

医心伝心10 October

保健 医療 福祉 分野で社会に貢献します。

一特集一
骨折から寝たきり^{〴〵}を防ぐために
知りたい！
骨粗しょう症のこと

〔 年末年始休診日のご案内 〕 2025年12月27日(土)～2026年1月4日(日)

※ただし、緊急の場合はこの限りではありません。当院の救急外来では重症度の高い患者さんを優先に診療いたしますので、あらかじめご了承ください。

■ かかりつけ医を持ちましょう

当院は、地域医療連携を推進しています。当院を受診される場合は、かかりつけ医からの紹介と予約が必要です。ご理解とご協力をお願いいたします。

■ 紹介状持参のお願い

当院は紹介受診重点医療機関です。初診の方は、他の医療機関からの紹介状(診療情報提供書)を必ずお持ちください。紹介状なしで受診された場合、初診時選定療養費(自費)7,700円(税込)がかかり、待ち時間が長くなりますのであらかじめご了承ください。

■ 救急外来について

当院の救急外来は、重症度の高い患者さんを優先に診療いたします。円滑な救急医療を行うため、なるべくかかりつけ医か休日診療所、在宅当番医を受診してください。必要に応じて当院にご紹介いただくシステムになっています。

■ 予約変更専用窓口について

予約の変更・確認は、予約変更専用窓口で承ります。ただし、歯科口腔外科の場合は歯科口腔外科外来までご連絡ください。

予約変更専用窓口 0566-25-8103

歯科口腔外科外来 0566-25-8020

NEWS



従来の健康保険証が使えなくなります

— 12月2日以降、マイナ保険証か資格確認書をお持ちください —

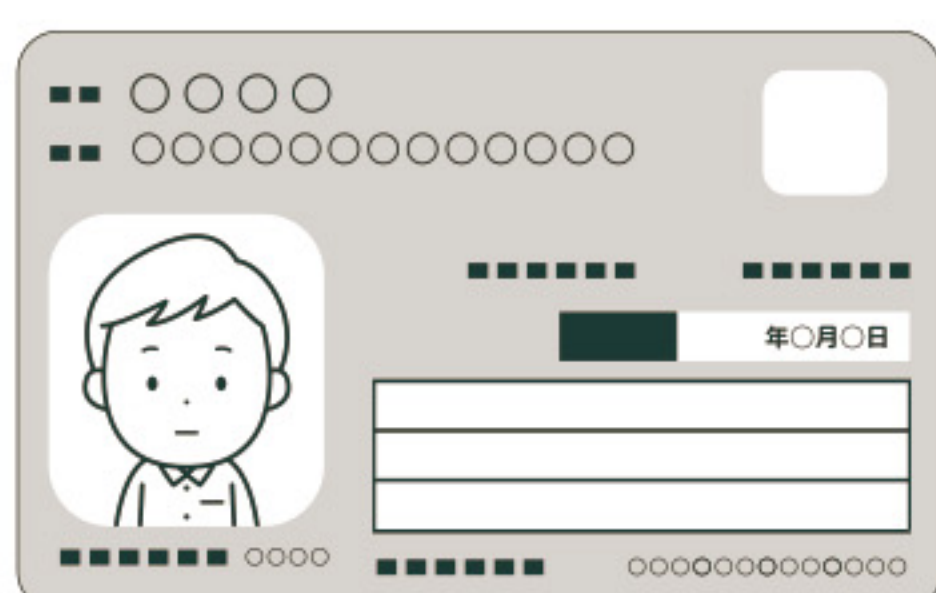
医事室

2025年12月2日(火)以降、従来の健康保険証は使えなくなります。ご受診の際は、マイナンバーカード(マイナ保険証)もしくは資格確認書をお持ちください。

医療費受給者証(子ども・障害者・母子・福祉など)をお持ちの方は、マイナ保険証や資格確認書と合わせてご提示ください。

マイナンバーカードをお持ちの方

マイナンバーカードをお持ちください



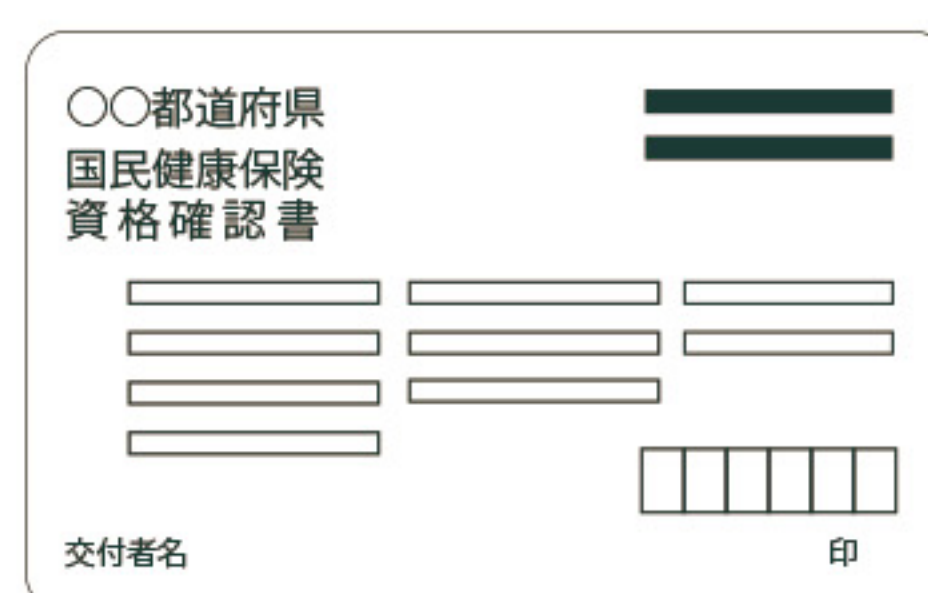
☑ マイナ保険証とは、健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードのことです。

