

「プラザイムスは、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。」

## 新任医師紹介

### 名前

- ① 出身大学
- ② 担当外来
- ③ 趣味

### 李 喆 Dr

- ① 中国医科大学
- ② 脳神経外科一般

### 澤田 美沙子 Dr

- ① 東邦大学
- ② 耳鼻咽喉科全般
- ③ 野球観戦

### 佐藤 朋宏 Dr

- ① 川崎医科大学
- ② 画像診断
- ③ ドライブ・食べ歩き

### 佐藤 陽 Dr

- ① 北里大学
- ② 循環器内科

### 荒井 穂花 Dr

- ① 聖マリア医科大学
- ② 一般外傷
- ③ バスケットボール

### 米澤 将克 Dr

- ① 横浜市立大学
- ② 腎臓内科
- ③ 数学・物理・競泳

### 不破 相勲 Dr

- ① 金沢大学
- ② 画像診断・IVR

### 榮 辰介 Dr

- ① 聖マリア医科大学
- ② 眼科一般
- ③ フットサル・アイスホッケー

### 飯ヶ谷 重来 Dr

- ① 日本医科大学
- ② 泌尿器一般
- ③ ゴルフ・アイスホッケー

### 山田 夏美 Dr

- ① 筑波大学
- ② 消化器一般
- ③ 読書・乗馬

### 岡田 拓也 Dr

- ① 自治医科大学
- ② 循環器内科
- ③ 野球



## 日曜ドックのご案内

日程：7月22日 / 8月26日 / 9月23日

### 乳がんドックコース

検査内容：マンモグラフィ(2方向) + 乳腺エコー / 費用：11,880円(税込)  
検査は女性技師が対応致します。

### 肺がんドックコース

検査内容：胸部マルチスライスCT検査 / 費用：16,200円(税込)

### 脳ドックコース

検査内容：脳MRI・脳MRA・測定(身長/体重/血圧) / 費用：27,000円(税込)

完全予約制  
定員になり  
次第終了です！

お申込み方法：窓口へご来院またはお電話、当院ホームページにてご予約下さい。【人間ドック直通】045-923-1159

## IMSグループからのお知らせ

### 医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMSグループイムス総合サービスセンターが、みなさまからの医療・介護のご相談をお受けいたします。

来訪もしくは、お電話かホームページ(メールフォーム)よりお問合せください。

0800-800-1632 03-3989-1141(代表)

※「050」からはじまるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。

受付時間/平日8:30~17:30 土曜日8:30~12:30(日祝・年末年始休み)

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビルディング 8F

## 当院で骨密度検査を受けてみませんか？

### 骨粗鬆症を知っていますか？

日本では骨粗鬆症と診断される方は年間150万人にもなり、現在その患者数は約1300万人にも上るといわれています。圧倒的に女性に多くみられることが特徴です。(図1)

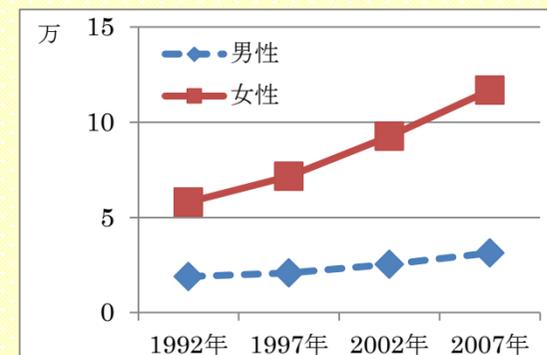


図1. 骨粗鬆症患者数

骨粗鬆症とは、加齢や生活習慣・ステロイド薬の影響により骨がスカスカで脆くなることで、骨折の危険性が高まっている状態のことです。骨粗鬆症による骨折は、アメリカやヨーロッパも含めると年間約230万件も生じています。骨折によって骨格変形がおこると、慢性的な腰痛が生じ生活機能の低下をきたします。症状が悪化すると寝たきりになったり、死亡率の上昇にもつながっていきます。

