



岡山赤十字病院

日本赤十字社

日赤

# ふれあい 新聞



## 当院の骨粗鬆症対策

No.80  
春号

2022.4

- \* 骨密度を測ってみましょう!
- \* コツコツ運動しましょう♪
- \* 骨粗鬆症対策の食事について

理念 ● 信頼され親しまれる病院に

手をつなぐぬくもり — 地域とともに —  
「愛と心」がかよう医療を皆さまに提供します

### 岡山赤十字病院基本方針

1. 患者の皆さまの権利と意思を尊重し、十分な説明と同意に基づいた患者中心の医療を実践します。
2. 地域の中核病院として、高度で安全な急性期医療の提供に努めます。
3. 地域医療機関等との連携を密にし、患者の皆さまに適した医療を提供します。
4. 救命救急センター、地域がん診療連携拠点病院としての機能の充実に努めます。
5. 災害に対応した医療救護活動を積極的に行います。
6. 優秀な人材を確保し、次代の医療を担う人材の育成に努めます。
7. 良質な医療活動を遂行するため、医療施策に沿って健全な病院運営に努めます。

## 当院の骨粗鬆症対策

整形外科 小西池泰三

2011年は東日本大震災が発生した年です。この年の肩関節学会で、済生会吹田病院の黒川正夫先生が骨粗鬆症対策に取り組んでおられることを知りました。黒川先生は肩関節でご高名な先生です。「肩の専門医が骨粗鬆症に取り組んでいること」が私には驚きでした。当時、骨粗鬆症対策を行っている急性期病院はほとんどありませんでした。

翌年、黒川先生を当院にお招きして、骨粗鬆症対策についてのご講演をお願いしました。「多職種による骨粗鬆症対策チームを作り、大腿骨頸部骨折術後の患者さんに治療の必要性について説明し、薬の投薬は診療所の先生にお願いする。半年後、骨塩量測定に済生会吹田病院に来院していただく」というものです。「地域で骨粗鬆症に取り組もう」という発想です。この講演会には岡山市内だけでなく、県外の整形外科の先生にもお声かけしました。以来、香川県立中央病院、呉共済病院では熱心な骨粗鬆症対策がなされています。

当院でも多職種による骨粗鬆症対策チームを作ろうとしたのですが、結局、整形外科部長回診時に骨粗鬆症対策を行うこととしました。部長回診時には早期退院を目的に看護師・理学療法士・薬剤師・SWが同行するのですが、この時に治療の必要性について説明す

るというものです。しかし、この仕組みは部長が退職すれば終わります。

やはり、多職種による骨粗鬆症対策チームが必要であると思いました。懸命にやっておりますと、賛同してくれる職員もありました。骨粗鬆症学会が認定する骨粗鬆症リエゾンマネージャーという資格があります。この資格を取得した職員が5名誕生しました。彼らは岡山市内の病院との勉強会、中国地方の日赤病院との研究会でも活躍しています。

骨粗鬆症の治療が必要にもかかわらず、実際に治療を受けている患者さんは30%程度といわれています。骨粗鬆症は無症状で進行し、骨折して初めて気づくことがほとんどです。骨折を手術する急性期病院で骨粗鬆症が判明しますが、その後どのように継続的な治療に結びつけるかが課題でした。本年度より、チームでの骨粗鬆症対策が診療報酬で評価されるようになりました。急性期病院だけでなく回復期病院・診療所を含めた地域での骨粗鬆症対策が求められています。