☑ 健康保険証利用登録がまだの方も、病院の受付に設置されている顔認証付きカードリーダーで簡単に登録が可能です。



マイナンバーカードをお持ちでない方

資格確認書をお持ちください

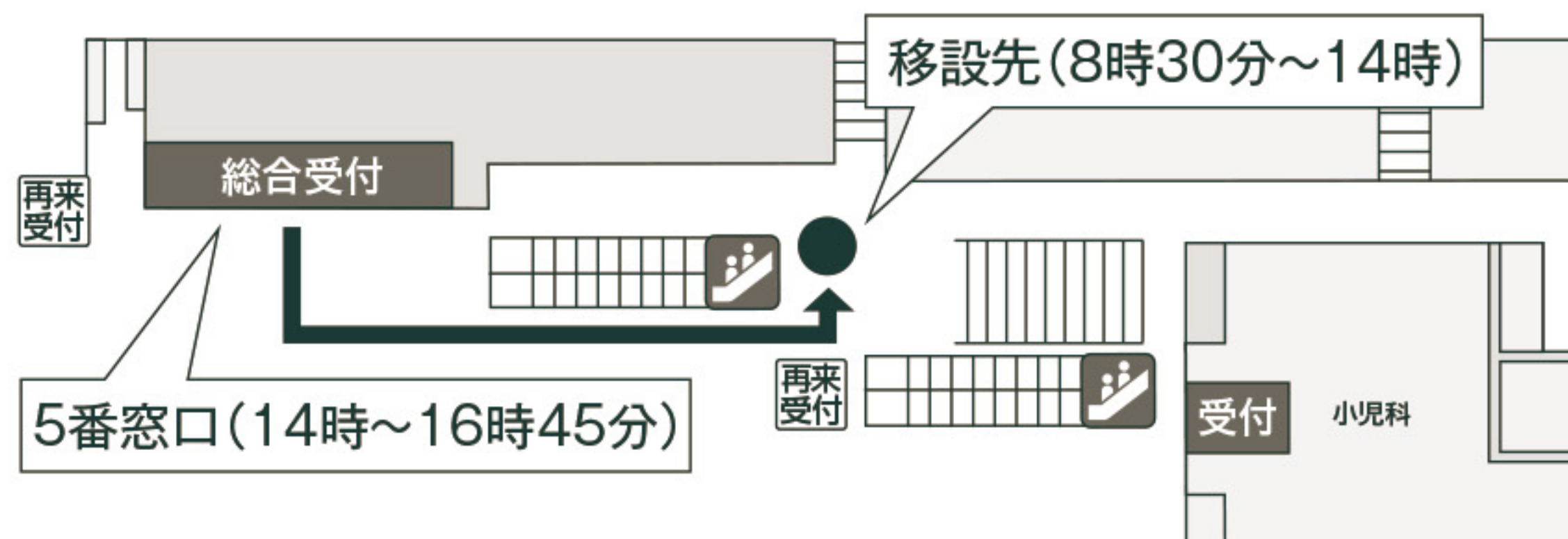


☑ 資格確認書はマイナ保険証をお持ちでない方および後期高齢者医療制度に加入されている方に対して、健康保険組合やお住まいの市町村などの保険者から無償で交付されます。

☑ 資格確認書を病院に提示することで、従来どおり保険診療を受けられます。

保険確認窓口移設のご案内

2025年7月より「保険確認窓口」を診療棟2階の再来受付機前へ移設しました。14時～16時45分は総合受付5番窓口「外来受診票受付」で保険確認を行います。



広報誌タイトル

医心伝心

[いしんでんしん]

本来「心を以って心に伝う」の意、以心伝心。私たちの業務も患者さんの言葉のみに頼らず、表情、しぐさ、その向こうにある心の訴えに十分に目を向ける「心配り」を大切にすることが「医療安全」はもとより、快適な診療をお届けする基本だと考えます。そんな意を込め「以」を「医」としてタイトルにいたしました。

病院長

み～つけた!

広報誌内に登場しています。
どこにいるでしょうか?
(答えは裏表紙に記載)

