

きたがわ



目次

栄養だより 2、3

歯科通信 4

東京マラソン 5

高齢者の転倒予防 6、7

骨密度測定 7

外来診療予定表 8

医療法人 紀典会 **北川病院**

栄養だより

骨密度を増やす食事

骨の健康に欠かせないのがカルシウムです。骨密度を増やすには、このカルシウムをいかに効率よく摂取し、骨に沈着させるかがポイントになります。骨は30代まで成長するといわれていますから、この成長期のうちにできるだけ骨量・骨密度を増やしておけば、将来骨粗鬆症になるリスクが減ることになります。

成人の1日に必要なカルシウムの摂取量は600mgです。骨密度が減少する高齢期や更年期を迎えた方の場合は1日最低でも800mgの摂取が理想です。カルシウム200mgの目安は牛乳では200ml。チーズでは30g。木綿豆腐では2/3丁です。

カルシウムを多く含む食品の代表と言えば牛乳ですが、牛乳が体に合わない人は、ヨーグルトやチーズなどもお勧めです。カルシウムは乳製品の他に、小魚や海藻類、大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれています。骨密度を増やすためにこれらの食べ物を毎日十分摂取したいものです。

カルシウムは吸収率があまり良くありませんが、牛乳にはカルシウムの吸収を促進する乳糖が含まれています。また、ビタミンDやクエン酸には、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。

ビタミンDは、日光を浴びることによって皮膚下でコレステロールを材料として合成されるので、日光浴は骨密度を増やすためにもお勧めです。また、ビタミンDは食べ物からも摂取できます。ビタミンDを多く含む食べ物には、干し椎茸、白きくらげ、鮭、鯖、サンマ、うなぎ、いくら、鶏卵などがあります。また、クエン酸は、お酢、レモンやオレンジなどの果物、梅干しなどに多く含まれています。

また、納豆に含まれるポリグルタミン酸という成分にも、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。

逆にカルシウムの吸収を妨げるリンを多く含む食べ物（スナック菓子・インスタント食品など）は控えましょう。また、アルコールの過剰摂取、喫煙もカルシウムの吸収を妨げるので注意しましょう。

また、適度な運動も骨にカルシウムを定着させ、骨密度を増やすためには欠かせません。運動によって骨に負担を掛けることで骨にカルシウムが沈着しやすくなるからです。毎日30分から1時間のウォーキングでも効果はあります。



白菜とあさりの味噌ミルクスープ



【材料/2人分】

あさり（殻つき）・150g
 木綿豆腐・・・150g
 白菜・・・100g
 にんじん・・・20g
 しめじ・・・40g
 (A) スープの素・小1/4
 水・・・1 1/2カップ
 味噌・・・大1
 牛乳・・・1/2カップ

【作り方】

- ①あさは殻をこすり洗いする。豆腐は一口大に切る。
- ②白菜はそぎ切りにする。にんじんは短冊に切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ③鍋に(A)を入れて火にかけ、②を加えて4～5分煮る。①を加えてあさりの口が開いたら味噌を溶き入れ、牛乳を加える。

干し椎茸入り五目豆



【材料/2人分】

大豆（水煮缶）・80g
 昆布・・・4cm
 干し椎茸・・・2枚
 ごぼう・・・60g
 にんじん・・・60g
 こんにゃく・・・60g
 砂糖・・・小1強
 しょうゆ・・・大1
 みりん・・・大1

【作り方】

- ①昆布、椎茸は1カップの水につけて戻す。昆布、石づきを除いた椎茸は1cm角に切り、戻し汁はとっておく。
- ②ごぼう、にんにん、ゆでこぼしたこんにゃくは1cm角に切る。ごぼうは水にさらしアク抜きをする。
- ③なべに①②を入れ、水をひたひたに注ぎ中火にかける。沸騰したらアクを除き、砂糖、しょうゆを加えやわらかくなるまで煮る。大豆を加え、さらに煮汁をからめながらみりんを加えツヤよく煮上げる。

北川病院の理念

患者さまを「尊重」し、「安心」「信頼」「満足」できる医療を提供します

- ・患者さまの権利を尊重し、患者さまの立場に立った医療の提供をします
- ・明るく対話をし、思いやりのある医療の提供をします
- ・技術の研鑽に努め、先進的で最良の信頼できる医療の提供をします
- ・地域医療に貢献するため、地域の医療機関との連携、充実した救急医療の提供をします

