

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

2009年

10月号



医療法人 西福岡病院

日本医療機能評価機構
一般病院認定

散歩道 市役所 西広場

天神を歩きつづけた時のひと休みに、アクロス裏の中央公園も好適だが、となりの市役所西の「ふれあい広場」に最近完成した人工芝もおすすめ。愛称「よかしば」、さわってみてしつとりとしていて都心の憩いにふさわしい。(画面緑の奥)



市役所西

健康 随筆

人間百五十年

なかむら
中村 隆象

私は百五十年生きようと思っています。

なぜそれ以上ではないかというところ、脳細胞と心臓細胞は再生せず、その理論的寿命は百五十年だと本で読んだからです。過去には、イギリスの「バー」という男性が百五十年生きたと記録があるそうです。(スコッチの「オールドパー」の由来)

その為、私は次の四つの項目に気をつけて日々生活するようにしています。

- 一、バランスのよい栄養
 - 二、適度な運動
 - 三、十分な休養
 - 四、心の平安(感謝の心とプラス発想)
- 一、についてはサプリメントによるビタミン、ミネラルの補給と腹八分目の食事。二、についてはゴルフ、テニスと朝十分の体操。三、については快眠。四、は最も重要だと認識し、日々自分の心に言い聴かせています。
- とにかく、健康で長生きする為には、これらの四項目を万遍なく実行すること、日々少しの努力でいいからあせらず休まず続けることだと思っています。
- 百五十才といえば、あと九十年あります。九十年後のこの地球はどうなっているでしょうか。それを見るのがすごく楽しみです。

(古賀市長)



西福岡病院の理念

私たちは、医療の基本に則り、更なる研鑽につとめ、常に地域の人々の立場に立った病院づくり、最適な医療提供を目指します。

特集

骨粗鬆症と骨折

平成21年8月22日 健康講話より

整形外科

高比良

知也

骨粗鬆症とは骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本では1千万人以上の患者さんがいると言われており、高齢者人口の増加に伴ってその数は増える傾向にあります。骨は破壊と新生を繰り返して絶えず新しく生まれ変わっています。その際に骨をつくる細胞と骨を壊す細胞のどちらの働きがより活発になるかによって、骨が減る方向に進むか、増える方向に進むかが決まります。骨粗鬆症の患者さん

の場合、骨を壊す細胞の働きが優位になるために骨の量が減ってしまうわけです。骨粗鬆症の要因は様々ですが主な項目を表1に示します。

骨が弱くなると骨折し易くなります。骨粗鬆症がある場合、若い人では考えられないような、タンスにぶつかった、つまずいてころんだ、などといったちょっとした原因で骨折がおきます。また、骨折する部位は大体決まっています。頻度が高いのは背骨、太ももの付け根、手

背骨の骨折(椎体骨折)は、軽度の「変形」から明らかな「骨折」まで、いろいろな段階の骨折がみられます。激しい痛みで動けなくなってしまうこともあります。痛みがないこともありますし、慢性的な痛みがみられる人もいます。腰が曲がっている方はこの骨折が原因のことも多いです。治療は安静にすることやコルセットで腰を固定した上でリハビリをしていきます。

表1:骨粗鬆症の要因

女性(閉経)	閉経に伴って骨の成長、成熟に重要な女性ホルモンが急激に低下すると、破骨細胞(骨を壊す細胞)の働きに骨芽細胞(骨をつくる細胞)の働きが追いつかなくなります。
高齢	年をとると骨芽細胞の働きが弱くなります。また、腎臓の働きも低下するため腸からカルシウムを吸収するのに必要な活性型ビタミンDがつかれにくくなったり、食事の量が少なくなったりするため、カルシウムの吸収量が低下します。
痩せている カルシウム・ ビタミンDの 摂取量が少ない	偏食して栄養バランスが偏ると、食物から骨の材料になるカルシウムやビタミンDなどが十分にとれなくなります。食事を極端に減らすダイエットは、栄養不足、特にカルシウム不足の原因になり、骨量の減少を招きます。
運動不足	適度な運動で骨に刺激を与えると骨は丈夫になります。反対に、運動しなくなると骨はだんだん弱くなっていきます。
日光に当たらない生活	日光に当たることにより、皮膚でビタミンDが合成されます。
喫煙	ニコチンは、腸からのカルシウムの吸収を阻害し、カルシウムを尿中に排出します。また骨芽細胞の機能低下も引き起こします。
嗜好品のとり過ぎ	コーヒーなどに含まれるカフェインのとり過ぎや、過度の飲酒は骨量の減少につながります。

首の骨折です。それぞれの骨折について説明します。

①【背骨の骨折】

背骨の骨折(椎体骨折)は、軽度の

「変形」から明らかな「骨折」まで、いろいろな段階の骨折がみられます。激しい痛みで動けなくなってしまうこともあります。痛みがないこともありますし、慢性的な痛みがみられる人もいます。腰が曲がっている方はこの骨折が原因のことも多いです。治療は安静にすることやコルセットで腰を固定した上でリハビリをしていきます。