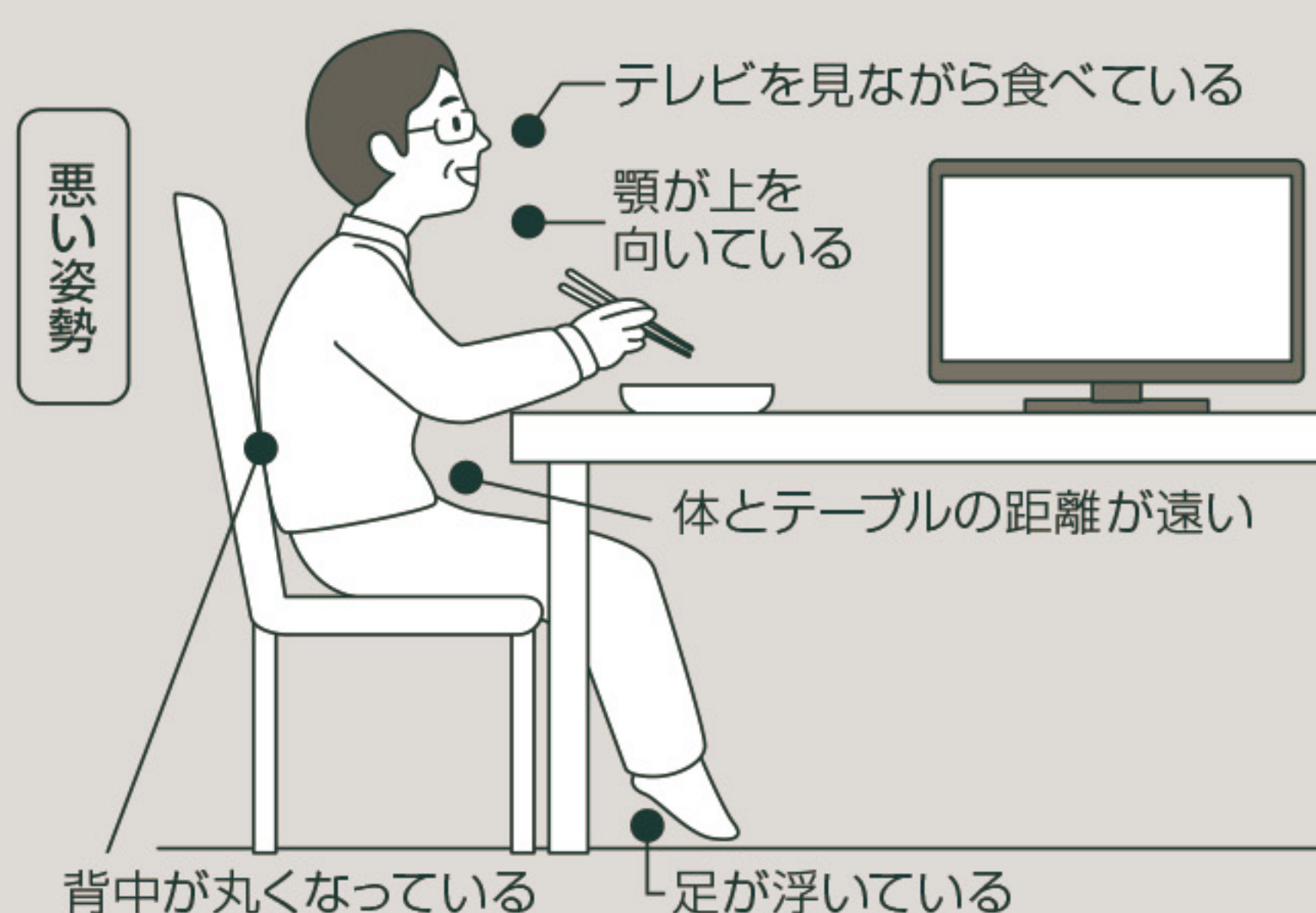
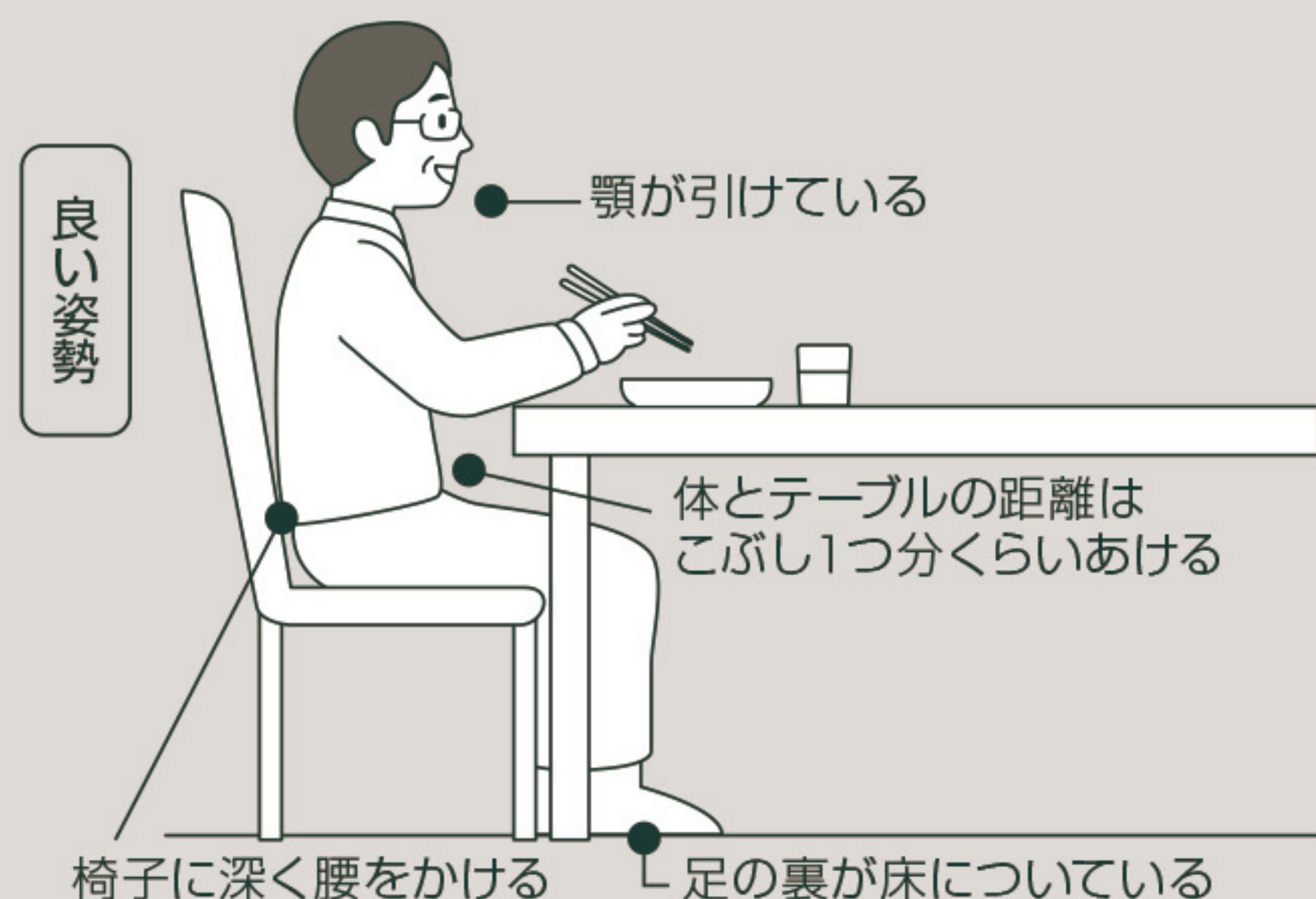


ひとりでできる リハビリテーション

食事にむせないための“ひと工夫”

言語聴覚士 丸山 楓

「食事にむせやすくなった」と感じることはありませんか。食事の“ひと工夫”で、むせが減るかもしれません。姿勢は、飲み込みの力や噛む力に影響します。食べる姿勢を整え、食べることに集中すると、むせにくくなります。いつまでも安全に食事を続けられるよう、姿勢を意識してみましょう。



ひと工夫！

椅子に深く腰をかける

椅子に浅く座ると、背中が丸まり、体が前後に揺れて不安定になるため、深く腰をかけて上半身を安定させましょう。ただし、足の裏は床につけ、体とテーブルの距離はこぶし1つ分が良いです。

ひと工夫！

背筋を伸ばして顎を引く

背中が曲がると、顎が上がり飲み込みづらくなります。背筋を伸ばしてやや前かがみになり、少し顎を引いて食べましょう。

ひと工夫！

「ながら食べ」をやめる

テレビを見ながらなどの「ながら食べ」は気が散ってしまいます。むせることがある方は、「ながら食べ」を控えましょう。

Column

脳卒中のサインを認めたら、ためらわず救急外来へ ～脳の血流を迅速に診る新技術～

診療放射線技師 長谷川 光太郎

脳卒中(脳血管疾患)は、脳の血管が詰まったり、破れたりして、脳に血液が行き届かなくなる病気。発症から治療までの時間が短いほど、回復の可能性が高まります。突然「言葉が出てこない」「片側の手足が動かない」などは、代表的な脳卒中のサインです。サインを認めたら、ためらわずすぐに救急外来を受診してください。当院では、CT画像から脳の血流を短時間で詳細に可視化できる「脳血流解析装置(VitreA)」を導入しました。治療によって回復できる脳の領域を迅速に画像化することができるため、それぞれの患者さんに適した治療法の決定に役立てられています。私たち診療放射線技師は、医師や看護師と連携し、迅速で正確な検査を行うことで、早期診断・治療につなげています。