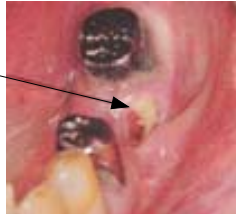
そして、職員にとって「あたたかく、生きがいのある職場作り」を推し進めます

歯科通信

骨粗鬆症の薬と歯科治療

☆歯科受診時はお薬手帳をご持参下さい☆

歯ぐきに穴が開き骨が露出した写真です。



実は、体の為に服用している薬が歯科治療に影響を与えることがあります。

中でも最近、重大な副作用「骨壊死等」が起きる可能性があるとして指摘されて問題になっているのが骨粗鬆症の治療薬「ビスフォスフォネート系薬剤」です。

しかし、体の為に必要な大切な薬です。また、副作用が必ず全ての方に起こるものではなく、ある程度予防もでき、起きたとしても早期発見できれば治療も可能です。

むやみに怖がらず「ビスフォスフォネート系薬剤」と上手に付き合っていきましょう。

注射薬

＊使用開始から約3ヶ月～12ヶ月で骨壊死発症のリスクが高まります。

- ・アレディア
- ・オンクラスト
- ・テイロック
- ・ビスフォナール
- ・ゾメタ

飲み薬

＊使用開始から約3年で骨壊死発症のリスクが高まります。

- ・ダイドロネル
- ・フォサマック
- ・ボナロン
- ・アクトネル
- ・ベネット

使用中には・・・

ビスフォスフォネート系薬剤の効果で、古い骨が失われないように代謝をストップさせ、新たにできた骨をさらに蓄える事で骨量を増やし、骨粗鬆症を治療します。

きっかけは？

- ・歯科で抜歯などの外科処置を受けた場合。
- ・歯周病、むし歯の放置や口の不衛生、入れ歯の圧迫等がある場合。

発症すると？

ビスフォスフォネート系薬剤を使用中だと、骨の活動が低下し治りが遅くなります。傷口に細菌が感染すると、歯ぐきに開いた穴から膿が出ます。→歯ぐきに空いた穴が大きくなり骨が露出します。→細菌が骨に感染して進行すると骨壊死になります。

治療法は？

- ・早期発見の場合、消毒薬で定期的に洗浄したり、抗菌薬を飲んだりします。
- ・症状が進行すると、菌が入って腐った骨を取り除くこともあります

予防法は？

ビスフォスフォネート系薬剤の投与前に外科処置を伴う歯科治療を終え、投与が始まった時や既に投与されている場合は、歯磨きや定期的なクリーニングを受けて、お口の中の細菌を減らして清潔に保ち、副作用が起こる可能性を低くしましょう。



寄稿

内科医師 宮本 勉

2月24日(日)に東京マラソンへ参加しました。東京マラソンは、36000人が走る日本国内最大のマラソン大会で、今年から「ワールドマラソンメジャーズ」にも認定されました。

市民ランナーの憧れであり、最終目標みたいな大会です。新宿、品川、銀座、浅草などの東京中心部を走り、築地、有明へ抜けて東京ビッグサイトがゴールです。大都会の高層ビル街や東京タワー、スカイツリーを歩道ではなく道路の真ん中から見上げながら走るのは何とも不思議な感じですが、爽快でもありました。おかげさまで、5時間35分の自己最高タイムで完走でき、大満足で帰ってきました。

土曜日、月曜日と診療を休ませて頂きましたので、患者さまにはご迷惑をおかけし、申し訳ありませんでした。また、快く休暇を許して送り出してくださった、北川理事長はじめ医局の先生方や病院スタッフの皆さまにも心より御礼申し上げます。ありがとうございました。また次に、どこかのマラソン大会に出る時にもよろしく願います(笑)。



高齢者の転倒予防法

1. 転倒と要介護状態

「要介護」と認定される原因は色々ありますが、その中で「骨折・転倒」は全体の約10%を占め、ワースト5に入っています。高齢になると、いくら健康診断の結果が良くても、転倒した後歩行機能が低下し、要介護になる危険性は決して小さくはないのです。

2. 高齢者の主な骨折

高齢者が転倒した時、特に起こりやすい骨折は、腕の付け根、手首、背骨、太もも付け根などです。このうち、太もも付け根（大腿骨頸部骨折）では、歩く能力を回復するのに時間がかかり、1年後になっても2割が寝たきりになることがあります。

3. 簡単に起きてしまう「大腿骨頸部骨折」

大腿骨頸部骨折は、とくに高い所から落ちたりしなくても起こります。立った位置からの転倒が7割、階段や段差の踏み外しを含めれば8割に上ります。背景には、高齢による筋力低下や骨粗鬆症などがあります。男女別では、女性が8割を占め、患者数は年々増えています。

