

特集

「骨卒中」を予防しよう！
骨の健康は健康寿命のかなめ



しょう
骨粗鬆症マネージャー

地域の医療機関のご紹介

当院は、皆さんにとって身近な医療機関と役割分担を図り、地域全体で切れ目のない医療を提供することを目指しています。
こちらでは、当院の登録医療機関(かかりつけ医)をご紹介します。

さとう公整形外科

〒981-4261
宮城県加美郡加美町字町裏212番1
TEL 0229-64-2256



院長 佐藤公尊 先生

診療内容

整形外科・リハビリテーション科

診療時間

午前 9:00 ~ 12:30
午後 2:00 ~ 5:30
※水曜日 午後休診
※土曜日 9:00 ~ 13:00

休診日

日曜、祝日、年末年始、お盆

地域の皆さんへ

当院は骨折等の外傷性疾患、変形性関節症等の変性疾患、野球肘等のスポーツ障害、先天性股関節脱臼等の先天性疾患、骨粗しょう症等の代謝性疾患、腰部脊柱管狭窄症等の脊椎・神経疾患、リウマチ性疾患など、運動器不調に幅広く対応する整形外科医院です。地域の皆様が安心して受診できるように、レントゲン検査やMRI検査、腰椎骨密度測定等を使用し、的確な診断と治療を心がけています。また必要があれば大崎市民病院をはじめ、専門的な治療機関への紹介を行っております。お気軽にご相談下さい。

鳴子温泉分院 鬼首地区公民館でのオンライン診療

令和7年10月30日、大崎市民病院鳴子温泉分院が、県内で初めて公民館を会場としたオンライン診療を行いました。患者さんの通院負担を軽減するほか、公民館を利用することで地域の交流も図っています。会場の診察室では、看護師が患者さんをサポートしながら、ビデオ通話越しに医師による健康観察や薬の飲み方の指導などが行われました。鬼首地区公民館でのオンライン診療は毎月行う予定です。今後も地域の皆さんが安心して医療を受けられるよう、取り組んでまいります。



鬼首地区公民館



オンライン診療を受ける患者さん



骨の健康は健康寿命のかなめ

「骨卒中」を予防しよう！

「骨卒中」という言葉をご存じですか？「骨粗しょう症」によって骨が弱くなることが原因で起こりやすい、太もものつけ根の骨折と背骨の骨折のことを言います。脳の病気である「脳卒中」と同じように、突然発症し、その後の生活に大きな影響を与えることから、その危険性をわかりやすく伝えるためにできた言葉です。今回は、「骨卒中」をはじめとした骨折を防いで、骨を健康に保つための情報をご紹介します。

「骨卒中」とは？

骨粗しょう症（骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気）が原因となつて、転倒や尻もちなど、軽い衝撃で引き起こされる骨折を脆弱性骨折と呼びます。脆弱性骨折が起こると、次の骨折（二次性骨折）へ繋がりがやすくなるほか、寿命が縮んでしまうという統計結果も出ています。代表的な脆弱性骨折に

は、大腿骨近位部骨折（太ももの付け根の骨折）や脊椎圧迫骨折（背骨の骨折）などがあります。特に、大腿骨近位部骨折や脊椎圧迫骨折は、身体を支える骨なので、他の骨折と比べて寝たきりや介護が必要な状態になる可能性が高く、死亡に繋がる場合があります。

こうした部位の骨折後1年以内の予後は一部のがんより悪いとい

主な脆弱性骨折の種類（骨折の部位）

せきつい 脊椎圧迫骨折（背骨）

だいたいこつきんいぶ 大腿骨近位部骨折（太ももの付け根）

じょうわんこつきんいぶ 上腕骨近位部骨折（腕の付け根）

とうこつ えんいたん 橈骨遠位端骨折（手の親指の付け根）

脳卒中と骨卒中の類似点

主因	発症	予後
動脈硬化症	脳卒中（脳梗塞など）	死亡
骨粗しょう症	骨卒中（大腿骨近位部骨折、脊椎圧迫骨折）	健康寿命の短縮（歩行困難、介護、寝たきりなど）

どちらも生活習慣が大きく影響

うデータが出ています。突然発症して、治療の後にも大きな影響がある病気は脳卒中や急性冠症候群が有名ですが、同じような特徴を持つことから、これらの骨折を「骨卒中」と呼んでいます。

骨粗しょう症の原因はなに？

骨粗しょう症の原因は2種類に分けられます。

ひとつは、加齢や閉経に伴う女性ホルモンの欠乏、生活習慣などによって発症する場合（原発性骨粗しょう症）。もうひとつは、他の疾患や薬物療法などに伴い発症する場合（続発性骨粗しょう症）です。

骨も、皮膚や内臓と同じように新陳代謝を繰り返して、常に作り直されています。およそ3年〜10年で全身の骨が作り変わると言われています。古い骨を壊した後、新

しい骨が作られますが、このバランスが崩れてしまうと、骨量が減少し、骨が弱くなります。

また、骨量だけでなく骨の骨格の質や構造が劣化しても骨は弱くなってしまう。

骨の強度と生活習慣

骨の無機質（カルシウム、リン）の量を反映し、堅さを示す骨密度と、骨の構造や材質を反映する骨質が骨の強さに関わっており、骨密度が70%、骨質が30%関係していると言われています。