編集委員からこんにちは

紅葉の季節が近づいてきました。美しい紅葉を眺めると、とても幸せな気分になりませんか。美しい景色を見ると、前頭葉が活性化され「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質セロトニンの分泌が促されるといわれています。セロトニンには、ストレスを緩和し、気分を安定させるリラックス効果があります。身近な木々の色づきを眺めるだけでも癒されて、お勧めです。

広報委員 中山 真理子

特集

“骨折から寝たきり”を防ぐために 知りたい！ 骨粗しょう症のこと



左から)理学療法士 小川 真、管理栄養士 山田 夢芽、
脊椎外科医師 村本 明生、整形外科医師 金野 恵美、薬剤師 正木 猛史



図1 骨粗しょう症の仕組み

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨が脆くなっている状態で、骨折が起きやすい、もしくは骨折が既に起きている病気のことです。骨折すると身体機能が衰え、運動機能・内臓機能の障害から食事や排泄などの日常生活に支障を来し、場合によっては寝たきりに至ります。

骨は生きている臓器で、図1のように常に古い骨から新しい骨に作り替えることを繰り返して健康な状態を維持しています。これを新陳代謝(骨代謝または骨リモデリング)といい、この働きが何らかの原因で崩れてしまつと骨がスラス力になって脆くなります。

骨粗しょう症の仕組み

刈谷豊田東病院 整形外科 院長
骨粗鬆症学会 認定医

金野 恵美

初期症状はなく、「いつの間にか骨折」も

骨粗しょう症はほとんどの場合、発症初期は症状がありません。症状が出た時には既に骨折している、骨粗しょう症が進行していることが珍しくありません。特に背骨の骨折は、背中や腰の痛みが骨折によるものだと思わず放置されることもあり、「いつの間にか骨折」とも表現されるくらいです。背中や腰が曲がる、身長が4cm以上縮んだ、背中や腰の痛みが続く、背骨の曲がりが強くなる、胸やけ・息切れが生じる方は、骨粗しょう症の可能性が高くなります。

骨の強さと年齢の関係

骨量(骨密度)は図2のように、加齢や閉経とも関連があります。骨粗しょう症は女性特有の病気ではありません。骨量は、男女ともに

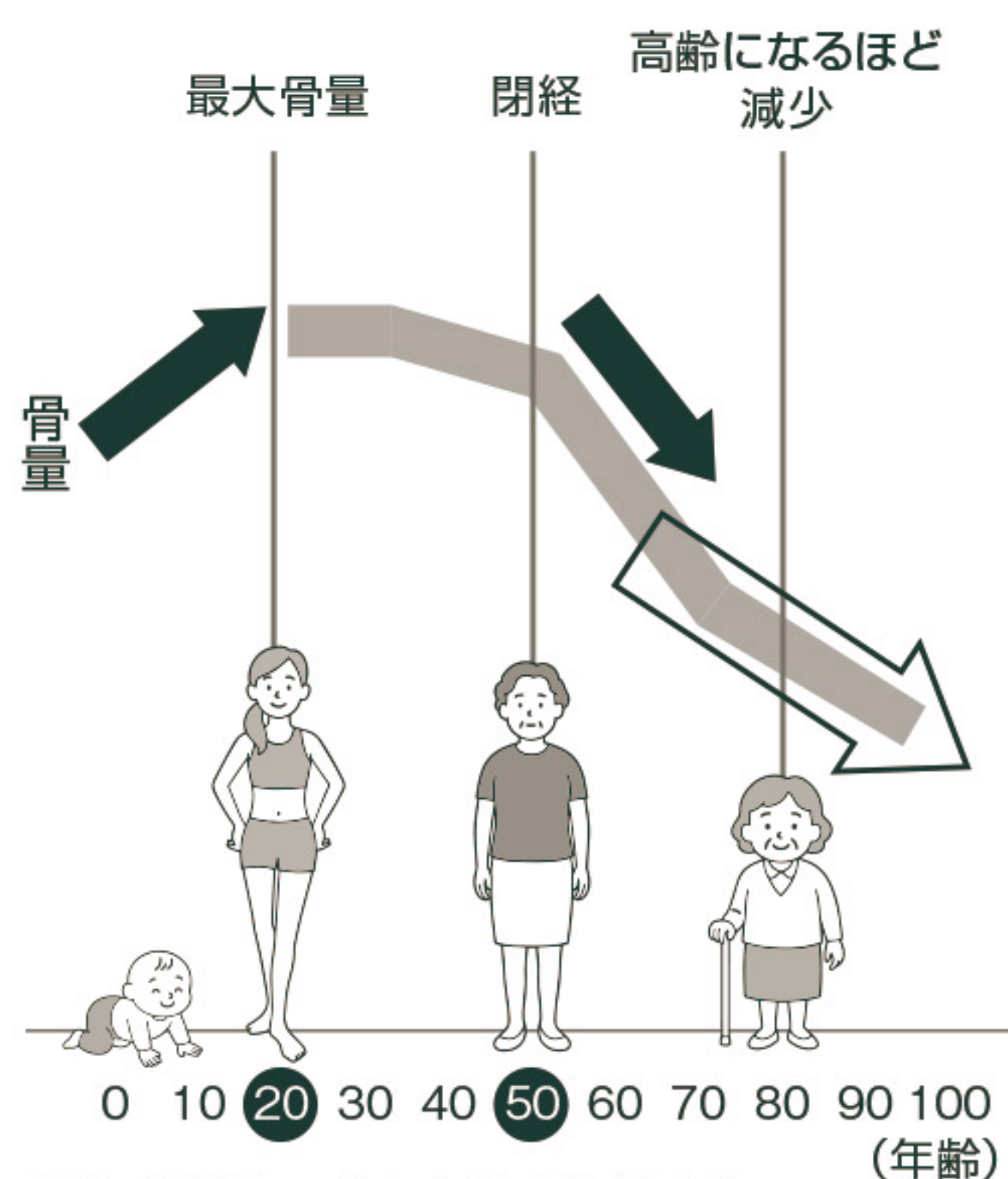


図2 人間の一生における骨量変化

幼少期から増え、20歳ごろに最大値となります。子どもの頃の運動やバランスの良い食事によって最大骨量値が高くなります。反対に運動不足や偏食、過度なダイエットにより最大骨量値が低くなります。骨量は50歳頃から減り、特に女性は閉経を機に急激に減ります。加齢により骨量が減るのは、腸管・腎臓の働きが弱り、カルシウム吸収能力が低下するためです。

また、骨の強さには、骨質も関わっており、遺伝的要素はもちろん、ステロイドなどの薬剤や糖尿病・慢性腎臓病など他の病気、生活習慣（運動不足、喫煙、アルコール過剰摂取、カルシウム不足）も影響します。