②【太ももの付け根の骨折】

太ももの付け根の骨折(大腿骨頸部骨折、大腿骨転子部骨折)は、太ももの骨(大腿骨)の上端が骨折するものです。この部位が折れやすい理由は、この部分は転んだときに力がかかりやすいからです。高齢者では転んだ時にとっさに、手をつけないため、膝をついたり、しりもちをついたりして、この部分が折れてしまうのです。この骨折は、早く治して歩けるようにし

地名の由来

一一八話

続オランダ紀行

飯田 良三

オランダにはアムステルダム、ロッテルダムとダムの名のつく地名が多い。

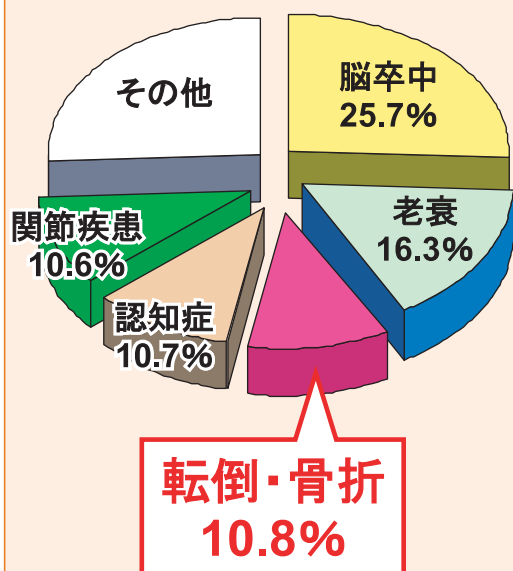
土地が、低地で海面下4M平均でダムは堤防であり都市への海水の浸入を防ぐ。ダムと名のつく町はどの位あるかと聞いたなら、無数にあるとの返答であった。

アムステルダムは、首都でアムステル川の、ロッテルダムはロッテル川のそばの町とのこと、アムステルダムは商業都市で政治行政の町はハーグでデンハーグと冠をつけてよんでいる。

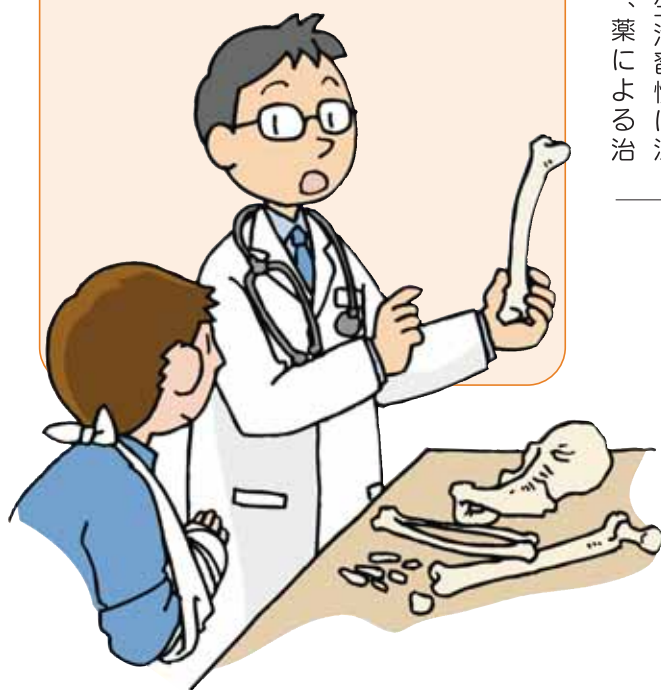
ハーグの由来は、狩猟をする森の館を意味し環境も良く、ここに王家の宮殿もあり、これ即ちハウステンボスのご本家である。

旅行前あまり彼の国の知見も調べず、同時に、ベルギーのア

図1:介護が必要となった原因



資料 厚生労働省「平成16年 国民生活基礎調査」



③【手首の骨折】

なければ、寝たきりの原因になってしまうことが少なくありませんので治療は多くの場合手術を行います。手術後は早期からリハビリを始めます。

手首の骨折（橈骨遠位骨折）は、転んで手のひらをついたときなど

におきる骨折で、手術をしたり、手首から肘のあたりまでをギプスなどで2〜4週間固定したりします。3つのうち背骨、太ももの付け根の骨折は立ったり歩いたりするのに非常に重要な部分の骨折です。一旦骨折が起ると寝たきりの原因になることがあります。平成16年に厚生労働省が行った調査によると、介護が必要となった原因として転倒・骨折が脳卒中、老衰に

次いで3番目に多いことが示されています（図1）。骨折を予防するためには筋力強化などの「からだづくり」、家屋をバリアフリーに改造するなどの「環境づくり」が必要と思われます。骨粗鬆症の治療を行い骨折しにくい骨にするのも「からだづくり」のひとつだと思えますので骨粗鬆症の診断と治療について説明します。

骨粗鬆症の診断には、実際の骨の状態を見るためにX線検査（レントゲン）を行います。レントゲンの画像を見ると、骨折の有無や大体の骨の強さがわかります。そこで、骨粗鬆症の可能性があれば、骨量検査や血液検査を行い具体的な骨粗鬆の程度を評価し診断を確定します。治療は、食事や生活習慣に注意することに加えて、薬による治