コロナ問題は国難ですが、急速な高齢化やこれに伴う骨粗鬆症の問題も国難です。

国難である限りは、「国民一人一人が知恵をしぼり、自分の出来ることに取り組む必要がある」と考えます。

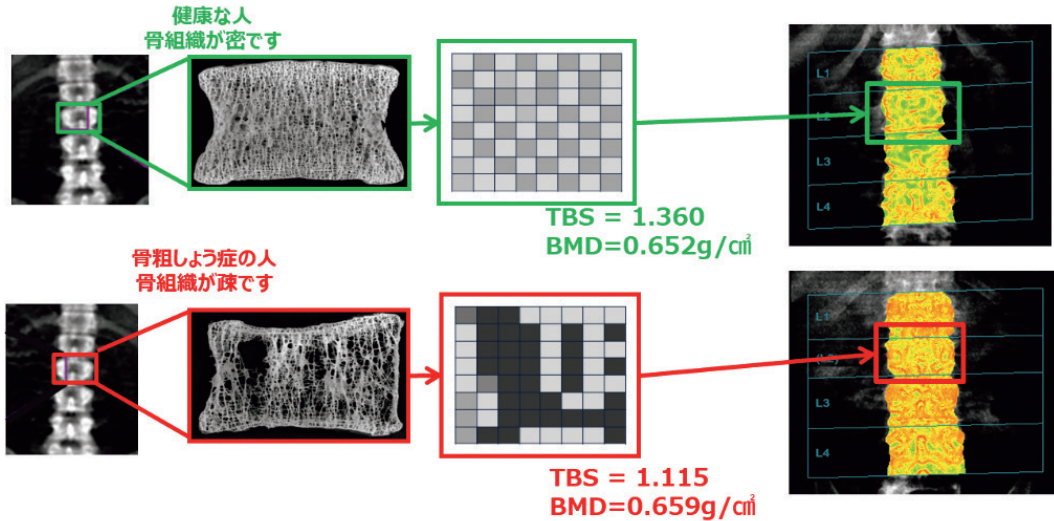
## 骨密度を測ってみましょう！

中央放射線部 杉原 功

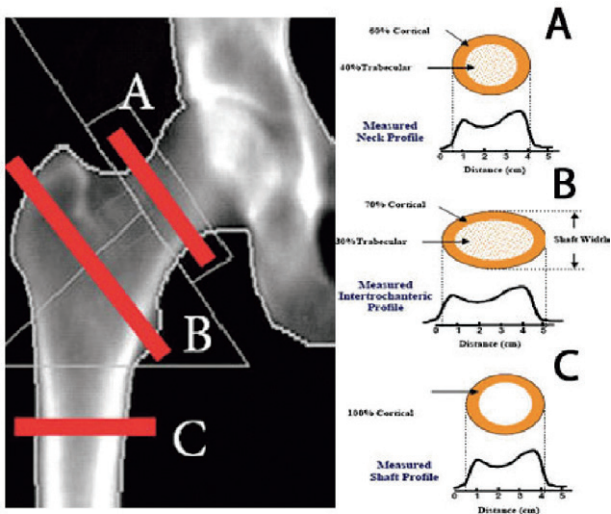


このたび骨密度を測定する骨塩定量の機械が更新されます。機種はHOLOGIC社のHORIZONになります。時期は5月から導入予定です。更新にあたり新しい機能を紹介します。

①骨密度+骨質…従来は骨粗鬆症の診断に用いられる骨密度を測定しますがそれに加え骨の質…TBS、HSAが計測できます。



・TBS…腰椎の微細構造(スカスカかどうか)



・HSA…大腿骨の強さ(しなやかさ、強じんさ)

TBS、HSAにより骨密度だけでは測れない骨のしなやかさや強さを測定します。

②全身の筋肉量を測定…サルコペニアと呼ばれるもので加齢により筋肉量が落ちていきます。それにより歩く速度、握力などが低下していき転倒や骨折、寝たきりなどにより生活の質(QOL)が著しく低下する恐れがあります。本機種により筋肉量を測定でき診断できます。

これからの超高齢化社会において今後の生活の質

HORIZONのイノベーションが実現する  
新しい臨床アプローチ  
実用的な筋量算出ツールとして期待

(適応例)  
 ◎ 内分泌疾患  
 ◎ スポーツ医学  
 ◎ メタボリックシンドローム  
 ◎ ロコモティブシンドローム  
 要介護リスクとして  
 下肢全体の運動機能低下のある状態  
 (骨だけではなく周囲の筋肉も重要)