若いうちから、検診で骨密度を把握し、日頃から運動や食生活に気を付けることで骨量低下を緩やかにしたり、骨粗しょう症になるのを遅らせたりすることが可能です。

骨粗しょう症が原因の骨折

脊椎外科 部長

村本 明生

日本脊椎脊髄病学会 脊椎脊髄外科指導医

脆弱性骨折

骨粗しょう症が原因で起こる骨折を脆弱性骨折といいます。若い方は、強い力がかからないと骨折しないのですが、骨粗しょう症の高

齢の方は転んだり、尻もちをついたりなど比較的軽い力でも骨折します。転んだり、重いものを持ちたりしていないのに「いつの間にか骨折」が生じることもあります。

骨折しやすい部位とドミノ骨折

脆弱性骨折が起きやすいのは、図3の部位で、四大骨折といわれます。最近では骨盤の骨折も増えています。

脆弱性骨折を起こすと、新たな骨折を繰り返すことが多く、骨折の連鎖「ドミノ骨折」といわれています。海外の研究では、背骨を1つ骨折すると、背骨の新たな骨折リスクが3.4倍、2つ以上骨折すると7.4倍になると報告されています。また、足の付け根の骨折から半年以内に、約半数の方が反対の足の付け根も骨折するという国内の報告もあります。

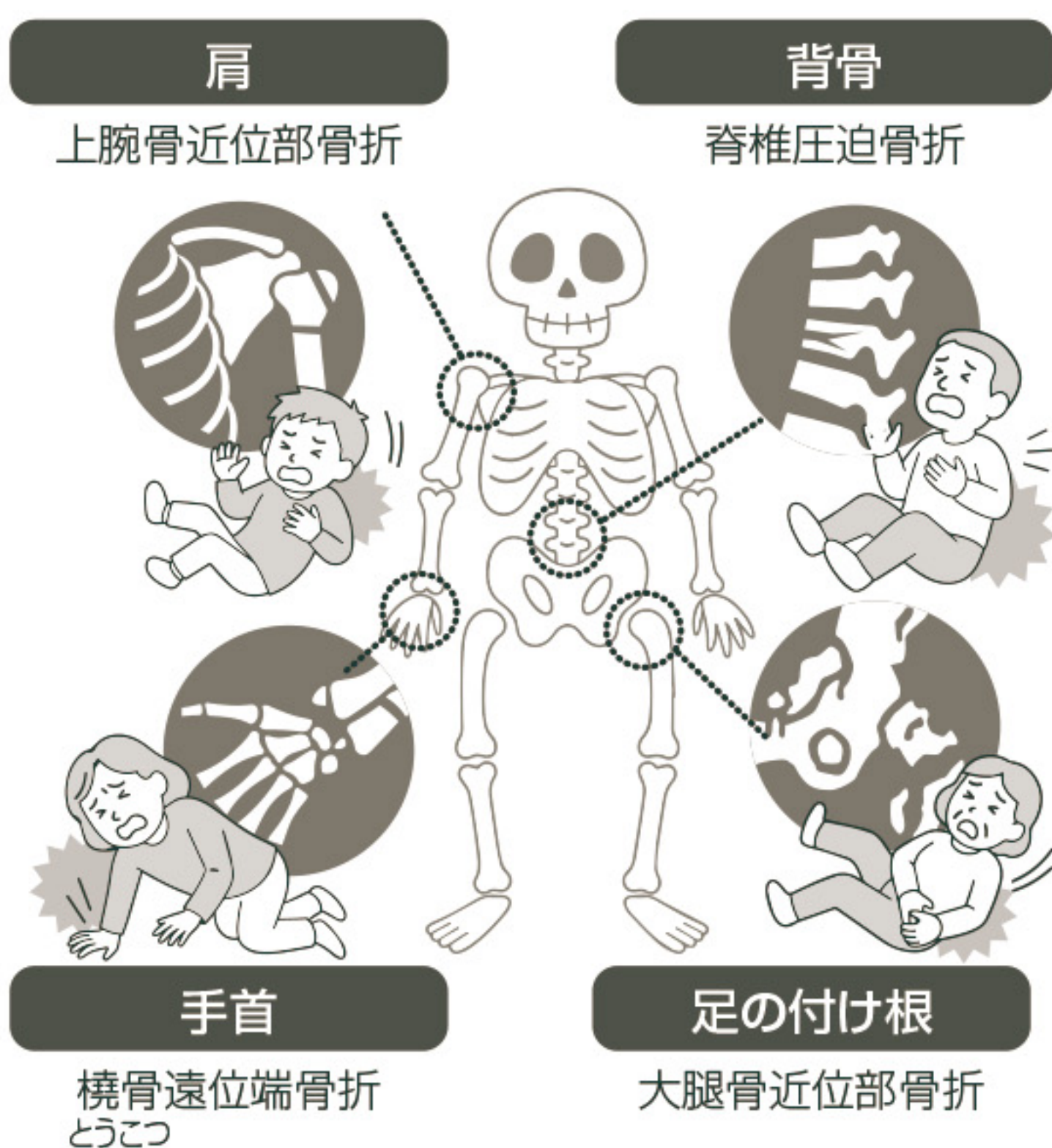


図3 骨折しやすい部位

要介護や寝たきりになる危険性

脆弱性骨折を起こすと骨折治療を行っても日常生活に制限が残ります。図4のとおり、骨折・転倒は要介護となる原因の第3位です。

四大骨折の中でも背骨や足の付け根の骨折は死亡リスクを高めることが知られており、命に関わる問題ともいえます。元気に長生きするために、骨粗しょう症を予防し、脆弱性骨折を起こさないようにすることが、脆弱性骨折を起こしたら、正しく対処することが重要です。

