



日本医療機能評価機構



しはつどう

医療法人 積発堂 富永草野病院

広報誌

げんき



げんき君

GENKI

理念

技術に心を通わせて、地域に「元気」を吹き込みます。

基本方針

- 急性期医療に積極的に関与しつつ、介護・予防を含む広い視野に立って地域に貢献する。
- 奉仕の心で、患者さんが元気になるお手伝いをし、私たちスタッフも元気をもらう。
- 情報は慎重に状況を検討して開示し、徹底確実に管理する。
- 安心安全な医療を目指し、高度かつ心の通った技術を提供できるように、自己研修と人材育成に努める。
- 医療人である前に社会人として、常にチームワークを心がける。



「骨粗鬆症とロコモティブ症候群の関係」

整形外科医 外川 誠一郎

骨粗鬆症の診断は、以前はレントゲンのみで行われていましたが、現在では様々な方法が存在し、最近では骨折するリスクのある部位を測定することが最も重要と認識されるようになってきております。私どもの施設で行っているDEXA法が、骨粗鬆症が原因で骨折する頻度の高い脊椎と股関節を測定できる最も有益な方法とわかってきました。

骨粗鬆症と診断された場合には、食事や運動などの指導も重要ではありますが、今日最も推奨されているのは薬物療法です。薬物療法の先行した国では、実際に骨折患者が減ったという結果も報告されています。

骨粗鬆症で骨折を生じやすくなることは既に皆さまご存知のことと思われそうですが、その後に寝たきり状態へと移行する原因であるという認識はあまり高くはないようです。ロコモティブ症候群という概念が生まれたのは、このような寝たきり状態の患者を減らそうと、転倒し易さを筋力や歩行状態の改善さらには脊椎圧迫骨折の減少により減らそうとしたところから考案されたものであります。

骨粗鬆症による骨折は橈骨、大腿骨、脊椎で生じますが、まず初めに骨折する可能性が高いのは脊椎です。脊椎を骨折すると、体の重心が前方に移ります。そのままでは前につんのめってしまうため、歩行時の姿勢は無理して上体を起こすようになり、そのため、かかとに重心が移動します。すると、歩行は不安定となり転倒しやすくなり、大腿骨骨折や手首を骨折する危険性が増すこととなります。つまり、脊椎の骨折を予防するとそれに続く大腿骨などの骨折も予防できます。

薬物療法や筋力の増強により寝たきりの状態の患者さんを少なくして社会全体の負担が減らすことが、今整形外科医に求められています。



昨年に引き続き栄中学校2年生の生徒さんが、当院に職場体験においでになりました。キラキラした眼差しで、リハビリや病室のシーツ交換など実際に体験し、将来の夢が膨らんだ様子でした。



骨粗鬆症って？

骨粗鬆症は、がんや脳卒中などのようにそれ自体が生命をおびやかす病気ではありませんが、骨折から、要介護状態になる人は少なくないと聞きます。歳をとったら、背が低くなってきたなあとか感じる方は要チェック！です。
1ページ目に引き続き、外川誠一郎先生にお聞きしました。



Q1 自覚症状はあるの？どういう症状があったら検査に行けばいいの？

基本的には自覚症状はないと考えてください。

しかし、微小骨折といって、レントゲンでは捉えられないような軽微な骨折が生じた場合にはその部位に疼痛(腰椎であれば腰痛)が生じます。このような場合は、レントゲン上は骨粗鬆症の所見しか認められないため、骨粗鬆症によって疼痛が生じたように感じられます。

Q2 どんな治療法があるの？薬で治るの？

骨粗鬆症の治療は、「食事療法」「運動療法」「薬物療法」の三つが基本として行われます。骨粗鬆症の予防という観点からは、食事と運動の二つが重要になります。しかし、一度骨粗鬆症という状態に陥ると、「薬物療法」が重要になってきます。「薬物療法」は、内服薬や注射薬など色々なタイプの薬が使用されています。

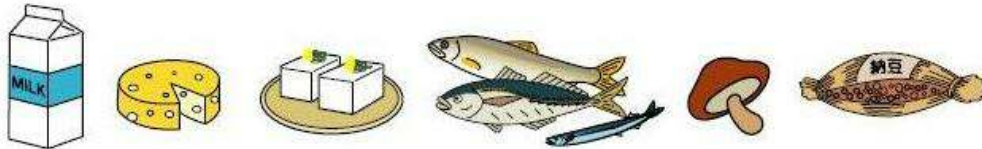
Q3 骨がやせて危険なことは？

最も身体に大きく影響を与える要素は、骨が弱って骨折しやすくなることです。

骨粗鬆症により骨折しやすくなる部位は、脊椎、股関節、手首、肩などと言われています。特に脊椎は転倒などの外傷がなくとも骨折する可能性もあります。

Q4 どんな食べ物が骨には効果的なの？

乳製品・大豆製品・小魚類・さけ・さば・まぐろ・いわし・生しいたけ・納豆など



Q5 日常生活で気をつけることは？

アルコールやカフェイン、カップラーメンなどのインスタント食品などの過剰摂取は骨量の減少につながるの、控えた方が良いです。喫煙も出来ればやめたいところです。

適度な運動は、疼痛などがなければ、予防の観点からは必要なことと思われま。

Q6 男女どちらがなりやすいの？

骨粗鬆症になりやすいのは、圧倒的に女性です。

閉経によって女性ホルモンが減少し骨粗鬆症へと進みやすく、さらに女性は男性に比べてもともと骨量が少ないため、形成・吸収のバランスが崩れたときに、骨の弱さが表面化しやすいとされています。