骨の健康を保ち、骨折のリスクを防ぐためにも骨密度の検査は必要不可欠です。

今回は、骨粗鬆症と骨密度測定方法について紹介させていただきます。

### 骨粗鬆症になる主な原因

骨粗鬆症の原因には以下のことが挙げられます。

- ・喫煙/飲酒
- ・ステロイド薬服用(使用)
- ・運動不足
- ・カルシウム不足

上記に当てはまる方は骨粗鬆症になるリスクが当てはまらない方の1.2倍から2倍ほどあると考えられています。初期の骨粗鬆症は自覚症状がない為、定期的な検査での早期発見が重要になります。

### 骨密度検査とは？

骨の強さ(骨強度)は、骨の量(骨密度)と骨の質(骨質)で決まります。その割合は骨密度が7割、骨質が3割関与しています。骨密度を測定することで患者様ご自身の骨の状態がわかり、骨粗鬆症の予防・診断が可能です。また、投薬による骨量減少の経過や治療経過などの観察を行うこともできます。

### ◆検査方法◆

二種類のX線を用いて腰椎(腰)・大腿骨近位部(太もも)を測定します。検査自体は、仰向けの姿勢で5分~10分ほどで終了します。当院の骨密度測定の結果は、20~40歳までの若年成人との比較や同年齢平均との比較、また患者様自身の前回比較などの表示が可能ですので定期的な検査にもおすすめです。検査の際はレントゲン撮影と同様に湿布薬や洋服のボタン等、画像に影響が出る可能性のあるものは外して検査を行います。

### 横浜旭で骨密度検査ができます！

自分の骨密度を調べたい、腰や背中が痛む、背中が曲がってきたなど骨について気になる事がある方は健康診断または第1・3・5週の土曜日に骨粗鬆症外来を内科にて行っていますのでぜひお越し下さい！

→【お問合せ】045-921-6111(代表)

# 運動で骨粗鬆症を予防しよう



## ◆骨粗鬆症と運動◆

運動介入と骨に対する研究は骨粗鬆症の患者様を対象としたものよりむしろ健常者を対象としたものが多く報告されています。本稿では閉経後女性や高齢者に対する骨密度維持・上昇効果について報告されているものをいくつかご紹介いたします。

## ◆運動によって骨密度は上昇するか？◆

「しりもちで腰骨（腰椎：ようつい）を骨折した」や「転んで足のつけ根を折った」というような高齢者の転倒により引き起こしやすい腰椎（腰）、大腿骨（太もも）近位部を対象とした研究は多くなされています。その中で腰椎や大腿骨近位部の骨密度を向上させる方法として有酸素荷重運動（例、ウォーキング）が紹介されています。また太極拳は骨密度の維持に有用であるとの報告もあります。歩くことが出来ない方では椅子からの立ち上がりなども推奨されています。

## ◆運動は骨折予防に有効か？◆

骨折の予防には骨密度の上昇はもとより運動機能と高めて転倒を予防することが重要です。同様に閉経後女性や高齢者を対象とした研究では背筋力と骨折発生率との関係が多数報告されています。具体的には「ウォーキングを1日8000歩、週に3回を1年間」、「背筋の最大筋力の30%の負荷を背負って行う背筋強化訓練を1日10回、週に5回を2年間」、「フラミンゴ療法（目を開けた状態を片足で椅子から立つのを1分間、1日3回を6カ月間）」などが挙げられます。

## ◆運動を習慣化できるようにするためには？◆

上述の報告をみると骨密度の向上や骨折予防に向けて必要な運動は息切れするような運動ではなく、「長期にわたって出来る運動を継続すること」が重要であることが分かります。しかし、実際にはみるみる効果が見えてくるものではなく、頭で分かっているにもかかわらず出来ていないということがおきてもおかしくありません。焦らず、無理をせずに日常で継続出来る運動を取り入れましょう。