◎サルコペニア

診断の指標  
 ・歩行速度低下 (0.8m/Sec未満)  
 ・握力低下 (男性26kg未満・女性18kg未満)  
 ・DXA (男性7.0kg/m<sup>2</sup>未満女性5.4kg/m<sup>2</sup>未満)

◎SMI (四肢骨格筋指標) = 四肢筋脂肪量(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>乗

TOYO MEDIC

(QOL)を高くしていくために皆様の現在の筋肉量(体を自由に動かせること)や骨の質(骨折のしやすさ)をしっかり把握していただくことは非常に重要と考えます。

実際の検査は仰向けに寝た状態で約20分ほどで終了します。放射線を使いますので被ばくはありますが非常に微量で心配はありません。痛みや息をとめることなどはありません。衣服にボタンなどがありましたら検査結果に影響を及ぼしますので検査着に着替えていただく場合があります。検査についてのご質問がございましたら放射線科までご連絡ください。

# コツコツ運動しましょう♪

リハビリテーション科 畑 賢俊・森田桂子

骨粗鬆症によって骨がもろくなると、健康な人では大事に至らないようなわずかな衝撃でも骨折してしまうことがあります。骨折は自立した生活を困難にし、生活の質（QOL）を著しく低下させるきっかけとなることから、骨密度の減少を食い止め骨折を予防することが重要です。

運動が骨粗鬆症の予防や改善に有用な理由は、骨密度を維持・向上させる効果と、筋力とバランス能力の維持・向上です。筋力やバランスが低下すると、歩く時に

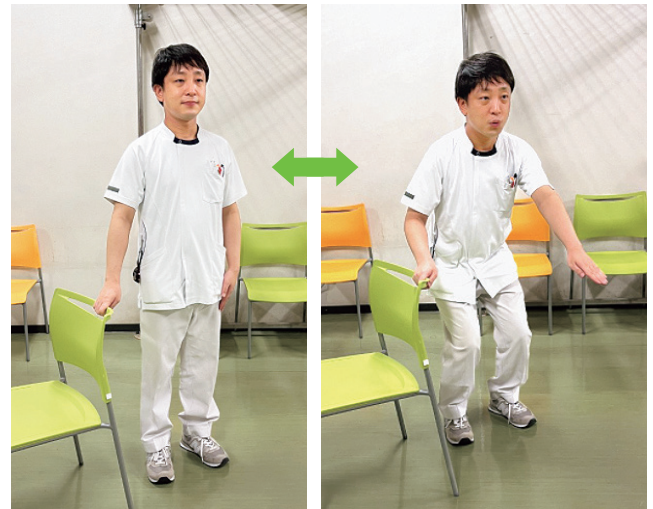
足が高く上がらなくなり、地面に足を引きずるようなすり足歩行を招きます。すり足歩行では、歩幅が狭く、体勢が不安定になるので、わずかな段差でもつまずきやすくなります。予防のために、簡単なトレーニング方法として、①開眼片脚立ち、②スクワットを写真にてご紹介します。どちらも無理のない範囲で安全に続けてください。いつまでもハツラツとした生活をするには、運動を続けて身体機能を維持し、転びにくい体をつくるのが大切です。



## ①開眼片脚立ち

どこか安全なものにつかまり、目を開けたまま床につかない程度に約5cm片脚を上げて、1分間キープします。

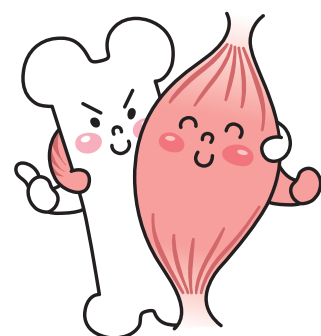
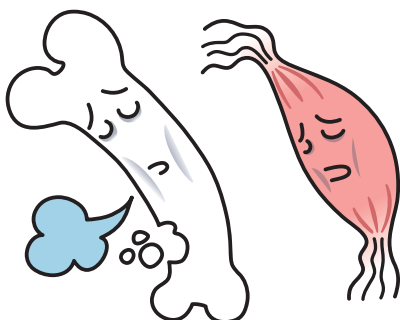
● 5回を1日3セット



