



ひまわり

Himawari

ご自由にお持ちください

特集

骨粗しょう症を予防して健康寿命を延ばしましょう



- 骨粗しょう症を予防して健康寿命を延ばしましょう
- 健康体操
- 季節のレシピ
- 検査項目の見方
- TOKORO NEWS

VOL.134

2025.2

骨が弱くなったり、ちょっとしたことで骨折… 骨粗しょう症を予防して健康寿命を延ばしましょう

わたしたちの骨の量は、成長に伴ってどんどん増えていき、20歳前後でピークを迎えます。その後、年齢を重ねるにしたがって骨の量は減少しやすくなるのですが、減少の程度は人それぞれです。骨の量が減少して弱くなり、骨折しやすくなった状態のことを、骨粗しょう症といいます。骨粗しょう症になると、それだけでは痛みなどの症状はないものの、転んだり、尻もちをつくなど、ちょっとしたはずみで骨折を起こしやすくなります。骨折を起こしやすい場所は、背中・腰、太ももの付け根、手首などです。特に背中・腰の骨がつぶれるように骨折（圧迫骨折といいます）してしまった場合、背中や腰が痛くなったり、背中が丸くなったり、身長が縮んだりします。骨折が、寝たきりの原因になることもあります。



骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は、骨の「作る力」と「壊す力」のバランスが崩れ、骨の密度が低下することによって起こります。骨の新陳代謝のバランスが崩れて、骨を壊す細胞が活発になり、骨を作る細胞が壊すスピードに追いつかなくなり骨がスカスカになってしまう疾患です。

骨は「リモデリング」といって常に生まれ変わっています。

リモデリングとは、骨が新しく生まれ変わる仕組みのことです。私たちの骨は、一見すると硬くて変化がないように思えるかもしれませんが、実は生きていて、常に「壊れては作られる」という作業を繰り返しています。

骨粗しょう症治療の目的は、 骨密度の低下を抑え、骨折を防ぐことにあります。

治療の中心は薬物治療になりますが、骨粗しょう症の発病には、食事や運動などの長年の習慣も深く関わっています。そのため、薬物治療とともに食事療法や運動療法も並行して行い、骨強度を高めていくことが重要です。現在、骨粗しょう症の治療薬が次々に登場し、個々の患者さんの症状や病気の進行度に応じて、選択肢が増えてきました。最近では、従来の治療薬よりも強力に骨密度増加が期待できる薬や、患者さんが継続しやすいように投与間隔や剤型（薬のかたち）に配慮したものもあります。ただし、安全にきちんと効果があらわれるようにするには、薬の用法を守る必要があります。薬によって、飲むタイミングや、注意すべき点がありますので、医師や薬剤師の指示の内容をよく確認しましょう。



骨粗しょう症財団ホームページより



骨粗しょう症の検査をしてみませんか？

背骨や股関節のレントゲンで、骨粗しょう症の有無は判断できますが、詳しく調べるためには、骨密度検査（DEXA）が必要です。検査台に寝るだけで簡単に検査を受けることができます。また、骨粗しょう症と診断された場合、血液検査や尿検査で骨代謝マーカーを調べる場合もあります。



骨粗しょう症検診のご案内

機械に寝ている状態で腰椎・大腿の2種類を測定します。
検査時間は、レントゲン検査と骨密度の検査を合わせて10分から15分程度です。
検査当日は金属類やプラスチック類が付いていない服装でお越しいただくと検査がスムーズに行えます。
検査後はレポートが作成され、医師からの結果説明があります。

骨密度検査 + 結果説明
3,300円 (税込)

ご予約・お問合せ
☎ 0557-82-3000
平日 9:00 ~ 17:00 ※土曜日 12:30 まで

健康体操

肩が張ってつらい、首や背中が重いなど…
肩こりを感じる事はありませんか？

首から肩にかけての筋肉が緊張し、血行が悪くなって重く感じるのが肩こりになります。原因としてはたくさんありますが、特に「姿勢」「眼精疲労」「運動不足」「ストレス」が多く挙げられます。

よく言われているのが、スマホの操作などを行う時、多くの方は首を前に突き出す姿勢になっていて、このような姿勢を続けていると首から肩の筋肉に緊張性の疲労が生じ、血流が悪くなります。予防としてまずは同じ姿勢を取らないようにして、こまめに首や肩の緊張状態をほぐすことが勧められます。また運動を継続することで、全身の血流を改善し、日頃から肩こりを起こしにくい身体を作ることができます。

今回は座って簡単に行える肩回りの緊張状態をほぐす体操を中心に紹介していきます。

※肩に強い痛みがある、腕や手に痺れがあるなどの症状がある方は、病院受診や医師に相談してから運動を行うようにしてください。また運動はゆっくり行い、運動中に痛みが出た場合はすぐに中止してください。