Q7 今話題のサプリメントって本当に効くの？

骨粗鬆症のサプリメントとして発売されているものの中には、ビタミンD3なども含まれているものもあるようです。よって、全く効果がないとは言えないと思います。

しかし、ビタミンD3などは他のビタミン剤とは異なり過剰になることがあるので注意しましょう。経済的にも、医療機関より処方してもらった方が安価で済むと思います。

食べ物や生活習慣で気を付けていても、自覚症状がない病気ですので気になる方はDEXA法を受けてみてはいかがでしょうか。

■富永草野病院との関わりは？ 関わりは深いと思います。整形外科が富永草野病院で、内科がうち、という患者さんがたくさんいらっしゃいますし、入院患者さん等を紹介させて頂くこともあります。クリニックの方ですが、広川先生に患者さんをお願いすることもあります。

■病診連携をどのように思われますか？ 国が推進している「病診連携構想」も今後進めていかなければならないと思いますが、個々の病院、診療所とのつながりはうまく行っていると思います。

■開業されて何年経ちますか？ 平成8年5月に開業しましたので、14年経ちました。

■先生のご趣味は？ いっぱいあります。ゴルフ、ウィンタースポーツ（スキー、ボード）、昔はバイクも。ストレス発散に時にカラオケで歌ったりもします。最近はまだでしたのが登山まではいきませんが、トレッキングです。

■先生のモットーは？ 心がけていることは「節度をもって専門の先生方にお任せすること」ですね。できないことはできない。分からないことは分からないとハッキリ言えるようでありたいと思っています。

■先生の自己PR 患者さんの前で怒らないことでしょうか。性格的にけんかが大嫌いですし。

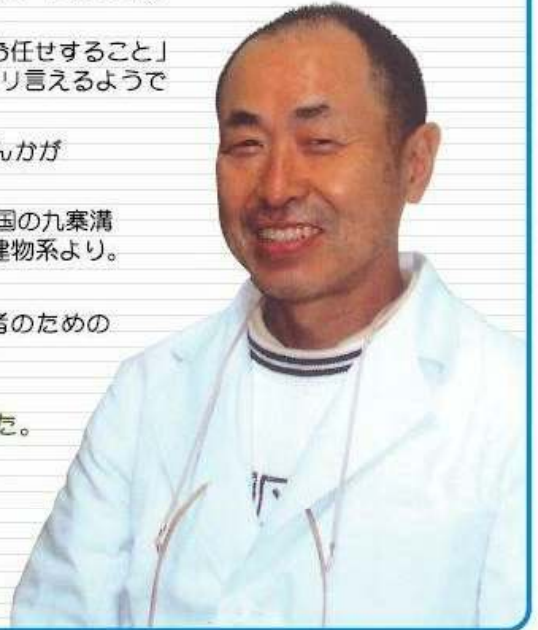
■夢がひとつつくとします。先生の夢はどんな夢？ 世界遺産めぐりです。中国の九寨溝（きゅうさいこう）やカッパドキアなど、自然系の遺産が見たいですね。建物系より。佐渡金山が世界遺産になったら、まず佐渡に行きますかね～（笑）。

■富永草野病院に望むことは？ 世の中の流れがあるのですが、高齢者のための療養病床をなくさないで頂きたいと思います。

おだやかで謙虚な先生。

三条市医師会の副会長も務められ、お忙しい中、お邪魔いたしました。

ありがとうございました。



DATA

院 名：いとうクリニック	住 所：三条市林町1-20-28
院 長：伊藤高史先生	電話番号：0256-32-5350
診療科目：内科・消化器科	【休診日】木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

富永草野病院の歴史

第5回

丸山幸男（医療法人 積発堂 理事）

家業を継いだ敦は西洋医学を取り入れ、外科医師として、また政府公認の医師として大いに活躍した。

明治21年（1888年 敦22才）寺泊より妻を娶り（当時の記録に貞淑にして善く夫君を授けたとある）一男三女をもうける。家業は順調に伸び、敦は高名の医師としての評判を得るが、家族的には必ずしも順調には行かなかった。

明治21年長女が生まれたが病弱であった。

明治24年（1891年）長男出生の時は後継者誕生と家族は大いに喜び叔父 忠純が名付け親となり将来を期待されたが、生後2年足らずで肺炎に罹り死亡する。明治26年（1893年）次女出生 ミツと名付けられ順調に成長したが、三女（明治28年出生）は生まれて間もなく夭折する。