## ②スクワット

どこか安全なものにつかまります。脚を肩幅に開き、つま先を30°くらい開き、椅子に腰かけるように息を吐きながら腰を下ろします。膝はつま先と同じ方向に曲げます。膝がつま先より前に出ないようにします。あまり深くならず、深呼吸のペースでゆっくり行います。

● 左右各1分間を1日3セット



# 骨粗鬆症対策の食事について

栄養課 小山真奈

骨の健康にかかわる栄養素は多くバランスの良い食事を心掛けることが骨粗鬆症予防の基本です。特にカルシウムは骨を構成する主な栄養素で女性は1日650mg、男性は1日650~800mgが必要とされています。

(★骨粗鬆症予防は800mg)

カルシウムが豊富な食品には牛乳、ヨーグルトなどの乳製品があります。乳製品はカルシウムの吸収率が特に高く、手軽に食べることが出来ます。他にもしらす干しやししゃもなど丸ごと食べることのできる小魚や緑黄色野菜特に青菜全般に多く含まれています。

また、カルシウムの吸収を高めてくれる栄養素にビタミンDがあります。ビタミンDはきのこと類や青魚に多く含まれています。カルシウムとビタミンDをうまく組み合わせて摂ることもポイントです。

逆にインスタント食品やスナック菓子など加工食品に多く含まれるリンはカルシウムの排出を促進してしまうため注意が必要です。



豆腐のハンバーグ  
カルシウム 122mg

1人分 3人分

★材料①

|       |     |              |
|-------|-----|--------------|
| 木綿豆腐  | 60g | 1丁<br>(200g) |
| 鶏ひき肉  | 60g | 200g         |
| 干しひじき | 3g  | 9g           |
| 人参    | 5g  | 15g          |

★きのこあん

|       |      |               |
|-------|------|---------------|
| しめじ   | 30g  | 1/2株<br>(90g) |
| かつおだし | 20ml | 60ml          |
| 醤油    | 3ml  | さじ2           |
| 酒     | 2ml  | さじ1           |
| みりん   | 2ml  | さじ1           |
| 片栗粉   | 適量   | 適量            |



## カルシウム表

|        |           |                  | カルシウム |
|--------|-----------|------------------|-------|
| 牛乳・乳製品 | 牛乳        | 200mg<br>(コップ一杯) | 220mg |
|        | ヨーグルト     | 100g<br>(1パック)   | 120mg |
|        | プロセスチーズ   | 20g<br>(1切れ)     | 126mg |
| 野菜類    | 小松菜       | 70g<br>(1/4束)    | 119mg |
|        | 水菜        | 50g<br>(1/4束)    | 105mg |
| 大豆製品   | 木綿豆腐      | 150g<br>(約1/2丁)  | 186mg |
|        | 納豆        | 50g<br>(1パック)    | 45mg  |
|        | 厚揚げ       | 100g<br>(1/2枚)   | 240mg |
| 魚介類・藻類 | しらす(生)    | 100g             | 210mg |
|        | サクラエビ(干し) | 10g              | 200mg |
|        | ひじき(干し)   | 10g              | 100mg |



## 作り方

1. 材料①をよく混ぜる。
2. 熱したフライパンに油を敷いて中火で1を焼き、焼き目が付いたら火を弱め両面焼く
3. しめじを出汁で茹でてあん用の調味料を入れて味を付ける。沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 焼きあがったハンバーグにあんをかける。

