

新^{しん} 緑^{みどり} ニュース



病院の理念

確かな医療技術
やさしい対応
地域への貢献

さんきかい よこはましんみどりそうごうびょういん
医療法人社団 三喜会 横浜新緑総合病院
〒226-0025 横浜市緑区十日市場町1726-7
TEL. 045-984-2400 (代表) FAX. 045-983-4271
発行 地域医療連携室 TEL.045-984-6216 (直通)



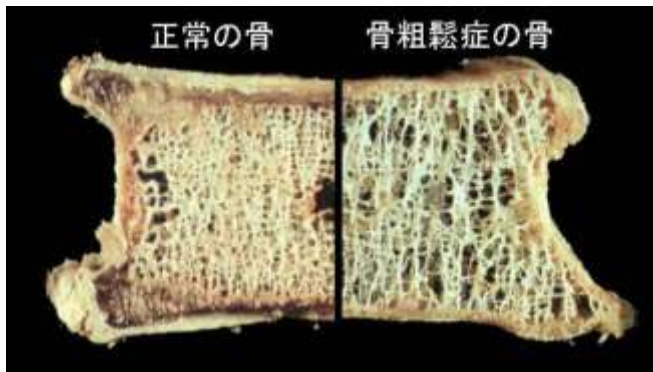
健康講座「骨粗鬆症（こつそしょうしょう）」 ～「いつのまにか骨折」を予防して健康な体を保つために～

横浜新緑総合病院 整形外科副部長 川村 耕平



【骨粗鬆症とは】

骨粗鬆症の患者数は、全人口の約1割 1280万人程いるといわれています。今後、超高齢社会に伴い、患者数はさらに増大していくことが予想されます。骨粗鬆症は生命予後と相関しており、健康な体を保ち長生きをしていくためには、まず適切な知識を持ち、予防していくことが重要です。骨粗鬆症とは、骨の密度が低下し骨折しやすくなる病気です。



女性は男性と比べて圧倒的に骨粗鬆症になる率が高く、80歳以上では、2人に1人が骨粗鬆症になっています。

骨粗鬆症の症状は、腰や背中が時折痛くなる、背中が丸くなってくる、身長が縮んできたなど、ご高齢の方が「年だから」と一言で片付けてしまうような症状です。無症状なことが多いため、骨折をしてから検査してわかったという例は少なくありません。骨粗鬆症は、知らない間にいつのまにかに進行し、ある時に大きな骨折など重大な合併症で気がつくことの多い病気といえます。

「骨折・転倒」は介護が必要となる主な原因の一つです。骨粗鬆症による骨折は要介護となるリスクが高く、要介護状態になると患者さん本人のQOL（生活の質）が低下するだけではなく、家族をはじめ周囲の負担も大幅に増加します。健康生活を維持するためには、骨粗鬆症を予防して骨の密度・強度を維持し、骨折を防ぐことが重要です。



【骨粗鬆症の予防】

骨粗鬆症の予防には、運動療法や食事療法があります。



運動療法のおすすめは、ウォーキングです。骨は弱い刺激を数多く与えると強くなるので、ゆっくりでいいので長く継続することが大切です。また、屋外でのウォーキングは、日光によりカルシウムの吸収を助けるビタミンDが合成されますので、さらに効果があります。

食事においては、骨粗鬆症予防のために必要なカルシウムの摂取量は、1日700～800mgです。これを食品に換算すると、牛乳ならコップ3杯以上、切干し大根150g以上、干いわし6匹以上、大豆なら納豆で15パック以上です。おすすめは、毎日の食事に1杯の牛乳摂取をこころがけてみてはどうでしょうか？牛乳が無理なら、ヨーグルト、チーズ、そのほか、小魚、豆類、小松菜、海藻類など、腸から吸収されやすいものを摂取すべきでしょう。



反対に、骨粗鬆症になりやすい、注意したい食事もあります。それは、ハムなどの加工食品（保存料 リン）や炭酸、コーヒーや即席めんです。これらを多くとると、カルシウムが体内に吸収されにくくなります。



