどうか簡単に調べるために、まずはご自身で計算してみたいかがでしょうか。そして、もしOSTA値が-4以下であったならば、骨密度測定検査を受けられることをぜひお勧めします。

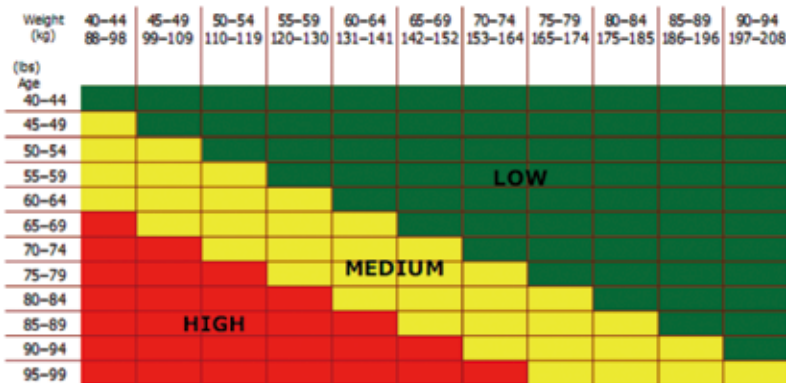


Figure 1. Osteoporosis self-assessment tool for Asians (OSTA)

OSTAは、元々はアジアの8か国（シンガポール、台湾、韓国、香港、マレーシア、フィリピン、タイ、中国）から抽出された女性860人を対象に作成されました（Koh LT. Osteoporos Int. 2001）が、日本人女性でもその妥

今月のなかみ

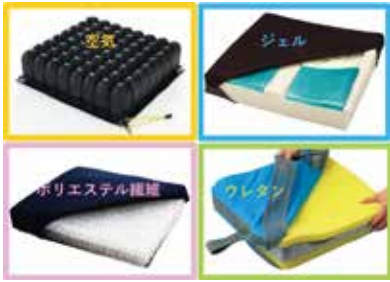
- ▼2面||リハビリテーション科より、健診センターより
- ▼3面||お口の健康教室、栄養心とロコモ枝豆、新入職員歓迎会
- ▼4面||新入職員紹介、今月のレシピ「豚肉となすの和風おろし」

シーティングとは？

リハビリテーション科より

シーティングとは椅子や車椅子を利用し生活する人を対象に、安楽かつ適切な座位保持が可能となるよう評価や機器の選定・調整を行うことをいいます。

今回は車椅子クッションに着目してみしましょう。なぜ、車椅子にクッションが必要なのか？それはクッションを使うと「お尻を支え、摩擦や痛みを防ぎ、左右対称で、姿勢よく安定して座れるようになる」からです。公園のブランコを手放して漕いだり、全く動かず座り続けることが難しいように、不安定な環境や痛みがあると、車椅子に乗



ること自体が苦痛につながります。クッションを上手に選定し使うことで、自分でご飯を食べたり、外出できたり、自分で出来る動作が増え、生活の幅も質も広がり深まります。実は重要なポイントとなるクッションは「中の素材」で大きく分けられます。「空気タイプ」「ジェルタイプ」「ポリエステル繊維タイプ」「ウレタンタイプ」などが代表的です。

当院には主要な素材のクッションが準備されており、患者さん一人一人の「座っている力」「骨の出っ張り」「骨にかかる圧力」などを総合的に確認し、最適な物を選択できるように、取り組んでいます。

快適な座位姿勢の提供を通し、患者さんが自分の初めの一歩がしっかりと踏み出せるように今後とも細やかなサポートを行います。

(リハビリテーション科
シーティング班 作業療法士 鹿目久美子)

メタボと言われたら...

健診センターより

数年前、テレビやCMでよく耳にしていました。が、ここ最近あまり耳にしなくなった「メタボ」「メタボリックシンドローム」メディアで取り上げられなくなってきたからといって、決してご自身の体が改善したりしたわけではありません。メタボリックシンドロームは内臓脂肪型肥満(内臓に脂肪が蓄積するタイプの肥満)に加え、健康診断・人間ドックなどにある検査項目の高血糖・脂質異常、高血圧が複数みられる状態をいいます。

