



広報誌

# LOOK

ルック

2024.8

第22号

患者さん向けの広報誌ルックをリニューアルいたしました。  
ページ数も増やし、当院の取り組みや患者さんに役立つ情報をわかりやすくお伝えできるように  
今後も誌面の充実をはかってまいります。

目次 / ■新任医師紹介 ■[特集]骨粗しょう症 ■スタッフ紹介 etc



眼科

石郷岡 岳

本年4月より眼科に赴任いたしました。これまで黄斑疾患や白内障手術を精力的に行ってきました。地域医療に貢献していけるように邁進してまいりますので、目でお困りの症状がありましたらお気軽にご相談ください。

## 2024年度 着任 医師紹介



泌尿器科

西尾 恭介

本年4月より泌尿器科に赴任いたしました。今後は当科部長の高井先生と共に維持透析と泌尿器科疾患において、皆さんのお力になればと存じます。今後とも何卒よろしくお願ひ申し上げます。



整形外科

中嶋 建元

本年4月より整形外科に赴任いたしました。日常の診療より近年の高齢化に伴い高齢者医療の必要性を感じております。高齢者の外傷や疾患を中心に老若男女に対する地域医療の活性化に貢献できるよう努めて参ります。よろしくお願ひ申し上げます。



循環器内科

佐々木 博章

本年4月より大阪医科薬科大学病院から循環器内科に赴任いたしました。地域の皆様の健康増進に努めさせていただきます。何卒よろしくお願ひ申し上げます。(近日育休取得予定)



消化器内科

宮 智成

本年7月より消化器内科に赴任いたしました。これまで内視鏡や腹部エコーで検査や治療を行ってきました。お腹のことでお困りの際はお気軽に相談下さい。胃カメラや大腸カメラを受けてみたいという方も気軽に相談ください。

# ～骨粗しょう症～

## 骨粗鬆症性脊椎圧迫骨折(保存療法編)

大阪医科薬科大学三島南病院 副院長 整形外科部長 中野敦之



今回は超高齢化社会を迎え、増加の一途をたどる脊椎圧迫骨折の保存治療について解説します。

### 病態

50歳を超えると骨密度は徐々に減少し始め、特に女性の場合は閉経後にホルモンバランスの変化から急激に骨粗鬆症が増加します。若い頃には考えられないことですが、転倒や尻もちなど軽微な外傷で椎体に箱がつぶれるような骨折(圧迫骨折)を生じてしまいます。脊椎の圧迫骨折は背中と腰の境目(胸腰椎移行部)で生じる頻度が高いですが、背部痛だけでなく腰痛を主訴とすることが多いです。また近年では高度な骨粗鬆症患者が、外傷歴なく日常動作だけで脊椎骨折をきたす不顕性骨折(いつのまにか骨折)が増えています。

立位歩行が困難な強い腰背部痛があれば直ちに医療機関を受診してください。



レントゲンではわかりにくいですがMRIでは第1腰椎の色が変わって骨折していることがわかる

### 診断

診断の基本はレントゲンですが、骨粗鬆症が強いと微細な骨折がわかりにくく、その場合はCTやMRIで精査します。MRIで骨折がなければ腰痛の原因は他にあると言えます。

### 保存治療

治療の基本は数日の安静後、オーダーメイドのコルセットを装着して痛みをコントロールしながら早期離床を進めます。ほとんどの圧迫骨折は、多少潰れが悪化しますが、1-2週ほどで立位歩行が可能となり、徐々に元の日常生活に戻ることができます。骨密度を計測し、血液検査で骨代謝マーカーを調べ、必要に応じて骨粗鬆症薬(内服や注射)を行います。栄養は小魚や乳製品でカルシウムを、緑黄色野菜でビタミンをバランスよく摂取することが大切です。さらに、紫外線下の有酸素運動(散歩やジョギング)を行うと、骨代謝のバランスが改善し、骨折の再発予防につながります。コルセットはおよそ3ヶ月装着します。骨粗鬆症薬内服を開始する必要があります。

### 最後に

骨粗鬆症性脊椎骨折は外傷もなく発症することもあり、受診や診断の遅れで適切な治療のタイミングを逃してしまうことも珍しくありません。2-3日たっても改善しない強い腰痛があれば、早めに整形外科を受診しましょう。