4. 転倒予防法

①住まいを転倒しにくい環境に整備する

歩く時、障害になる物があれば取り除き、照明、段差には目印のテープ、手すりを付けるなど、できる所からバリアフリーにしていきます。

②薬が転倒の原因になることも

薬剤によっては眠気、ふらつき、注意力低下、めまい等が現れることがあります。副作用に気づいたら、医師に相談して下さい。

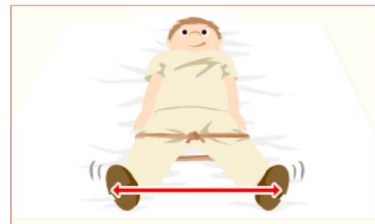
③筋力やバランス力を強化する

加齢とともに現れる身体機能の低下は、トレーニングや日常活動のなかでの心掛けで予防できます。無理なくひとりでも安全にできるトレーニングをしましょう。

5. 筋力を強化する運動



イスに腰掛け片脚を上げ、つま先を立てて5秒キープする。（膝の上に力を入れて行う）左右10回で1セット。朝夕3セットずつ。



ストッキングなど伸縮するもので両膝を結び、あおむけになって脚を開き、5秒キープする。10回で1セット。朝夕3セットずつ。

6. バランス力を強化する運動

バランス力を強化するには、まず目を開いたまま片脚で立つトレーニングを始めましょう。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



骨密度測定検査について



3月に新しい骨密度測定装置を導入しました。この機に骨密度とは何か、何故骨密度測定をするのか考えてみたいと思います。

骨密度とは、骨の密度を表しています。つまり骨の中に詰まっているカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを1平方センチメートルあたりの骨量を示すことによって、骨の強度を表しています。骨密度が減少すると骨が弱くなり折れやすくなります。

骨密度には、若年成人平均と呼ばれる指標があり、この指標が骨密度100%の状態と考えた時に、現在の骨密度がどの程度減少しているかを示しています。

骨密度測定とは、X線や超音波を使って、骨の中に詰まっているカルシウムなどのミネラル成分の量を測ることで、測定する部位は腰椎、大腿骨、手の骨、腕の骨、踵の骨などです。

当院ではX線を用いて骨密度測定を行います。測定部位は腰椎と大腿骨です。この方法はもっとも精度が高い方法と言われています。さらに測定時間が短いのが特徴です。

骨密度測定は、骨密度の少ない状態である骨粗鬆症の診断や経過観察、治療効果の評価をするためには、欠くことの出来ない検査です。皆様も一度、骨密度を測定してはいかがでしょうか。

外来診療予定表

平成25年4月現在

		内①	内②	内③	総診科	外科	産婦人科	肛門科	麻酔科	歯科	泌尿器科
月	午前	早川	吉田			北川		北川	北川	上原	
	午後		宮本		和又	北川		北川	北川	上原	
火	午前		宮本		和又	北川	茂本	北川	落合	上原	
	午後	早川	森本			西崎	茂本		落合	上原	
水	午前		吉田		和又	菊地				上原	
	午後	高嶋	宮本			菊地				上原	
木	午前		岡本		和又	北川	茂本	北川	北川		
	午後	亀山	吉田			菊地					
金	午前		吉田	小川	和又	北川		北川	北川	上原	
	午後	桑木	宮本			北川		北川	北川	上原	
土	午前	宮本				北川		北川	北川	上原	交代制
	午後				和又	北川		北川	北川	上原	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります

総診科（総合診療科）：内科、外科を問わず診療致します

月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です

金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です

産婦人科では、更年期相談もお受けしております

内科・外科・総合診療科（月～土）

【受付時間】 7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

土曜日は受付時間16:00まで

産婦人科（火・木曜日午前）

【受付時間】 7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

泌尿器科（土曜日午前）3名の医師による交代制です

【受付時間】 7:30～12:00

【診療時間】 9:00～

歯科（月～土）

【受付時間】 9:00～12:00 13:00～18:00

（土曜日は16:30まで）

【診療時間】 9:00～ 14:00～

当院ホームページのURL : <http://www.kitagawa-hp.jp>

E-mailアドレス : lab@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人 紀典会 北川病院 広報委員会

岡山県和気郡和気町和気277

電話 0869-93-1141

Fax 0869-93-1200

夜桜

by のりこ

