



院 是

すべては患者さんのために

家庭の医学

骨粗しょう症について

骨粗しょう症とは

骨粗鬆症（こつそしょうしやう）とは、読んで字のごとく（「粗」は荒い、「鬆」は「す」とも読み、すき間が空いている意）、長年の生活習慣などにより骨の量（骨量）が減ってスカスカになり、骨折しやすくなる、あるいはすでに骨折が起こり、骨の変形や痛みなどの症状が現れる病気です。

寝たきりの原因の一つに「転倒、骨折」があり、厚生労働省による要介護原因の調査では、「脳卒中」「老衰」に次いで第3位。女性の原因の第1位になっています。

骨粗しょう症の原因とは？

骨粗しょう症を引き起こす原因はさまざまで、遺伝のほかに、食事や運動、喫煙、飲酒といった生活習慣の影響などがあります。

1. 原発性骨粗しょう症

（退行期骨粗しょう症）

特定の原因がないタイプです。圧倒的に多いのは、閉経を迎えた50代から70代までの女性に多い閉経後骨粗しょう症ですが、男性における骨粗しょう症もあります。

2. 続発性骨粗しょう症

特定の原因がわかっているタイプです。原因としては、(1)各種内分泌疾患 (2)胃切

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2016年8月

第141号

骨粗しょう症は予防が大切！

除 (3)ステロイド製剤の服用など数多くのものが知られていますが、

・バランスの良い食事

カルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとることが大切。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海藻などに多く含まれます。毎日の食事で、カルシウム200mg（牛乳1本分）を摂取するとよいでしょう。

・ダイエットに注意

ダイエットをして栄養が不足すると、必要なカルシウムの摂取量も減少します。若い女性が厳しいダイエットをすると、中年以降に骨量の減少が起こりやすくなるため、必要な栄養素をしっかりとることが大切です。

・骨を強くする運動

骨を丈夫にするために、食事と同じくらい運動が大切です。適度な運動を行い、骨量を保つとともに、筋力をつけて転ばない体づくりをしましょう。

・日光を浴びる

ビタミンDはカルシウムの吸収を良くする、骨形成に欠かせない成分で、食事からだけではなく、日光浴により皮膚でもつ

くられます。夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度、日に当たることを心がけると効果的です。

・喫煙とアルコールに注意

喫煙と過度のアルコール摂取は、骨粗鬆症のリスクを高めます。

転倒の予防も大切

骨粗しょう症は高齢になれば特に女性にとっては避けては通れない病気です。

日頃から転倒しないよう予防することが大切です。

対応策をしつかりとつて、転倒・骨折を防ぎ、寝たきりを回避しましょう。



今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュース
相談室より
- 3 ページ リハビリコーナー
メディアカルフィットネスから通信
外来診察担当医表
- 4 ページ

EVENT

イベントニュース

通所リハビリテーションに慰問

病院通所リハビリテーションに今年も川田金太郎さんが慰問に来てくださいました。

利用者さんの中には「おかえり！」と嬉しそうにお迎えする方もいらつしました。

川田さんは祖父が須賀川市岩瀬のご出身とのことで、この土地にはとても縁があり、遠くから毎年いらしてくださっています。

川田さんの心に響く歌声にみなさんで酔いしれていました。



老健施設でビアガーデン

7月13日、老健施設でビアガーデンを行いました。

利用者さんはビールやジュースを片手に、焼き鳥、お好み焼き、枝豆、焼きそば、漬物、焼きおにぎりなどを美味しく召し上がっていました。

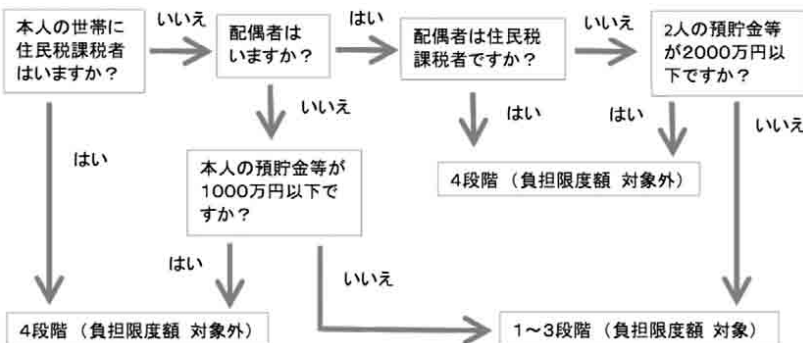
みなさん「美味しかった」「また来年もやりたい」と楽しい時間を過ごされたようです。



相談室より

介護保険負担限度額認定について

介護保健施設への入所やショートステイを利用すると、介護サービス費の他に食費と居住費の負担が発生します。介護保険負担限度額認定とは、要件を満たしている方がお住まいの市町村の窓口申請することで、食費、居住費が軽減される制度です。対象となるかは次の表の通りです。



