

東松島市医師団リレートーク 第2回

～医療現場のドクターからのメッセージ～



東松島市の健康状態は黄色信号が点灯している状況です。この状況から市は、第一に皆さんに健康診断を受けていただき、自身の健康状態を把握していただくこと、第二に健康に関する正しい知識を知っていただくことを目標として活動の再構築をはじめたところです。

その一環として、医療の最前線で活躍されている東松島市医師団の先生方からの情報提供やメッセージを連載で掲載しています。

第2回目は、藤野整形外科院長である藤野裕先生にお話をいただきます。



藤野整形外科

ふじの ゆたか
藤野 裕 院長

※千代田市保健福祉局健康推進課より提供

ホルモンバランスの関係などにより、骨粗しょう症は年配の女性がなりやすいと言われていますが、男性でもなることがありますので、男女関係なく注意が必要です。

高齢の方が骨折した場合、廃用性萎縮が急速に進行してしまいます。筋力が急に落ちるだけでなく認知症も進んでしまうことから、手術などの早急な治療が必要ですが、そうならなかったための予防が実は一番大切なことなのです。

高年齢の方が骨折した場合、廃用性萎縮が急速に進行してしまいます。筋力が急に落ちるだけでなく認知症も進んでしまうことから、手術などの早急な治療が必要ですが、そうならなかったための予防が実は一番大切なことなのです。

○骨粗しょう症との関係

ロコモを引き起こす大きな要因として挙げられるのが、大腿骨頸部骨折や脊椎の圧迫骨折、その他の骨折です。骨粗しょう症は骨がもろくなるため、骨折のリスクが高まります。

介護保険でいう「要支援」や「要介護」の原因として、脳血管障害が21・5%、統合失調症が15・3%と多くなっています。転倒などによる骨折は11・8%、変形性関節症などの関節疾患が10・9%、脊椎損傷によるものが2・3%と、運動器の疾患すべてを合わせると25・0%と、実は運動器の疾患による割合が最も高いと云えるのです。(注1)

○ロコモティブシンドローム(ロコモ)

最近ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)という言葉が耳にしたことはありませんか。2007年に日本整形外科学会が提唱したもので、骨・関節・脊椎などの運動器の障害のために、移動機能などの「体を動かす能力」が低下し、生活の自立度が下がる状態のことを言います。

診察時間	月	火	水	木	金	土
8:45~11:45	○	○	○	○	○	○
14:00~17:45	○	○	○	△	○	△

■診療科 整形外科、リハビリテーション科

大塚第一中学校	コミュニケーションセンター	藤野整形外科
大塚第一中学校	大塚第一中学校	大塚第一中学校

東松島市矢本字大塚25-1



藤野先生からの健康基礎クイズ

(○×問題)

- 介護保険の「要支援」「要介護」の原因は、「運動器の疾患」によるものが最も多い。
 - 男性が骨粗しょう症になるリスクは無い。
 - 運動器疾患の予防には、適度な運動とバランスのとれた食事は不要である。
- (答えは次号掲載)

正解者には抽選でお礼品と利用券3枚セットを3人の方にプレゼントします。応募方法については質問受付欄(左記)を参照いただき「健康基礎クイズプレゼント係」と明記ください。

※健康基礎クイズには株式会社コスモスポーツから協賛をいただいています。今後も健康に関する重要情報をクイズ方式で出題し情報の定着を目指します。また、協賛企業の募集は随時行っていますので、問い合わせは下記までお願いします。

○当医院の方針

先に述べた骨粗しょう症について、MRIやCTを用いた画像診断をしています。

また、血液検査でも調べることもできます。ほか、骨塩の測定も有効です。ただし、骨粗しょう症であるからといって来院される方はほとんどいません。多くの方は、運動器の疾患(骨折や腰痛など)のため来院し、じつは骨粗しょう症だったとわかるわけです。その後、投薬治療と運動療法を並行して行っていくます。また、当院ではロコモ判定を行い、リハビリ療法士がその人にあった運動療法を行います。プール運動などは、身体への負担も少ないため、膝や腰が悪い方などはぜひプール運動を実践してみてください。運動器の疾患を予防するためには、若いうちから継続した運動を行うことが大事になります。また、栄養バランスも大切です。サプリメントなどを上手に活用しながら、健康寿命を延ばしていきましょう。

「質問受付欄」

本コーナーでは、みなさまの知りたい医療に関する情報を募集します。例えば、血圧が高いと健康に良くない理由を教えてください。関心のある分野で結構です。いただいた質問は、専門の先生が登場する回に誌面で紹介し、回答します。「健康基礎クイズ」の答えと先生への質問を記入のうえ、はがき、フロッピー、電子メールにて左記までお願いします。

住所：東松島市矢本字上河戸36-1
東松島市保健福祉部健康推進課宛
82-1-244
kenko@city.higashimatsushima.miyagi.jp

矢野先生の健康基礎クイズの正解は

- 東松島市の喫煙率は宮城県内ワースト2位である→○
 - 2喫煙が原因となるがんは肺がんだけである→×
 3. 子供に届かない所で喫煙すればタバコの害は防ぐことができる→×
- 正解者は西村和久さん(小松島)、赤間信子さん(上河戸)の2名でした。