# + 外来診療表 +

■最新の診療表はホームページに掲載しております。

令和4年4月1日現在

| 診療科目  |                      | 月                   | 火         | 水                   | 木                  | 金                    |
|---|----------------------|---------------------|-----------|---------------------|--------------------|----------------------|
| 1-1 受付<br>外科  | 午前                   | 1 葉山                | 辻         | 赤井                  | 栗山/中西              | 劔持                   |
|   | 2                    | 劔持                  | 高木章       | 池田                  | 池田/高木章             | 吉富                   |
|   | 3                    | 杭瀬                  | 黒田雅       | 原                   | 黒田雅                | 熊野                   |
|   | 4                    | 中西                  | 山野        |                     | 山野                 |                      |
| 午後  | 手術                   | 辻<br>吉富<br>森川<br>熊野 | 手術        | 中西<br>吉富<br>原<br>森川 | 手術                 |                      |
| 午後△=乳腺外来(火・木曜日…受付12:30~15:30診察13:30~17:00)<br>△=心臓血管外科  |                      |                     |           |                     |                    |                      |
| 1-1 受付<br>整形外科  | 午前                   | 1 小西池               | 辻寛        | 望月                  | 小高木                | 小西池                  |
|   | 2                    | 小高木                 | 整形外科医師    | 竹下                  | 小三宅                | 竹下                   |
|   | 3                    | 小三宅                 | 高橋        | 整形外科医師              | 辻寛                 | 高橋                   |
|   | 4                    | 整形外科医師              |           |                     |                    | 整形外科医師               |
| 午後  | 手術                   | 手術                  | 手術        | 手術                  | 手術                 |                      |
| 初診・再診ともに予約の方、紹介状持参の方のみ<br>※骨粗鬆症リエゾン外来 第2水曜日13:30~15:30  |                      |                     |           |                     |                    |                      |
| 1<br>眼科   | 午前                   | 1 清水社               | 加藤睦       | 加藤睦                 | 清水社                | 加藤睦                  |
|   | 2                    |                     | 清水社       |                     |                    | 清水社                  |
|   | 3                    | 田中                  | (尾内)      | 田中                  | 田中                 | 田中(尾内)               |
|   | 午後                   | 手術                  | 検査        | 検査                  | 検査                 | 手術                   |
| 月・金曜日の初診、再診ともに予約の方のみ  |                      |                     |           |                     |                    |                      |
| 1-2 受付<br>内科  | 午前                   | 1 小橋                | 別所        | 福家                  | 竹内誠                | 早川                   |
|   | 2                    | 細川                  | 新谷        | 井上雅                 | 武久                 | 藤井                   |
|   | 3                    | 黒田和                 | 秋元        | 藤原                  | 佐久川                | 安井                   |
|   | 4                    | 筒井                  | 越智        | 山田                  | 辻野                 | 和多                   |
|   | 5                    | 宮原/坂東               | 中山        | 中井/田嶋               | 村山/森               | 武田                   |
|   | 6                    | 原田                  | 吉村        | 秋田                  | 木山                 | 梅野                   |
|   | 7                    | 浅野△                 | 狩野        | 渡辺恭                 | 藤原                 | 加藤薫                  |
|   | 8                    | 秋田                  | 安井        | 原田                  | 渡辺                 | 藤原                   |
|   | 9                    | 宮下                  | 藤井        | 早川                  | 秋元                 | 井上雅                  |
|   | 10                   | 菅谷                  | 佐久川       | 梅野                  | 狩野                 | 細川                   |
|   | 11                   | 福家                  | 湯本        | 黒田和                 | 湯本                 | 田中正                  |
|   | 12                   | 木山                  | 牧田        | 新谷                  | 別所                 | 菅谷                   |
|   | 13                   | 竹内誠                 | 武久        | 歳森                  | 小橋                 | 歳森                   |
|   | 14                   | 小山                  | 蒲生        | 小山                  | 蒲生                 | 小山                   |
| 午後  | 予約のみ                 | 齋藤                  | 岡田震<br>早川 | 田中                  | 佐久川<br>渡辺<br>(第1週) | 湯本<br>武久<br>別所<br>福家 |
| 午後は予約患者(再診)のみの専門外来、診療14:00~ △岡大<br>金曜日△は13:00~他医療機関より事前予約の紹介初診のみ<br>月・水・金曜日△は第2週のみ、金曜日△は第1・3・4・5週のみ |                      |                     |           |                     |                    |                      |
| 歯科  | 入院患者さんと院内紹介に対応しています。 |                     |           |                     |                    |                      |

