

骨粗鬆症

年をとってもいきいきと生活できることは、一人一人の願いであり、高齢化が進む社会全体の要請でもあります。

骨粗鬆症は高齢者、特に閉経後の女性に多い疾患で、骨が脆くなり、骨折しやすくなる状態です。骨折は日常生活動作、生活の質の低下につながり、足にかかわる骨折では寝たきりの原因となることもありますから、骨粗鬆症の予防は現代の社会にとって大きな課題になってきました。

骨の強さを左右するものとしては、近年、「骨量」だけでなく「骨質」が重要、といわれてはいますが、骨量と骨折のリスクは相関することがわかっています。世界保健機関（WHO）やわが国の「原発性骨粗鬆症診断基準」もこれに基づいて、若年成人（女性）平均骨量の70%未満を骨粗鬆症、70・80%を骨量減少としています。

骨粗鬆症を招く危険因子は遺伝、加齢などの因子と、生活習慣などの因子の2つに大きく分けることができます。前者は変えることができませんが、後者は除くことができます。除くことができる因子の中には、食塩の取りすぎ、運動不足など他の生活習慣病に共通する因子も含まれています。したがって、全身の健康状態を良好に保つことが骨粗鬆症の危険を減らすことにもつながるといえます。

成長期に栄養や運動を充実させることによって大きな骨量を獲得しておくこと、閉経や老化など避けられない因子によって骨量が減少しても、病的な骨量の減少である骨粗鬆症にまで至らないですむことがわかっています。つまり骨量は「貯蓄」できるものなのです。さらに20歳代以降も、食事その他の生活習慣を適切なものにするによって骨量の減少を少なくすることができます。

つまり、骨粗鬆症の予防は、① 20歳代以前により高い最大骨量を実現し、② それ以降はさまざまな生活上の危険因子を避けて骨量を維持し、③ さらに閉経以降は急激な骨量減少に対処していくという3段階からなります。

現代の日本人に特に不足している栄養素がカルシウムです。思春期のカルシウム不足は高齢での骨粗鬆症を招きます。女性であること自体が骨粗鬆症の危険因子であり、妊娠・授乳によってカルシウム不足が進む可能性がありますから、成長期に積極的に摂取することがきわめて重要です。骨粗鬆症予防のためには1日800mgのカルシウム摂取を目標とします。カルシウムは乳製品、豆製品、小魚などに多く含まれます。特に豆製品は良質のタンパク質であるだけでなく、それに豊富に含まれたフラボノイドという物質の女性ホルモン様の作用が、骨粗鬆症や更年期障害などの予防にも役立つのではないかと注目されています。

(次のページに続きます)

2 病棟 3 階の紹介

多くの研究から運動習慣のある人は、ない人に比べて骨密度が高いことがわかっています。使わなければ衰えるというのは、骨にもあてはまる生体の原則です。特に筋力と骨密度には深い関係があります。これは筋肉が骨を支えにして収縮するからです。運動というとスポーツと考えられがちですが、日常の買い物、家事、趣味、レジャーなどを含めて広く体を動かすことが重要で、長続きもします。

薬による治療は骨粗鬆症患者だけでなく、骨量減少者のなかでも①骨粗鬆症の家族歴がある、②骨量減少が急速、③骨量減少をきたしやすい合併症がある、④骨折の既往がある、などのリスクの高い人も対象となります。

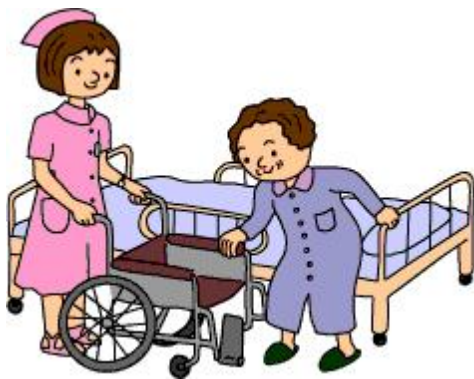
(整形外科 今村貴和)

耳鼻科と整形外科あわせて47床の病棟です。南側の病室からは初夏になると近くの公園の新緑や、遠くには水田が見渡せます。

病室は、特別室1部屋・2人床8部屋・6人床(大部屋)5部屋となっています。ホールにはストレッチャーや車椅子、歩行器がどの病棟よりも多く準備しており、病棟内に車椅子専用のトイレも2ヶ所あります。15台ある車椅子も日中はリハビリテーションへの移動でフル稼働しています。夜になると「すずめのお宿」のように、車椅子はホールに戻ってきます。

昨年度の手術件数は、耳鼻科、整形外科合わせて450件でした。

毎日どちらかの科で手術があります。22人の看護スタッフは、患者さんの不安な気持ちを思いやりながら、安全で丁寧な看護を提供することを目標に日々努力しています。



稲沢市民病院 基本理念

地域の皆様に親しまれ信頼される病院をめざします。

基本方針

1. 患者さん主体の医療を行います。
2. 地域の基幹病院として、急性期医療の充実に努めます。
3. 地域医療機関と連携し、地域医療の充実に努めます。
4. 安全で質の高い医療を提供します。
5. 職員の教育・研修を行い、医療の質の向上に努めます。

看護部理念

地域のみなさまに信頼され、安全で
安心できる看護を提供します。

看護部方針

1. 笑顔で、やさしく
2. 丁寧で、確実に
3. 信頼される看護者をめざす



体調を崩しやすい時期です。
お身体を大切にしてください

稲沢市民病院ニュース 第13号

発行日 平成 17 年 6 月 30 日発行

発行元 稲沢市民病院

〒 492-8510 稲沢市御供所町 1-1

※ ご意見をお待ちしています

電話 0587 (32) 2111

ファックス 0587 (32) 2151

電子メール hospital@city.inazawa.aichi.jp

(発行部数 1,000 部)