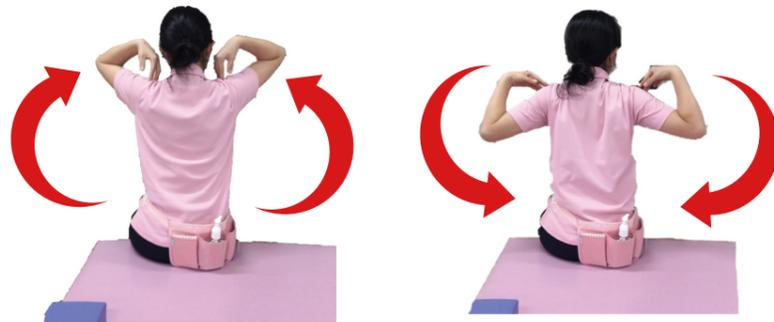
step 1 肩の上げ下げ

肩をすくめるように持ち上げます。3秒ほど持ち上げたら脱力して肩をおろします。呼吸は肩を上げる時に吸って、脱力する時に息を吐くようにします。



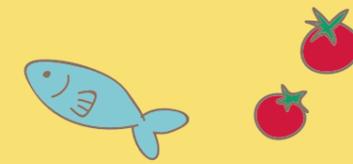
step 2 肩まわし

肩まわし
肩甲骨が動くように大きく回します。前回し、後ろ回しを5回程度ずつ行います。



step 3 肩・腕伸ばし

胸・腕伸ばし
胸を張り、手を後ろで組み、組んだ手を体から徐々に離していきます。胸、腕の付け根が心地よく伸びている状態で30秒程度保持します。



栄養科 管理栄養士の
季節のおかず



鮭と白菜のクリーム煮



＜栄養と効用＞

白菜には、カリウムやビタミンCが多く含まれています。カリウムは体内のミネラルバランスを保つのに重要な役割をしており、体内の塩分を排泄する働きがあるため、高血圧症予防が期待されています。また、ビタミンCには免疫力を高める働きがあるため、風邪予防に効果的です。寒さに負けないように旬の白菜を食べて体の調子を整えましょう！

＜材量(2人前)＞

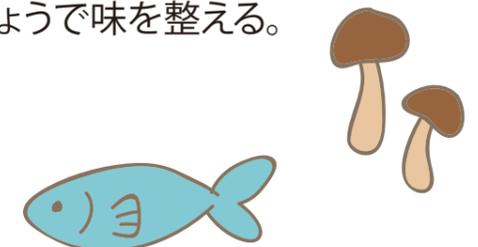
鮭 2切れ (下味) 塩0.2g こしょう少々 薄力粉大さじ1
白菜 (1/4個) 約400g しめじ100g 牛乳400ml
コンソメ顆粒 小さじ1 塩0.3g こしょう少々
サラダ油大さじ1/2

＜作り方＞

- ①白菜は一口大にカットし、しめじはほぐしておく。
- ②鮭を一口大にカットし、塩・こしょう、薄力粉をまぶす。
- ③中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、鮭を焼く。
- ④両面に焼き色が付いたら、火から下ろし、バット等に取り出す。
- ⑤同じフライパンに白菜としめじを入れて、中火でしんなりするまで炒める。
- ⑥白菜がしんなりしたら、取り出した鮭を入れ、牛乳・コンソメを加えかき混ぜながら中火で5-10分程煮込み、塩・こしょうで味を整える。

火から下ろして器に盛り付け完成！

＜栄養量・一人分＞
エネルギー：296kcal
たんぱく質：22g
脂 質：14.4g
食 塩：1.4g



臨床検査技師が検査について解説します。

検査項目の見方



今回は『採血項目』について解説します！

ひとつの数値の高低で必ずしも疾患であるとは限りません。全体の結果を総合的に見てください。

	検査項目	役割	高	低
肝機能系	TP(総蛋白)	血中のタンパク質の濃度	脱水 等	栄養不良、肝機能障害、腎疾患 等
	ALB(アルブミン)	肝で作られるタンパク質		栄養不良、肝機能障害、腎疾患 等
	T-Bil(総ビリルビン)	ヘモグロビンの代謝で作られる色素。肝で代謝される	肝や胆道の疾患、溶血性の貧血 等	
	GOT GPT	心、肝、筋等様々な臓器に分布している酵素。二つの数値を見て障害部位を判断する	肝や心筋の障害 等	
	γ-GTP	肝に含まれるアミノ酸代謝酵素	アルコール性肝障害 等	
	LDH	広く分布する糖代謝酵素	肝、胆道、肺、腎等の疾患 等	
脂質系	TG(中性脂肪)	血中の中性脂肪。早朝空腹時に採血する	肥満、糖尿病、脂質異常症 等	
	LDL-CHO	所謂悪玉コレステロール冠動脈疾患の危険因子	肥満、運動不足 等	
	HDL-CHO	所謂善玉コレステロール LDL-CHO を血管壁から取り除く		肥満、運動不足 等
糖代謝	GLU	血中のブドウ糖の値。早朝空腹時に採血する	糖尿病 等	
	HbA1c	ヘモグロビンとブドウ糖が結合したもの。過去一か月の血糖値の平均を表す	糖尿病 等	
炎症	CRP	炎症や感染症等で増加するタンパク質	炎症、感染症 等	
血算	WBC(白血球)	外部からの細菌やウイルスから感染を防ぐ	急性感染症、ストレス	
	RBC(赤血球)	組織に酸素を送る		様々な貧血
	Hb(ヘモグロビン)	赤血球内に含まれる成分		様々な貧血
	血小板	血液を凝固させる	炎症	貧血、白血病、肝硬変
感染症	RPR TPHA	梅毒の検査項目。二つの結果で感染初期か、感染中か、治療済か判断する		