| 診療科目  |                 | 月             | 火                       | 水                         | 木          | 金   |
|---|-----------------|---------------|-------------------------|---------------------------|------------|-----|
| 2-1 受付<br>精神神経科   | 午前              | 1 中島          | 中島                      | 中島                        | 中島         | 中島  |
|   | 2               | 辻野            | 佐藤由                     |                           |            |     |
|   | 予約制             |               |                         |                           |            |     |
|   | 午後              | 1 井上勝         | 藤井洋                     | 後藤                        | 井上勝        | 後藤  |
| 2   | 小山辰             | 中山            | 廻                       | 藤井洋                       | 荒木晴        |     |
| 3   | 梶原              | 田村            | 土屋<br>(第2・4週)           | 中山                        | 平井<br>予約   |     |
| 4   | 清水雄             |               | 清水雄                     | 清水雄                       | 田村         |     |
| 午後  | 後藤<br>小山・<br>田村 | 中原<br>(第2・4週) | 井上勝<br>藤井洋<br>梶原<br>清水雄 | 健<br>清水雄・<br>田村・<br>小山辰・廻 | 平井<br>(予約) |     |
| 予乳健分ア神分循骨△ ※全て予約制<br>予防接種13:30~14:00 乳幼児健診13:30~15:00 (予約制) |                 |               |                         |                           |            |     |
| 2-1 受付<br>脳神経外科<br>脳血管内<br>治療外科                             | 午前              | 1 神原          | 西田                      | 休診<br>(手術)                | 神原         | 西田  |
|   | 2               | 竹内真           | 池町                      |                           | 竹内真        | 毛利  |
| 木曜日午後の認知症サポート外来 (診療時間 13:00~14:30)                          |                 |               |                         |                           |            |     |
| 2<br>皮膚科  | 午前              | 1 馬屋原         | 馬屋原                     | 馬屋原                       | 光井         | 山口  |
|   | 2               | 加藤あ           | 内藤                      | 加藤あ                       | 担当医        | 内藤  |
| 午後  | 光線治療            | 手術            | 検査                      | 手術                        | 褥瘡回診       |     |
| 2<br>泌尿器科   | 午前              | 1 甲斐          | 竹中                      | 甲斐                        | 交代制        | 竹中  |
|   | 2               | 森             | 松三                      | 松三                        | (予約のみ)     | 森   |
| 午後  | 手術              | 検査            | 検査                      | 手術                        | 検査         |     |
| 2<br>麻酔科  | 午前              | 1 岩崎          | 石川                      | 石井瑞                       | 小林浩        | 福島  |
|   | 2               | 福島            | 赤澤                      | 余頃                        | 石井瑞        | 儀山  |
| 原則予約制(初診は他の医療機関より事前予約の方のみ)                                  |                 |               |                         |                           |            |     |
| 2<br>産婦人科   | 初               | 高取            | 角南                      | 柏原                        | 大村         | 江口  |
|   | 再               | 大村            | 江口                      | 角南                        | 高取         | 柏原  |
|   | 産               | 角南            | 柏原                      | 高取/川西                     | 江口         | 角南  |
| 午後  | 手術              | 検査            | 手術                      | 検査                        | 手術         |     |
| 2-1 2 受付<br>耳鼻咽喉科   | 午前              | 1 竹内彩         | 交代制                     | 濱田                        |            | 竹内彩 |
|   | 2               | 小山貴           |                         | 小山貴                       | 休診<br>(手術) | 濱田  |
|   | 3               | 藤             |                         |                           |            | 藤   |
| 午後  | 特殊検査            | 手術            | 特殊検査                    |                           | 特殊検査       |     |
| 火曜日は手術日のため他医療機関より事前予約の方のみ                                   |                 |               |                         |                           |            |     |
| 2<br>緩和ケア科  | 午前              | 喜多嶋           | 深松                      | 喜多嶋                       | 喜多嶋        | 深松  |
|   | 午後              |               | 入棟面談                    |                           | 入棟面談       |     |
| 火・木曜日の午後14:00~15:00 喜多嶋、<br>15:00~16:00 深松 予約制(緩和ケア入棟面談)    |                 |               |                         |                           |            |     |
| 2<br>脳卒中科   | 午前              | 岩永            |                         |                           | 岡田博        |     |
|   | 午後              | 山下睦           |                         |                           |            |     |
| 月・木曜日 予約の方と脳卒中科宛の紹介状を持参の方のみ                                 |                 |               |                         |                           |            |     |
| 2<br>形成外科   | 午前              | 1             | 藤本                      | 杉山                        |            | 杉山  |
|   | 2               |               |                         |                           |            | 藤本  |
| 午後  | 1               | 杉山            |                         |                           |            |     |
| 水曜日は10:00まで、火曜日午後は15:30まで                                   |                 |               |                         |                           |            |     |
| 1<br>放射線科<br>受付   | 午前              | 石井裕           | 石井裕                     | 石井裕                       | 石井裕        | 石井裕 |
|   | 注               | 森本            |                         | 森本                        |            | 森本  |
|   | 腸               |               |                         |                           |            |     |
|   | 臓               |               |                         |                           |            |     |
| 午後  | 橋村              | 橋村            | 橋村                      | 橋村                        | 橋村         |     |
| 一般  | 橋村/森本           | 橋村/森本         | 橋村/森本                   | 橋村/森本                     | 橋村/森本      |     |
| CT  | 石井裕/左村          | 石井裕/左村        | 石井裕/左村                  | 石井裕/左村                    | 石井裕/左村     |     |
| MRI   | 石井裕             | 森本            | 森本                      | 森本                        | 石井裕        |     |
| 午後  | 石井裕             | 森本            | 森本                      | 森本                        | 石井裕        |     |
| 治療  | 姫井              | 姫井            | 姫井                      | 姫井                        | 姫井         |     |