背骨の骨折に対する手術BKP

脆弱性骨折の中でも背骨の骨折は手術をしなくても自然に治ることも多いですが、重度の骨折の場合は治りが悪く、痛みが長引きます。また、腰の曲がりがひどくなることもあ

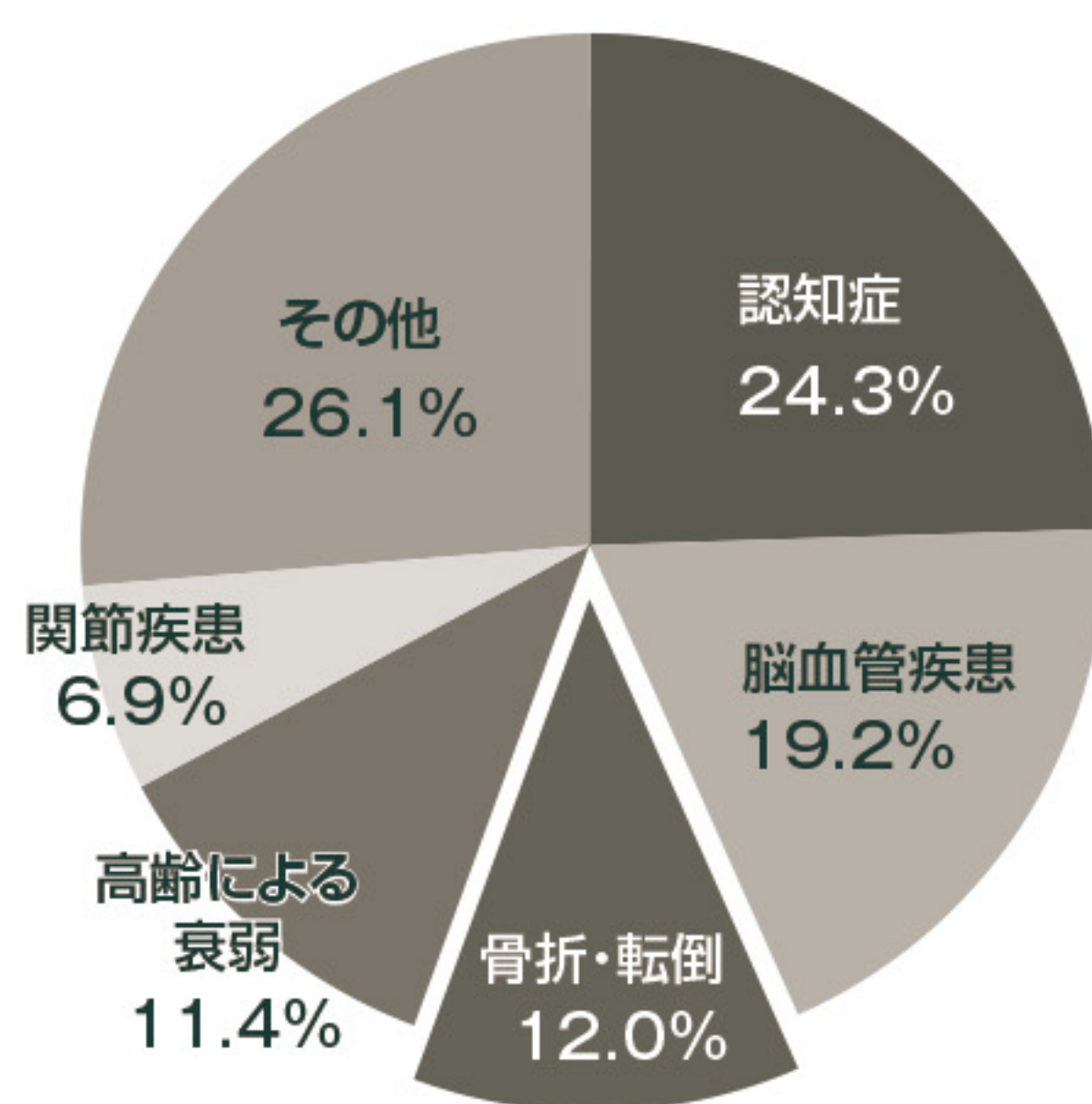


図4 要介護の主な原因
厚生労働省：2019 年国民生活基礎調査

ります。早く痛みを取り、腰の曲がりの進行を止めるために、図5のように背中から細い筒を挿入し、骨の中にセメントを入れ固め、骨折を治す手術「経皮的椎体形成術（BKP）」があります。当院では年間約100人がこの手術を受けて、回復されています。BKPは背中を大きく切らずに行う、安全で体に負担の少ない手術で、早く痛みを取るには有効です。しかし、骨折の原因となった骨粗しょう症自体が治るわけではありません。背骨の骨折後は特にドミノ骨折が起きやすいため、その予防が重要です。背骨を骨折した方は骨粗しょう症の治療薬の中でも、特に骨を作る力を高める注射薬の使用を考えましょう。