療が中心になります。食事は、カルシウムやビタミンDの摂取が必要です。具体的にはどのような食物が良いのかは、整形外科外来に置いてあるパンフレットを参照してください。適度な運動で骨に刺激を与えると骨は丈夫になります。さらに、ビタミンDの合成を促進するために、ある程度日光に当たることも必要です。骨粗鬆症の治療薬には、多くの種類の薬剤があります。最近の薬は、優れたものが多い、内服することによって骨折の頻度が減少したという信頼できるデータが出てきています。骨粗鬆症について簡単に説明しましたが質問等ありましたらお気軽に整形外科を受診してください。

ントワープ、ブルージュなどにも訪問したが、当地の地名のルーツは面倒で聞き漏らした。

チューリップの季節キュウインホフ公園それは絶品で、またこの国の風物でもある。

風車もお目にかかったが、6000位あったものが今は粉引き油絞りなどが機械化されてその数も10分の1位で大半は観光用のようであるが、異国の我々にとっては、やはり珍しい風物ではある。

はじめに述べたように全ては低地、最高地で300M油山の半分、私はこの国の3分1たらずを運河クルーズしたが、運河は狭い処これが運河かと博多湾より広い処、殆どクルーズに終始し首都のクルーズ、柳川みたいな水郷のヒートホルンの森の川くだりとさまざまだったが季節も良いときで精神衛生的には、リフレッシュ出来たが常時住むとしたら、日本人の私としては寸無理じゃないかと思った。

（西福岡病院非常勤顧問）

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

地域の皆さんに聞いていただきたいお話があります
子どもたちの生きる力をはぐくむために

日 時 10月9日(金) 19:30～

◎ 場所 西陵公民館
◎ 講師 アビスパ福岡
ホームタウン推進部長
下田 功さん

●申 込:10月8日まで

バドミントン初心者教室(5回シリーズ)

日 時 10月7・14・21・28日

11月4日

いずれも水曜日19:30～21:30

◎ 場所 西陵小体育館
◎ 講師 日本体育協会指導員
梶原 千栄子さん

●申 込:10月6日までに公民館へお願いします
☎891-6342

子育てミニミニひろば

紙粘土で額縁づくりpart2～着色～
*前回成型した作品を仕上げます

日 時 10月14日(水) 10:00～

◎ 場所 西陵公民館
◎ 講師 大歯美穂子さん
*作品は11月7・8日開催の文化祭に展示予定

スポーツの秋です!

第18回 西陵校区運動会 主催 自治協議会

日 時 10月18日(日) 9時開会式

◎ 場所 西陵小学校校庭 (雨天の場合は10月25日に順延)

高齢者教室

秋をいただく料理教室

日 時 10月20日(火) 10:00～

◎ 場所 西陵公民館
◎ 講師 管理栄養士 竹下和子さん
●材料費:500円 ●申込:10月15日まで

詳しくは公民館にご確認ください。

前立腺がん検診のお知らせ

☆早期発見のために前立腺検査を受けましょう☆
前立腺は、膀胱から出ている尿道を取り囲むようにある、男性特有の生殖器の1つです。

血液検査によりPSA(前立腺特異抗原)を調べることで、前立腺がんの可能性の有無が分かります。PSAは、ガンだけでなく前立腺肥大や前立腺炎などでも高くなります。

対 象 者 福岡市内在住の満55歳以上の男性

実施期間 平成21年10月1日(木)～10月31日(土)

平日及び土曜日

費 用 1,000円

(満70歳以上(保険証など年齢が確認出来るものを提示)市民税非課税世帯の方などは、自己負担金が免除になる場合があります)

この機会に検査されることをお勧めします。

●お問い合わせ

医療法人 西福岡病院

健診事業部 ☎092-881-1385



医療法人

西福岡病院

第8回 病院フェア

●日時：平成21年10月24日(土)

午前10時～午後4時まで

●場所：西福岡病院 本館棟3階

10:00～ 健康講話

「姿勢が換わると痛みが変わる」

11:00～ 救急蘇生法・AED講習会

11:30～ 介護保険相談・介護用品展示

13:00～ 看護師体験会(12:30受付)

演奏 & ダンス

13:00～ 未定

13:40～ フラダンス……………リノアロヒ愛宕

14:40～ ジャズ演奏… SuperSonicOrchestra

測定 & 診断 & オイルマッサージ

13:00受付 骨密度測定(先着15名)

血管年齢測定(先着8名)

簡易健康診断

オイルマッサージ(先着8名)

お薬相談会も行います

★全て無料です

イベント

11:30～ フリーマーケット
バザー

13:00～ お相撲さんちゃんこ鍋
焼きトウモロコシ
輪なげ等・・・

※内容・時間変更になる事があります

臨時送迎バス運行

当日は、地下鉄姪浜駅・JR下山門駅より送迎バスを運行しております。

病院発 姪浜便のみ 13:00 14:00 15:00 15:30

●詳しいお問い合わせは 西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

●発行／医療法人
西福岡病院

〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8 ☎092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号) <http://www.nishifukuhp.or.jp>