**内科** △呼吸器 △消化器 △循環器 △喘息 △甲状腺  
△糖尿病 △禁煙外来 △血液 △脳神経内科 △肝臓  
△膠原病・リウマチ内科 △ペースメーカー外来  
△下肢血管外来 △腎臓 △胆膵

**小児科** △予防接種 △乳健乳幼児健診 △内分泌 △アレルギー

**外科** △乳腺外来 △胃外科外来 △遺伝カウンセリング  
△心臓血管外科

**整形外科** △脊椎外科 △小児整形外科 △外傷 △股・膝関節  
△肩・上肢の外科

- 診療受付時間  
【初診】8:00~11:30 【再診】7:45~11:30 ※午後の診療は専門外来です。
- 休診日  
土曜・日曜・祝日・振替休日 年末年始(12/29~1/3) 創立記念日(5/28)  
※急患については、休診日や診療時間帯にかかわらず、救命救急センター(救急外来)にて診療しています。

- ▶初診の患者さま  
**新来受付** 紹介状\*1、健康保険証、高齢受給者証等をご提示のうえ、受診する科をお伝えください。申込用紙をご記入いただいた後、受付票と問診票をお渡しします。  
**各科受付** 問診票をご記入ください。ご記入後は各科受付にご提出のうえ、各科待合ホールにてお待ちください。  
\*1 紹介状をお持ちでない方は初診時特定療養費が必要となります。
- ▶再診の患者さま  
**自動再来機** 診察カードを挿入し、受診する科を画面上で選択してください\*2。診察カードが返却され受付票が発行されます。受付票はファイルに入れてお持ちください。  
(予約のある方) ▶▶▶そのまま各科待合ホールでお待ちください\*3。  
(予約のない方) ▶▶▶かならず最初に各科受付へお立ち寄りください。  
\*2 健康保険証、高齢受給者証を月に1度もしくは変更があった場合に保険証確認窓口までご提示ください。\*3 診察前に検査等がある場合は先に済ませてください。



**岡山赤十字病院**  
〒700-8607 岡山市北区青江二丁目1番1号  
TEL(086)222-8811(代) FAX(086)222-8841  
http://www.okayama-med.jrc.or.jp/