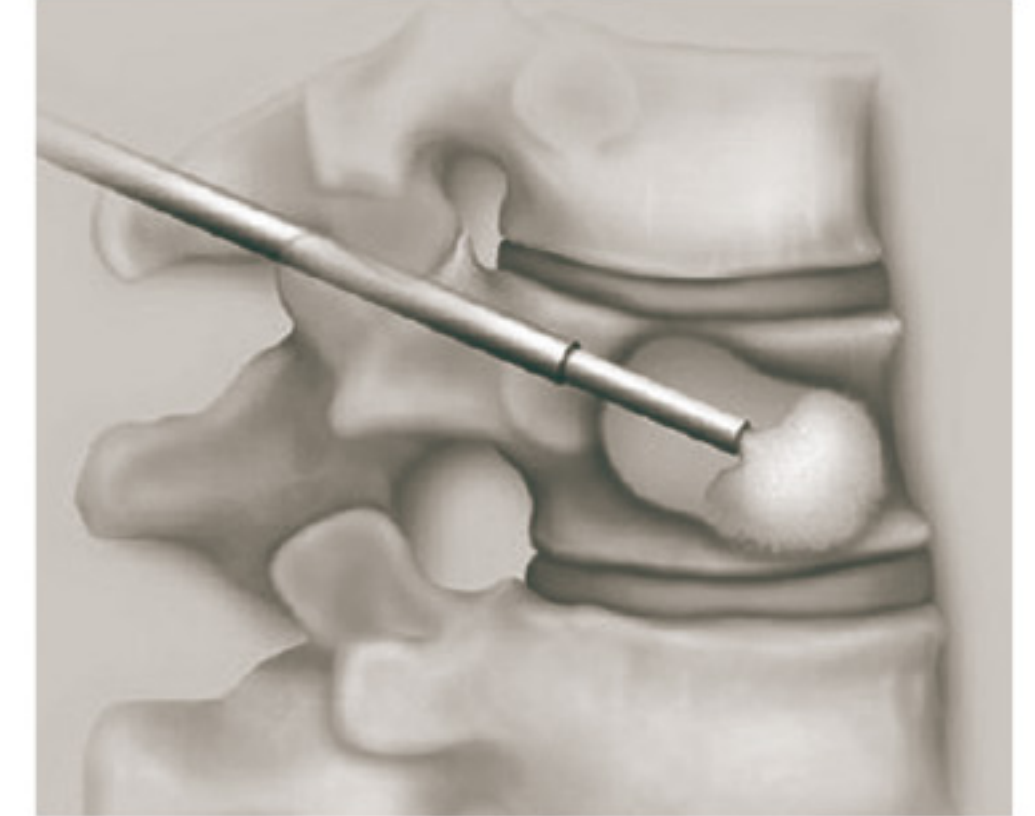


図5 経皮的椎体形成術

骨粗しょう症の薬

薬剤師

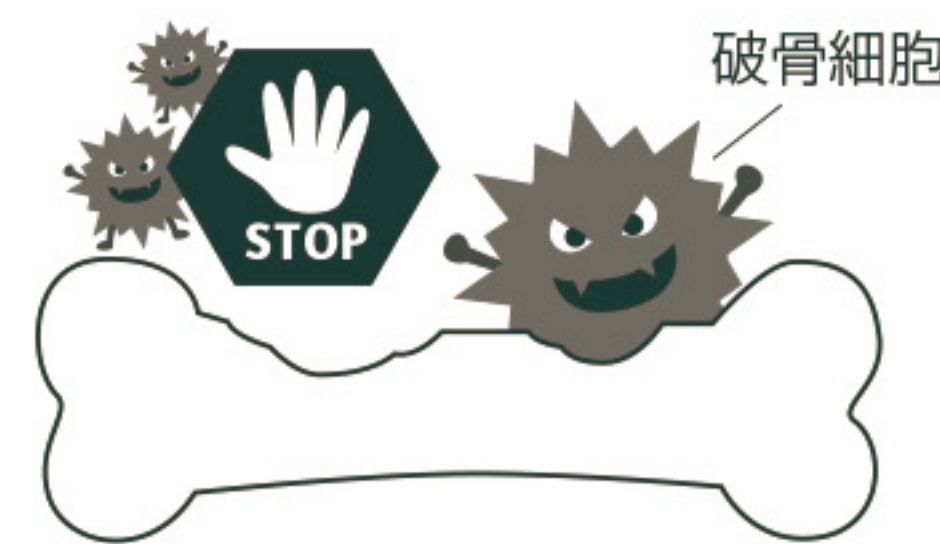
正木 猛史

骨粗しょう症の薬は、表1のように、①骨を壊す働きを抑える薬と、②骨を作る力を高める薬の2種類に分けられます。近年では、③その両方の作用を持つ薬も登場し、治療の選択肢が広がっています。これらの薬は骨密度を

高め、骨折のリスクを減らします。どの薬を使用するかは、年齢や性別、骨密度、既往歴などを考慮して患者さんごとに決定します。長期使用することが多いため、継続可能な薬を医師と相談して選ぶのが望ましいです。

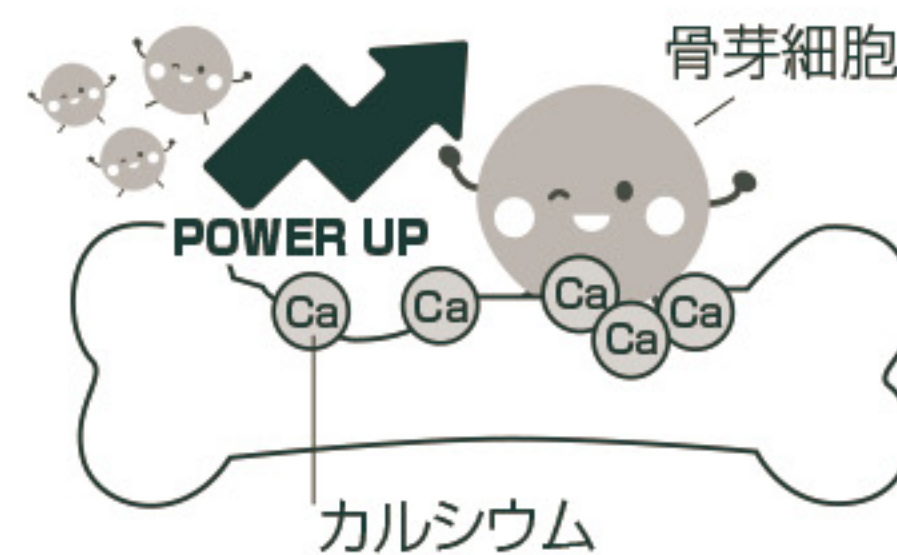
① 骨を壊す働きを抑える薬

- ・ビスホスホネート製剤（内服・注射）
- ・選択的エストロゲン受容体製剤（内服）
- ・抗RANKL抗体製剤（注射）



② 骨を作る力を高める薬

- ・活性型ビタミンD製剤（内服）
- ・副甲状腺ホルモン製剤（注射）



③ 骨を壊す働きを抑える・骨を作る力を高める薬 （①と②の両方の作用）

- ・抗スクレロスチン抗体製剤（注射）

表1 骨粗しょう症の薬の分類

また、骨を壊す働きを抑える薬を使用する場合には顎骨壊死という、顎の骨に異常が生じる副作用がまれに（0.1～0.01%）起こるため、歯科医師に口腔内を定期的に診察してもらうよう勧められています。

筋肉を強くする運動の例

- ・ウォーキングや軽いジョギング（無理のない速度で、週3回以上）
- ・立った状態で踵上げやスクワット（1日10～20回から始めましょう）
- ・椅子からの立ち上がり（疲れや痛みのない範囲で、1日10～20回）

バランス能力を高める運動の例

- ・片足立ち（転ばないように机や椅子に手を置いて、左右30秒ずつ）
- ・立った状態で左右交互の足踏み（リズムよく30秒程度）

自宅での環境整備の例

- ・段差を減らす、低くする
- ・階段に滑り止めを貼る
- ・階段や玄関、浴室などに手すりを付ける
- ・床に物を置かず、歩くスペースを確保する



骨を強く保ち、転倒を防止するには、日常生活で行う運動と自宅の環境整備が大切です。骨に適度な刺激を与える運動は、骨密度の維持に有効です。また、運動により足や体幹の筋力・持久力を高めてバランス能力を維持することは、転倒予防につながります。

理学療法士

小川 真

骨を強く保つ運動と自宅での転倒予防

健診センター

年に1回、人間ドックや
健康診断を受けましょう

完全予約制



女性専用
エリアを設置

TEL 0566-25-8182 受付時間 月～金曜日
8時～16時

<https://www.toyota-kai.or.jp/facility/center/>



ウォーキングは食後がおすすめ

健康維持のためには、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠、正しい姿勢が大切といわれています。その中でも、ウォーキングは血行を良くし、動脈硬化、高血圧、脂質異常症、骨粗しょう症の予防に効果があります。また、食後に行うことで、エネルギーが消費されやすく肥満予防にもつながります。毎日の習慣として、ぜひ食後のウォーキングを始めてみませんか。