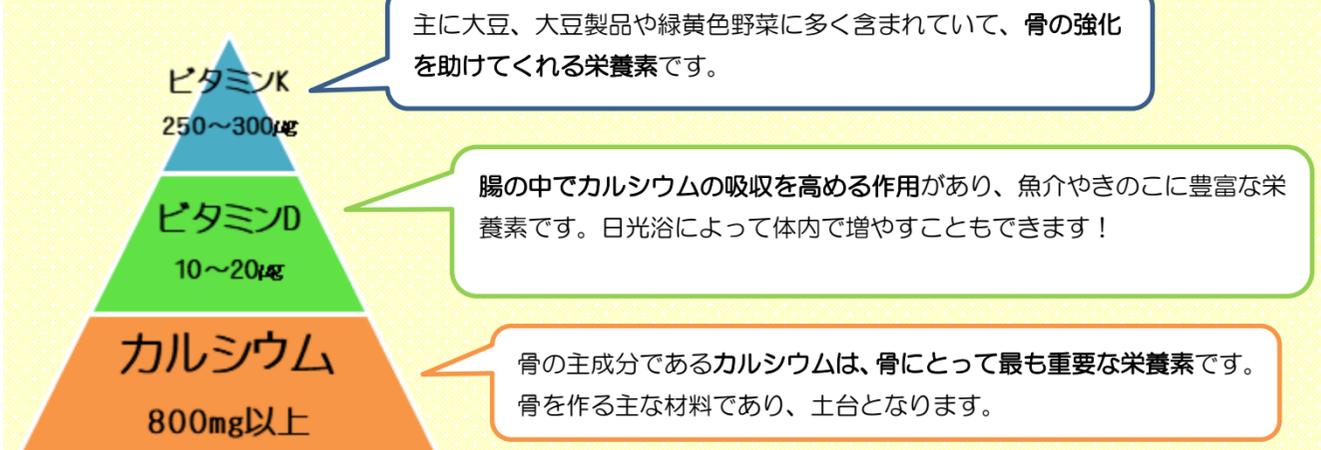
- ・掃除機をかける
- ・台所で料理をする
- ・買い物に出かける
- ・歩けない方はベッドから起き、椅子に座って過ごし、疲れたら寝て、また起きる…。

日常生活動作の多くは先に述べた「有酸素荷重運動」に当たります。また家族や知人と行うことで楽しみに繋げることができれば、より継続できる可能性が増えるかもしれません。つまり、日常で有酸素荷重運動を継続する上で必要なことは「その人らしい生活（活動）をすること」そのものであると言えます。

「適切な、適度な運動」は怪我や病気の有無、年齢、過去の運動経験など人それぞれ異なります。転倒予防教室（実施場所は最寄りの地域ケアプラザ等にお問い合わせください）や外来でのリハビリテーション、介護保険による訪問リハビリや通所サービスなどでは個人に合った運動について相談が出来ますので参考にさせていただきます。

## 《骨粗鬆症を予防するのに必要な栄養素は？》

骨粗鬆症を予防するにはバランスのとれた食事内容に加えて、骨をつくる上で必要な栄養素を併せて摂っていく必要があります。「カルシウム」は骨に重要な栄養素としてよく耳にしますが、「ビタミンD」や「ビタミンK」も一緒に摂ることで、より健康で強い骨を保つことができます。下記には各々の特徴と1日あたりの摂取目安量を示しています。



ビタミンDは紫外線により皮膚でも合成されるので適度な日光浴も効果的おすすめです！



## ～おいしく食べて骨を丈夫に！骨粗鬆症レシピ～

### 【材料】

#### 《材料(2人分)》

- ・キャベツ 1/4～1/2個
- ・ドライパセリ(お好みで)
- ・しめじ 1/2袋
- ・ベーコン 20g(約2枚)
- ・固形コンソメ 1個
- ・牛乳 1カップ
- ・バター1かけ



### 《作り方》

- ① キャベツは5cm幅ほどに切り、しめじは石づきを除いて食べやすい大きさに割いておく。
- ② 鍋にバターを熱して、ベーコンを炒め、①を加えて炒め合わせる。固形コンソメと水1カップを加えて蓋をし、キャベツがやわらかくなるまで5分ほど蒸し煮にする。
- ③②に牛乳を加えてひと煮たちさせたら、器に盛って完成。お好みでパセリを散らしても◎。