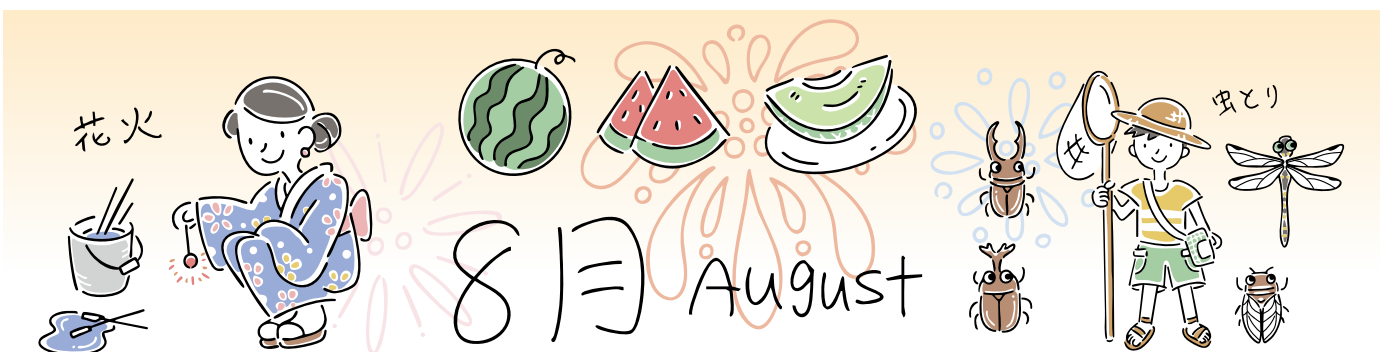
では、その内臓脂肪型肥満の内臓脂肪というのは、人間の体にある脂肪は「皮下脂肪」と「内臓脂肪」の二つに分けることができます。皮下脂肪は主に体温を保つことや内臓を保護するために役立ちます。内臓脂肪は食事から得たエネルギー源を一時的に脂肪に蓄えられたもので必要に応じて様々な生命維持活動に使われます。しかし内臓脂肪

は多くは蓄積すると血液中に中性脂肪として多く存在するようになり、動脈硬化を促進します。メタボから抜け出すには内臓脂肪を減らす生活習慣に切り替えていくことがポイントです。皮下脂肪に比べて蓄積しやすく減らしやすいのが内臓脂肪です。日々の運動や食事によって内臓脂肪を減らし「脱メタボ」を目指しましょう。

当院健診センターでは「内臓脂肪検査セット」をご用意しております。腹部超音波検査と腹部CT検査を用いて内臓脂肪がどの程度あるかを調べる検査です。

詳しい説明またはお申し込みは当院健診センターまでお問い合わせください。

(健診センター 大関 壯)



お口の健康教室

みなさんは歯を失ってしまつたらどういう治療があるのかご存じでしょうか、歯を失つてしまう原因として「歯周病」と「虫歯」が大半と言われています。

「歯を失う」ことで、噛めない、笑えないなど様々な機能的・審美的不具合を生じます。

保険内で治療する選択肢としては①ブリッジ(かぶせ物)①入れ歯があります。また保険外診療まで



選択肢を増やすと、インプラント治療やバネのない入れ歯、白いかぶせ物という選択肢もでてきます。

ブリッジの治療では、両隣の歯を削る必要がある点、両隣の歯に失った歯の分の力もかかることから負担がかかりやすい点のデメリットがあります。

入れ歯のメリットとしては隣の歯への影響がブリッジに比べると少ない点が挙げられます。ただし、毎日取り外しを行う必要がある点や、物が入れ歯の下に食べ物挟まり

やすいなどのデメリットがあります。

最後にインプラントは、自分の歯のように噛め、隣の歯に負担がかからない為、上の2つに比べるとより良い治療ではあります。ただし保険外診療のため高額な自己負担費用がかかります。

様々な治療がありますが、どなたにも100点という治療はありません。ご自身にとって必要なことや選ぶべき優先順位を考慮して治療を選択することが重要です。遠慮なくご相談いただきたいと思ひます。

(歯科口腔外科 歯科衛生士 澁谷美咲)

栄養ひとくちメモ

【枝豆】

大豆が熟す前の未熟果が枝豆です。「畑の肉」と言われるほど高い栄養価が特徴です。

枝豆と言えればビールのおつまみですが、実は栄養価での相性も最適です。枝豆に豊富に含まれるアミノ酸(メチオニン)がアルコールの分解を助け、肝臓への負担を軽くしてくれる