相談窓口

心配なこと、お困りのことなどが
ありましたら以下の窓口まで

治療や療養上の総合的な相談
医療安全・医療事故に関すること

➡ 患者相談窓口

療養中の不安や
医療・福祉・介護の制度について

➡ 総合相談室(医療福祉)

がんに関する相談
(お電話でも相談可)

➡ がん相談支援センター
(がん相談窓口:0566-25-8110)

受付時間 月～金曜日
8時30分～16時45分

場 所 正面玄関入って右

イベント・教室

開催日は変更となる場合があります。
ホームページで最新情報をご確認ください。



市民公開講座 ※予約不要、どなたでもご参加いただけます

開 催 日 11月5日(水)

テ ー マ アドバンス・ライフ・プランニング
～将来について誰と話し合っていますか?～

時間・場所 13時30分～14時30分 診療棟5階 第1・2会議室

骨粗しょう症教室 ※予約不要、どなたでもご参加いただけます

開 催 日 11月14日(金)、2月16日(月)

時間・場所 14時～15時30分 診療棟5階 第3会議室

ひまわりサロン(がんと診断された方とご家族の会) ※予約不要

開 催 日 10月20日(月)、11月17日(月)、12月15日(月)、1月19日(月)

時間・場所 14時～15時 診療棟4階 がん情報ラウンジ

水曜会(乳がんと診断された方の会) ※予約不要

開 催 日 11月19日(水)、1月21日(水)、3月18日(水)

時間・場所 14時～15時30分 診療棟4階 がん情報ラウンジ

ピアサポーター(がん治療体験者)による相談会 ※予約不要

社会保険労務士によるがん患者さんの就労支援相談会 ※予約優先

開催日時・場所 毎月第1木曜日 10時～12時 正面玄関

骨粗しょう症を予防する食生活

管理栄養士

山田 夢芽

骨粗しょう症予防のための食生活では、
①主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い
食事を心がけること、②骨の形成に役立つ
栄養素を積極的に取り入れること、③過剰
摂取を避けた方がよい食品に注意すること
が大切です。3つのポイントを意識してみ
てください。継続することが何より重要です。
カルシウムは骨を強くするために大切
な栄養素で、骨粗しょう症の治療では、1日

700mg～800mgの摂取が勧められていま
す。摂取したカルシウム全てが吸収されるわ
けではなく、その吸収率は成長期をピークに
年齢とともに低下していきます。加えて、カ
ルシウムは体内で作れないため、骨量を維持
するには、毎日の摂取が欠かせません。
カルシウムだけでなく、表2のように、カ
ルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨
の形成を促すビタミンKを多く含んだ食品
と一緒に摂ると効果的です。また、骨はカル
シウムとコラーゲンで形成されているた
め、骨質を高めるコラーゲンの材料となる
タンパク質の摂取も心がけましょう。
一方で、塩分やアルコール、カフェイン、リン

推奨される食品	過剰摂取を 避けた方がよい食品
カルシウムを多く含む食品 (牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、 大豆・大豆製品)	リンを多く含む食品 (加工食品、一部の清涼飲料水)
	食塩
ビタミンDを多く含む食品 (魚類、きのこ類)	カフェインを多く含む食品 (コーヒー、紅茶)
	アルコール
ビタミンKを多く含む食品 (納豆、緑色野菜)	
果物と野菜	
タンパク質 (肉、魚、卵、豆、牛乳・乳製品など)	

表2 骨粗しょう症を予防する食品

を多く含む食品はカルシウムの吸収を妨げ
るため、摂りすぎないようにしましょう。

文字の並び替え

ひらがなやカタカナを並び替えてできる言葉は何でしょうか？

- | | | | |
|--------------|----|--------------|----|
| ① ウローハニィ | 答え | ④ ゆうよせぼっし | 答え |
| ヒント かぼちゃ | | ヒント 医師に相談 | |
| ② リダムソーケー | 答え | ⑤ プールーレグツフ | 答え |
| ヒント 上と下がよく合う | | ヒント ビタミンたっぷり | |
| ③ しっぽっげにん | 答え | ⑥ うだどおんうほ | 答え |
| ヒント 四字熟語 | | ヒント 白と黒 | |

解答は下にあり

〔豊田会理念〕 保健・医療・福祉分野で社会に貢献します
〔豊田会方針〕 温かい思いをこめた、質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します

〔病院方針〕
1.患者権利の尊重・患者第一主義
2.地域中核病院としての機能充実
3.ICT技術の活用
4.働きがいのある職場づくり・人材育成
5.研修医・専攻医の育成
6.持続可能な医療提供
7.コンプライアンス(社会的責任を果たす)

〔患者の権利と責務〕
私たちは患者の皆さまの権利を尊重し、安全で質の高い医療の提供に努めます。
そのためには、患者の皆さまの主体的な参加が不可欠です。
以下に掲げる事項は、患者さんと医療従事者が守るべき事項です。

- | | |
|---------|--|
| 【患者の権利】 | 1. 安心して最善の医療を公平に受ける権利を尊重します。
2. 医療機関を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利を尊重します。
3. 治療に関する情報を知り、説明を受ける権利を尊重します。
4. 治療に関する方法を自己の意思で決定する権利を尊重します。
5. 個人の情報が保護される権利を尊重します。 |
| 【患者の責務】 | 1. 自ら選んだ治療方針に沿って医療に参加する責任があります。ご自身の健康に関する情報を医療者にできるだけ正確に伝え、また、同意された医療上の指示に従ってください。
2. 病院の規則を守り、犯罪行為、迷惑行為を行わないなどの社会的ルールを守る責任があります。
3. 検査や治療のために、必要な医療費を負担する責任があります。 |



ご意見箱

当院に設置しているご意見箱にお寄せいただいた皆さまからのご意見と回答をホームページに掲載しています。貴重なご意見をいただき、ありがとうございます。



病院長み～つけた! 解答

①② 3ページ ひとりで行けるリハビリテーション 食事の良い姿勢・悪い姿勢(2カ所) ③7ページ 健診センター案内

文字の並び替えの解答 ① ハートウロハ ② めーぼーハカ ③ 毎日歩 ④ 車防接種 ⑤ ガルーチー ⑥ 断歩断



日本医療機能評価機構の
認定を受けています



卒後臨床研修評価機構の
認定を受けています

ISO15189
2010年11月に認定

刈谷豊田総合病院

検索

<https://www.toyota-kai.or.jp/>
バックナンバーは当院ホームページでご覧いただけます

