



# こつ そ しょうしょう 骨粗鬆症にご用心

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした等のわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

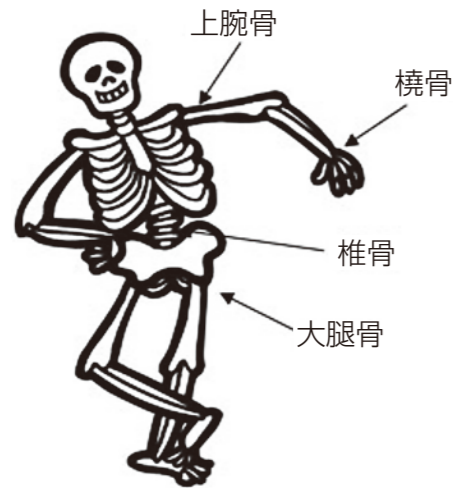
自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど日ごろからのチェックが必要です。

## ●骨粗鬆症により折れやすい部位

骨粗鬆症により骨が弱くなる事で生じる骨折を骨脆弱性骨折こつせつせいこつせつといいます。主に4つの部位があり、背骨せいこつ(脊椎体せいいたい)、上腕骨じょうわんこつ(上腕)、橈骨たうこつ(手首)、大腿骨近位部たいたいこつきん(脚の付け根)です。

特に橈骨(手首)は、転倒時、手を着く際に骨折しやすく、骨脆弱性骨折として初めに生じやすい部位です。

また体の重みで骨が押し潰れてしまうことを「圧迫骨折」といい、腰痛で来院する患者さんをレント



文：整形外科  
上條 翔太郎



ゲンで撮影すると、既存の圧迫骨折が多々確認でき、「いつのまにか骨折していた」という患者さんも少なくありません。

一ヶ所が骨折するとその周囲の骨にも負担がかかり、他の骨折に繋がってしまうため早期発見・治療が重要です。

## ●治療方法は？

骨粗鬆症の治療は、食事療法、運動療法といった生活習慣の改善と薬による治療を組み合わせるのが一般です。

食事は栄養バランスの良い食事をメインに成人男性は650～800mg、成人女性では650mgのカルシウム摂取が推奨されています。運動はバランス運動やストレッチを行うことで骨量を増やし、骨折の原因となる転倒の危険性が減ることもわかっています。無理をせずに、行える範囲の運動をしましょう。

## ●終わりに

骨粗鬆症自体は症状が無く、医療者側にも疾患として認識しづらいところがあります。

しかし一度骨折すると社会復帰には多くの時間を要することになります。

骨粗鬆症に対する早期治療介入と、治療継続にてQOL(自分らしい生活)を低下させない事が重要と考えています。

## 第13回市民公開講座を開催いたします！

### 【テーマ】 ～大腸・肛門疾患について おしりになりませんか～



【講師】  
聖隷沼津病院 外科  
佐藤 太一

#### 【認定・資格】

日本外科学会 外科専門医  
日本大腸肛門病学会 大腸肛門病指導医・専門医  
日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡指導医・専門医 他

【日 時】平成30年9月22日(土)  
14:00～15:30(開場13:30)

【場 所】プラサヴェルデ 会議室301・302

【参加費】無料 【申し込み】不要

#### 【お問い合わせ】

一般財団法人 芙蓉協会 聖隷沼津病院 経営企画室  
TEL:055-952-1000 FAX:055-952-1001

## 送迎車増便により 運行時刻表が変わります！

10月1日(月)から、当院～沼津駅を発着する送迎車のダイヤを一部変更いたします。  
詳細につきましては、ホームページ、院内の掲示物等をご確認ください。

## 認定看護師 その④ 皮膚・排泄ケア認定看護師

文：高田 幸江



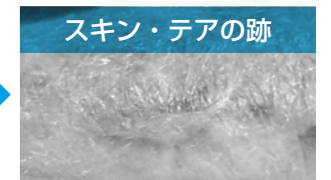
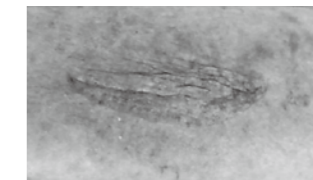
皮膚・排泄ケア認定看護師の主な仕事は、皮膚が弱くトラブルが生じやすい方へのスキンケアやストーマ(人工肛門・人工膀胱)を造られる患者様が安心して手術を受けられるための支援を行います。

今回は、高齢者に発生しやすいスキン・テアについてお話しいたします。

### 『スキン・テアとは？』

加齢によりたるんだ皮膚が摩擦・ずれによって、裂けてしまう損傷です。

ちょっとしたことでぶついたり、転んだり、絆創膏を剥がそうとしたときなどに発生します。特に皮膚の露出が多い上肢や下肢になりやすいです。



スキン・テアを予防するには、皮膚を保湿するのが一番です。ローションタイプの保湿剤を入浴後につけましょう。1日に2回付けることができればさらに効果的です。

また、皮膚の露出を少なく衝撃から皮膚を守ることも重要です。長袖のシャツやズボン、腕、足に付けるカバーなどを使用する方法もあります。テープを剥がすときは、皮膚を押しさえながらゆっくり剥がしましょう。



その他、加齢による身体機能の低下などによる便、尿失禁などの分野も私の領域です。失禁でお悩みの方やご家族の相談にも応じますので、気軽に総合案内のスタッフにお声掛けください。