このほか、喫煙や過度なアルコール摂取もさまざまな機序で骨粗鬆症となりやすいことが指摘されていますので、摂取を控えましょう。

骨粗鬆症にならないように予防を行い、なってしまっていたらしっかり治療を行い、骨折を予防して健康な体を維持するよう心がけましょう。

家族に骨粗鬆症の方がいる場合は、骨粗鬆症になりやすい体質であるといえますので注意が必要です。「最近、背中が曲がってきた」「背が縮んだ気がする」など、特に痛みなどの症状のない人であっても、一度は受診をお勧めします。

8月より、金曜日午後の乳腺外科外来を開始します。常勤専門医である大地 外科・乳腺外科部長の診療枠が拡大し、受診しやすくなりました。しこりなど気になる症状がある方、検診で精密検査が必要とされた方はぜひ、ご受診ください。

	月	火	水	木	金	土
午前	第2・4週 太田 郁子（予約のみ）		大地 哲也			大地 哲也
午後	太田 郁子（予約のみ）		大地 哲也		大地 哲也	



大地 哲也 外科・乳腺外科部長

日本乳癌学会 認定医・専門医・指導医、評議員
日本外科学会 認定医・専門医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
日本乳房オンコプラスチックサージラリー学会
乳房再建用エキスパンダー・インプラント実施責任医師
日本乳がん検診制度管理中央機構 検診マンモグラフィ読影認定医
日本遺伝性乳癌卵巣癌総合診療制度機構 教育セミナー修了
PEACE PROJECT 緩和ケア研修会 終了

乳腺外科のご案内



人間ドック・各種健診 新規予約受付開始のお知らせ

8月より、新規の人間ドック・各種健康診断の予約受付を再開いたします。ご希望の方は健康管理室までご連絡ください。

人間ドック・健診予約 TEL : 045-984-3003 (月～土 9:00～17:00)

当院は皆さまに安心して受診いただけるよう、以下の感染予防策を実施しております。何卒ご理解の上、ご予約くださいますようお願いいたします。

《感染予防策の実施》

1. 「密集」を避ける為、1日の予約者数、予約時間等の調整を行っております。
※ご希望の日にご予約をお取りできない場合がございます。
2. 当センター入室前の体温測定と問診表による健康確認を実施しております。
※問診事項に該当された場合、もしくは37.5度以上の発熱がある場合は、当日のご受診を延期とさせていただきます。
3. ご受診に際しては、マスクの着用および入退室時ほか随時の手指消毒をお願いしております。
4. 身体が触れる手すり等を1時間毎に消毒、ロッカー・椅子を午前・午後各1回清掃、室内換気を1時間毎に行っております。

《検査における制限について》

- 病院内での長時間滞在抑止のため、内視鏡検査における鎮静剤の使用は休止とさせていただきます。
- 肺機能検査は引き続き休止とさせていただきます。



みんなの健康講座 WEB配信開始

例年ご好評いただいております「みんなの健康講座」は、新型コロナウイルス感染予防のため会場での開催を見合わせておりますが、8月1日よりWEB配信による「みんなの健康講座」を開始いたします。当院ホームページより、是非ご視聴ください！

第1回 脱腸 ～意外と多い脱腸、もしかすると～

講師：横浜新緑総合病院 消化器センター
外科・消化器外科副部長 平山 亮一

脱腸の中で一番多いのが鼠径（そけい）ヘルニアです。米国では年間80万人が治療され、専門の外科医がいるほど一般的な病気です。日本では年間15万人と推定され、虫垂炎（盲腸）の手術より多く行われています。しかし、多忙のため我慢したり、場所的に恥ずかしいからと受診を渋る方も多くみられます。脱腸の症状や治療、簡潔な自己診断の仕方など、わかりやすく解説いたします。



← スマートフォンでも
ご視聴いただけます。

個別問診ブース



待合室