と言われています。野菜の中でもたんぱく質が多く、糖質はオリゴ糖が含まれているのが特徴です。また、ビタミンB1、B2は体内で糖質や脂質を分解してエネルギーをつくり出すので、疲労回復や夏バテ防止に役立つことで知られています。枝豆を1粒ずつ覆っている薄皮も食物繊維の宝庫です。

枝豆の旬は7月〜9月にかけて美味しい時期とされています。購入する際は、枝から切り離すと一気に味が落ちるのでなるべく枝つきを購入し

ましょう。また、枝つき、なしに関わらず、購入後すぐに茹でましょう。すぐに食べない場合は、硬めに茹で、しっかりと水分を切ってから冷凍しましょう。(参考…とれたて大百科)

(栄養管理課 管理栄養士 高野夏美)



南東北福島病院の南東北福島新入職員歓迎会



6月10日(火)にアマダンアイルにて、新入職員歓迎会が開催されました。

今年新しく仲間に加わった医師や看護師、セラピスト、事務職員・リハビリ南東北福島と合わせて18人の前途を祝福しました。

歓迎会では、田地野病院執行本部長が「患者さん・利用者さんのために」という使命の実現のために、チームワークを良くして一緒に頑張りましょう」と歓迎の言葉を述べたあと、菅野院長が「うまくいかないことがあってもゆっくりと前向きに、一緒に病院を盛り上げて欲しい」とあいさつし乾杯となりました。

新入職員の紹介では、当院初の常勤内科医となる金澤医師から就任のあいさつをいただき、ついで各部署の先輩職員から紹



介された新入職員たちは、それぞれが今後の決意を述べました。

今年各診療科・部署の紹介もおこない、新入職員たちに特色を理解していただく時間がもうけられました。

新しい職員とともに、南東北福島病院・リハビリ南東北福島はより一層患者さん・利用者さんのために地域貢献していきたいと思ひます。

ゆきつらび通信



発行
リハビリ南東北福島

《新入職員紹介》

リハビリ南東北福島に新しいスタッフが加わりました。

ご利用者様、ご家族様に早く覚えて頂けるよう日々精進して参ります。宜しくお願い致します。

インタビュー内容

- ①職種
- ②趣味
- ③リハビリ南東北福島の雰囲気・印象
- ④これからの意気込み



【鈴木千穂】

- ①介護福祉士
- ②ジョギング、ライブ、映画、お菓子作り
- ③利用者様、スタッフとも楽しんでそうな印象
- ④施設での仕事は初めてなので、みなさんに教えてもらいながら成長していきたいです。



【酒井めぐみ】

- ①介護福祉士
- ②散歩、陶器市めぐり
- ③明るい雰囲気、活気がある。周辺地域に緑がたくさんあり、景色がとても良く癒やされる。特に4階浴室からの眺望は最高!!
- ④1日も早く仕事を覚えて頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。



【穴戸優斗】



【坂本克也】

- ①介護福祉士
- ②サウナ
- ③コミュニケーションが取れている。
- ④一生懸命頑張ります。



【小野菜結子】

- ①作業療法士
- ②好きなアーティストの動画を見る、ライブに行くこと。
- ③明るく活気があると感じました。
- ④ご迷惑おかけするかとありますが、精一杯頑張りますのでよろしくお祈り致します!!



【木村まなみ】

- ①准看護師
- ②読書
- ③明るい印象
- ④早く仕事を覚えらえるように頑張ります。



豚肉となすの和風おろし



うま味たっぷりの豚肉とお出汁が染みたなすの相性は◎
大根おろしも添えてさっぱりと♪

作り方

- ①豚肉は3cm長さに切る。なすは縦目に皮をむいて3cm大に切り、水にさらして水気を切る。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を4分程炒める。次にAを加えて2～3分煮る。
- ③器に盛り、大根おろしとちぎった大葉をトッピングする。

材料(3人分)

- ・豚バラ薄切り肉 ……180g
- ・なす ……2本
- ・ごま油 ……小さじ1

効用

なすの皮には、**ナスニン**や**クロロゲン酸**が含まれており、**老化抑制**や**がんの予防**に効果があります。

リハビリ南東北福島 栄養管理課

今月のレシピ

南東北 **ふくしま** vol.174

発行日 令和7年8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