さて、これまで外科医草野家では家業を守るため、嗣子が無い場合、兄弟またはその子供の男子が養子となって本家に入り、代々家業を守って来た。

敦には2人の弟がいた。すぐ下の弟（次男）は若年にして死亡し、三男は東京に出て医学の修行中、結核に罹り死亡した、明治34年（1901年）28才であった。

この時、敦の子供は前述の如く、長女は病弱であり、次女は未だ13才であった。敦は代々続いた家業の断絶を憂え、近親よりの養子を諦め、他から広く優秀なる男子の養子を得ようと決心し、探す事になる。

ロビーコンサート

（詳細は院内パンフレットやホームページでお知らせします）

- ♪ 12月18日（土）PM4時～5時 君 英夫カルテット（ジャズ）
- ♪ 3月12日（土）吉川なおみと JAZZフレンズ
- ♪ 1月29日（土）PM3時～4時 ニシカワバンド（歌謡曲）
- ♪ 4月 フォージーンズ（男声カルテット）
- ♪ 2月12日（土）三条市吹奏楽団有志



入場 無料

外来診療担当表

富永草野病院

2010.11月現在

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	整形外科	矢澤 隆 (脊椎脊髄)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	中曽根 豊 (下肢)	草野 望 (手の外科)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	草野 望 (手の外科)
			遠山知香子 (リウマチ)	米嵩 理 (脊椎脊髄)	萩原 浩好 (手の外科)	矢澤 隆 (脊椎脊髄)	中禮 康雄 (2・4週/手の外科)
						牧 裕 (2・4週/手の外科)	萩原 浩好 (1・3・5週/手の外科)
	形成外科						藤田 祐子
	内科	青木あづさ			青木あづさ		
午後 (14:30~17:00)	整形外科	中曽根 豊 (下肢)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	中曽根 豊 (下肢)	草野 望 (手の外科)	矢澤 隆 (脊椎脊髄)	大学医師 (救急対応)
		米嵩 理 (脊椎脊髄)		矢澤 隆 (脊椎脊髄)	萩原 浩好 (手の外科)		
	形成外科				藤田 祐子		

※外来は完全予約制です。(他院からの初診のご紹介患者様を除く)
 ※詳しくは電話にて、ご相談、ご予約願います。予約専用電話番号(0256)35-6211

富永草野クリニック

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	整形外科	草野 恒輔 (11:00まで)	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔 (1・3・5週)
		滝澤 隆史	滝澤 隆史	遠山知香子	滝澤 隆史	滝澤 隆史	中曽根 豊 (2・4週)
		中禮 康雄 (11:00まで)	中禮 康雄 (11:00まで)			中禮 康雄 (11:00まで)	中禮 康雄 (2週)
							萩原 浩好 (2・4週)
	内科 (循環器内科)	草野 頼子	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	草野 頼子	広川 陽一 (4週)
						草野 頼子 (2週)	
午後 (15:00~18:00)	整形外科	外川誠一郎	草野 望	鈴木 禎宏		草野 望	
		矢澤 隆 (1・2・4・5週)	遠山知香子 (17:30まで)	遠山知香子 (17:00まで)		萩原 浩好	
		草野 恒輔 (3週)		米嵩 理 (17:00から)			
	内科 (循環器内科)	広川 陽一	休診	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	休診

※上記、外来診療担当表(病院・クリニックとも)は救急対応等により変更する場合がございますのでお問合せください。

編集後記 The editor's notes...

最近、「エコ」という言葉もいつの間にか巷に浸透したようだ。テレビのCMなんて「エコがつかなければ売れない!」くらいな勢いで放送している。自動車は、エコカーにエコ減税、全てがエコ付きだ。でも全部がエコだったら普通の並であり、意味は無いような気が?革新的電気自動車の登場が気になるけど、電気も元をたどれば石油や原動力に頼っている。物造りの国、日本の技術でエネルギー問題を解決してもらいたいものです。でもこんな「エコ話」をしているけれど、我が家は30年ものの冷蔵庫やクーラー。言語道断の燃費!なんとかエコにしなければですが先立つものが…。我が家のエコは、禁煙からですかね〜(TT)。 (@まるの)

追伸: げんきくんたちの妖精の世界にもインフルエンザはあるらしい。魔法で治るはずなのに、なぜか薬を飲んで寝込んでいる。さては、寒くて学校をサボるためかな? 留年しても知らないよ!読者の皆様は、寒い季節になりますが、「げんき」を薬に頑張りましょうね!



医療法人 積発堂 富永草野病院 「げんき」編集部

〒955-0046 新潟県三条市興野2丁目2番25号 TEL.0256-36-8777 FAX.0256-35-6212

<http://www.shihatsudo.or.jp>

印刷: 中越印刷株式会社 三条市