負担限度額の対象になると、認定証が発送されます。認定された段階や部屋の種類によって料金が異なりますので、料金についての詳しい説明は個別に対応させていただきます。

問い合わせ 相談室直通 0248-63-7263
月～土曜日（祝日を除く）8:30～17:00

申請時に必要なもの	添付書類等
預貯金	通帳の写し（インターネットバンクであれば口座残高のページの写し） ※最終残高を含め2か月分が確認できる部分
有価証券（株式・国債・地方債・社債等）	証券会社の銀行等の口座残高の写し（ウェブサイトの写しも可能）
金・銀、購入先の口座残高によって時価評価額が容易に把握できる貴金属	購入先の銀行等の口座の写し（ウェブサイトの写しも可能）
投資信託	銀行・信託銀行、証券会社の口座残高の写し（ウェブサイトの写しも可能）
タンス預金	自己申告
負債（借入金、住宅ローン等）	借用証券など

「非特異的腰痛に対する生活指導」

非特異的腰痛とは画像所見と臨床所見が合致しない腰痛のことであり、腰痛の約 85% の割合を占めていると言われています。腰痛に悩んでいる方の大半は痛みがあるからと過剰に安静をとり、痛みが落ち着いているからと活動するといった生活をされる方が多いと思われます。しかし、そのような生活が逆に腰痛に対して悪影響になっているのです。腰痛と付き合っていくための前提として活動量を維持させることが大事なのです。今年 5 月に「腰痛に対する運動療法」を紹介したので、今月は生活指導に関して紹介していきたいと思います。

【誤った姿勢・動作の矯正】

活動量を維持させるために大事なことが腰部に負担（不用意な体の前屈や捻り動作）のかからない日常生活を送ることです。

例) ○重いものを持ち上げるときは…

⇒台車等の用具を使用することが望ましい。しかし、持ち上げなければいけないときは膝を伸ばしたまま持ち上げるのではなく、膝を十分に曲げて荷物に体を引き寄せて持ち上げることが重要。

○料理するときは…

⇒中腰姿勢が長く続かないように、10cm 程度の台に片足を上げて行う。

○高いところから物を上げ下げするときは…

⇒腰を反らしたりしないで済むように台などを用意する。



【睡眠時間の確保】

最近では睡眠時間をしっかり確保できていない方の腰痛発生リスクが高いという報告がされています。

※寝るときは、横向きで膝を軽く曲げるか、仰向けの場合は膝の下にクッションを入れた姿勢で寝ると腰への負担は軽減します。

【ストレスを溜め込まない】

最近では心理・社会的要因により腰痛が発生する報告がされています。そのため、悩みやストレスは溜め込まず、家族や友人に話したり、趣味等でストレスを発散したりすることが重要です。

引用文献：理学療法 Vol.28 No.11 「非特異的腰痛の理学療法」

◎ 夏まつりのお知らせ ◎

日時 8月27日(土) 15時30分～17時

場所 南東北春日リハビリテーション病院駐車場内（雨天時1・2階フロア）

やきそば、やきとり、アトラクション等の模擬店・バザーやよさこい等のイベントあり。

※院内駐車場は使用できませんので、特設の「牡丹園駐車場」へ駐車をお願いします。病院までのシャトルバスが随時運行しております。病院周辺のお店や空き地への無断駐車はされないようお願いします。

お問い合わせ

南東北春日リハビリテーション病院 夏まつり実行委員会

☎ 0248-63-7299

健康教室の
お知らせ

日時 平成28年9月8日(木) 15:00～16:00

テーマ 乾燥肌の予防

講師 総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥

場所 南東北春日リハビリテーション病院 5階会議室

健康チェックコーナーにて血圧・体脂肪率・骨密度・血管年齢の測定を無料で行います。



メディカルフィットネス さくら

通信

7月からスタジオ変更しました

7月から9月までのスタジオメニューが変更となりました。時間帯の変更以外にも、前回のスタジオで人気のあった「ウォーキング」を増やし、新しいプログラムも2つ加えました。

1つ目は「腰痛ピラティス」です。スタジオで40分間、腰痛の原因となりやすい、股関節、背中周りの筋肉をほぐし、お腹周りの筋肉を鍛えるエクササイズです。

2つ目は「マシンエリア」です。マシンエリアで30分間、マシンの効果的な使用方法をお伝えする時間です。日頃マシンの使い方に不安をもっている方やさらに鍛えたい方にお勧めです。

スタジオやマシンエリアの体験や見学は、随時ご予約を受け付けております。スタッフ一同お待ちしております。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表 ◆眼科は8月より毎週金曜日の午後に変更となります。なお、8月12日(金)は休診です。◆

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内 科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来※	専門外来/ 脳健康外来※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼 科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	

健 診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

眼科の診療を
行っています



禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター
TEL.0248-63-7279
南東北春日居宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297
南東北春日訪問看護ステーション
TEL.0248-63-7278
通所介護事業所 南東北春日リハティ石川
TEL.0247-56-3711



所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

<http://www.kasuga-rehabili.com>

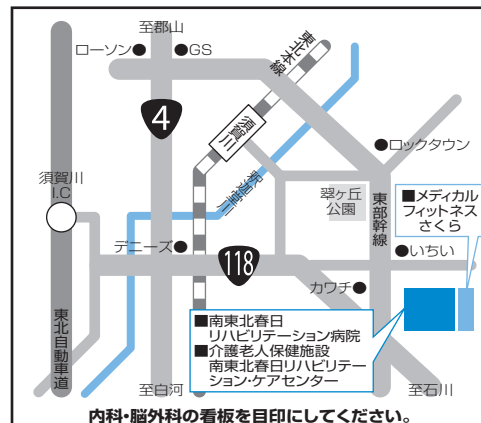
■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索

CLICK

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。