TOKORO NEWS

01

2024.9.18
「第1回 医科歯科勉強会」



熱海市・伊東市の歯科医院の先生方との連携を深めるために、情報共有を目的とした勉強会を開催しました。19名の先生方に参加していただき、好評に終わりました。

02

2024.10.5
「お月見コンサート」



年3回開催しているコンサートですが、お月見コンサートはテノール・ソプラノ・ピアノと歌に特化したコンサートとなっています。今回からはサクソも加わりさらにパワーアップしました。今回も患者さんたちと楽しい時間を過ごすことができました。

03

2024.11.5
「地域医療施設懇談会」



医師同士顔の見える場を設け、地域医療機関の皆さんとさらなる連携の強化を図る事を目的とし、毎年開催しています。今回は36名の方にご参加いただきました。

04

2024.12.6
「第19回熱海救急医療勉強会」



近隣の救急隊向けに勉強会を行いました。金子副院長による「心電図入門2」と題した講演を行いました。オンラインでの参加も含め117名の方にご参加いただきました。

05

2024.12.11
「消防訓練」



今回は病棟での火災を想定し、訓練を実施しました。通報訓練や、避難訓練を行い、有事の際にスムーズに対応できるよう備えています。

06

2024.12.14
「クリスマスコンサート」



三島弦楽アンサンブルの皆さんと、杉浦名誉院長によるクリスマスコンサートを開催しました。みなさん素敵な音色に包まれ、楽しい時間を過ごすことができました。

07

2025.1.25
「第21回熱海市民駅伝」



西部地区の選手として、リハビリテーション科職員が参加し、第4区サンビーチ～熱海港講演前2.5キロを走りました。たくさんのご声援の中、走りぬくことができました。

08

2025.1.25
「公開講座 話しの図書館」



TMG 最高顧問 有賀先生が、「高齢社会における街の病院」「地域包括ケアシステム・共生社会の要」「長生き・健康寿命・貢献寿命」について講演を行いました。19名の方にご参加いただき、質疑応答ではご質問やご感想が飛び交い大変有意義な時間となりました。

■みなさんからの評価、励みになります！

よろしければ当院の印象に残ったサービスや、雰囲気などのご意見・ご感想をいただくと幸いです。
バーコードを読み取りご回答ください。



■SNS で情報を発信しています

外来担当医表の更新案内や公開講座のお知らせをはじめとした、様々な情報を配信しています。
ぜひ、フォローをお願いいたします。



■院内では不織布マスクの着用をおねがいたします

院内には、様々な疾患の患者さんがいらっしゃいますので、引き続き、不織布マスクの着用をお願いいたします。
不織布マスクには空気中の飛沫が体内に入るのを防ぐ効果、咳やくしゃみで出た飛沫が外へ飛散するのを防ぐ効果があります。
不織布マスクを正しくつけていれば、つけていない状態と比べて、吸い込む飛沫量を3分の1程度にでき、吐き出す飛沫量は8割程度抑制できるとわれています。

■一緒に働く仲間を募集しています

熱海所記念病院では、一緒に働く仲間を募集しています。
職種や詳細は採用サイトをご覧ください。



病院理念

- いつでもかかれる心やすらぐ病院
- 働きがいのある明るい病院
- 地域と共に歩む開かれた病院

基本方針

- 患者さんを中心とした医療に努めます。
- 救急医療体制の充実に努めます。
- 医療連携により、地域医療の向上に努めます。
- 患者さんの権利とプライバシーの保護に努めます。
- 医療人としての資質の向上に努めます。
- 良質な医療環境の提供に努めます。
- 効率的で安定感のある健全経営に努めます。

病院の最新情報はホームページよりご確認ください。
こちらのバーコードよりご覧ください。



ひまわり 132 号 2024 年 4 月発行
編集・発行 / 熱海所記念病院 広報委員会
医療法人社団伊豆七海会熱海所記念病院
〒 413-0022 静岡県熱海市昭和町 20-20
☎ 0557-82-3000
<https://atami-tokoro.jp/>