## ▶骨粗鬆症によい栄養素

骨の健康のためには、皆さんもよくご存じの「カルシウム」が最も重要な栄養素です。しかしカルシウムは体内に吸収されにくい栄養素です。そのためカルシウムの吸収を促進する「ビタミンD」や、骨へのカルシウムの取り込みを助ける「ビタミンK」などの栄養素も十分に摂取することが大切です。さらに、たんぱく質の摂取量が不足することで骨密度の低下を助長しますので、欠食や偏った食生活にならないよう、1日3食摂取し、栄養のバランスを整えることも意識しましょう。

### <骨に良い食材>

カルシウム	乳製品 魚介類 大豆類	
ビタミンD	アンコウ肝 紅鮭、マグロ、カツオなど きくらげ、キノコ類	
ビタミンK	納豆 モロヘイヤ、小松菜などの緑黄色野菜	



脂溶性ビタミンのビタミンDやビタミンKは油と一緒に取ると吸収アップ。炒め物などの調理方法がおすすめ。

### <骨に悪い食品>

過剰に摂取することは控えましょう。

#### ①カルシウムの吸収を妨げる食品

- リン(インスタント食品やスナック菓子、加工食品など)
- アルコール
- カフェイン



#### ②カルシウムの尿への排泄を促進する

- 食塩(漬物や麺類に多い。インスタント食品や加工食品にも多く含まれる。)

<栄養給食科 管理栄養士 木元>

## 骨塩定量装置、MRI装置が新しくなりました!



骨塩定量装置が2024年2月に更新されました。骨密度を計測する検査で、骨粗しょう症の診断や経過観察に有効です。

骨粗しょう症とは、骨の量が減ってスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。カルシウム不足、運動不足、高齢化など、色々な要因があります。骨粗しょう症自体は痛みは特にありませんが、転んでしまったり、ちょっとしたはずみで骨折してしまいます。

当院ではこれまでは「前腕」でのみ測定可能でしたが、今回の装置では「腰椎」および「大腿骨」からの測定が可能となり、より精密な検査ができるようになりました。

また、2024年3月にはMRI装置を更新しました。これまで使用していた装置と比べてさらに質の高い画像情報を提供できるようになりました。

当院では9:00~20:00(日、祝日も可)に上記2つを含め、様々な画像検査のオープン検査を行っておりますので、かかりつけ医に相談していただき、お気軽にお越しください。今後も患者さんに安心・安全な画像診療を提供できるよう努めてまいります。

<放射線科 技師長 吾妻>



# スタッフ紹介

## 外来

### 上谷看護師



2023年4月より外来に「こころくばりナース」を配置し、患者さんがスムーズに外来受診できるよう、お手伝いをしております。お困りごとがございましたら、遠慮なくご相談ください。

# 患者さんの声

<2024年4~7月>

患者さんから温かいお言葉をいただいています。ありがとうございます。スタッフ一同、力を合わせ、皆さまにとってよりよい病院になりますよう努めてまいります。

本当に細やかに優しくかわっていただき、心から感謝致します。私も命ある限り頑張りたいと思っております。

ナース全員に大変お世話になり感謝の気持ちでいっぱいです。又、是非入院する際は三島南病院へと。

以前と比べ、職場の環境が随分と変わった。患者の目でも職場間の風通しも良く意識向上を目指している。

## 地域医療連携室は患者さんやご家族、地域の相談窓口です

1 医療費や生活費などの経済的なこと

2 入院や治療に伴う病気や仕事に関する不安なこと

3 入院・転院・福祉施設入所の相談・調整

4 在宅医療・介護・復職・復学などのこと

5 かかりつけ医についての相談

6 病院に対する要望やご意見

私たちが  
こんな相談に  
応じています。



月曜日～金曜日 9:00～16:50  
土曜日 9:00～12:00

など…

キャッチフレーズ

～新しい時代へ、共に育み、チームワークで取り組む、信頼の地域医療～

●発行:大阪医科薬科大学三島南病院 ●編集:大阪医科薬科大学三島南病院 広報委員会

〒569-0856 大阪府高槻市玉川新町8番1号 2024年8月発行

TEL 072-677-1333(代表) FAX 072-677-1340(代表)

HP:<https://www.ompumh.jp/>