骨を強くするためには、食事と運動が重要になります。食事はカルシウムやビタミンD、ビタミンKを積極的に摂取すること、過度なダイエットはしないことが大切です。運動は走ったり跳ねたり、骨を刺激する活動が効果的です。



簡単で効果がある運動 かかと落とし



かかとを上げると、ふくらはぎの筋肉も鍛えられます。



ドン!と落とすと、かかとに体重の3倍くらいの力がかかります。骨折のおそれがあるので、高齢の方は勢いをつけすぎないように気をつけましょう。

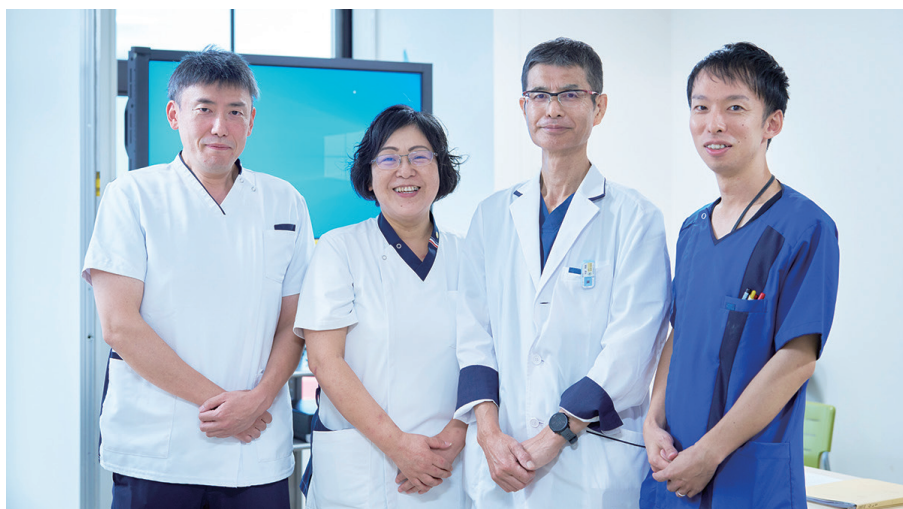
右側から

やまぐち はやと
山口 隼巨
本院薬剤部薬剤師
(骨粗鬆症マネージャー)

いまいずみ ひでき
今泉 秀樹
市民病院シニアディレクター

あびこ まゆみ
我孫子 真由美
看護部病棟看護師
(骨粗鬆症マネージャー)

うつみ まさのり
内海 政紀
看護部病棟看護師
(骨粗鬆症マネージャー)





IOF 認定

高齢化とそれに伴う骨粗しょう症患者の増加は全国的な課題になっており、大崎市でも骨折の治療にかかる医療費が増加傾向にあります。大崎市民病院では、多職種で構成された大崎骨粗しょう症リエゾンサービスチーム（OOLS）が連携し、骨粗しょう症の予防と治療、二次性骨折の予防に関する様々な活動を行っています。

令和5年には国際骨粗鬆症財団（IOF）国際的な骨粗しょう症の治療や予防、啓発活動に取り組む

**大崎骨粗しょう症
リエゾンサービスチームは
予防活動に取り組んでいます**



OOLSカンファレンスの様子

高年齢化に伴う骨粗しょう症患者の増加は全国的な課題になっており、大崎市でも骨折の治療にかかる医療費が増加傾向にあります。大崎市民病院では、多職種で構成された大崎骨粗しょう症リエゾンサービスチーム（OOLS）が連携し、骨粗しょう症の予防と治療、二次性骨折の予防に関する様々な活動を行っています。

骨粗しょう症の予防と治療、二次性骨折の予防に関する様々な活動を行っています。

骨を丈夫に保つ食品

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける
日光に直接当たると皮膚でも作られます

魚類・きのこなど

カルシウム

骨の原料になる

乳製品・小魚など

ビタミンK

カルシウムが骨に付くのを助ける

ほうれん草、納豆など

したがって、骨粗しょう症は生活習慣病の1種と言えます。

また、他の生活習慣病、糖尿病や慢性腎臓病（CKD）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などと深く関連します。たとえば糖尿病になった場合、骨に含まれているコラーゲンというタンパク質が劣化して、骨質が低下してしまいます。

生活習慣を改善することで、骨の強度を保つことができ、骨粗しょう症の予防に繋がります。

世代にわたるケアと「骨貯金」

親に骨粗しょう症や骨折があると、子に骨折しやすい体質が遺伝することがあります。特に、母娘間では骨の形質は50〜80%遺伝すると言われています。次世代のためにも、骨の健康を意識することは大切です。

骨の量は経年的に変化していきます。骨が最も多く作られるのは中学生〜高校生頃で、20歳頃に骨の量はピークを迎えます（ピークボーンマス）。10代のうちに骨をしっかりと作ることで、将来、加齢によって骨量が減少しても、骨粗しょう症になる可能性を低く抑えることができます。過度なやせ願望や美白願望により、食事や運動を控える若い世代も少なくありませんが、カルシウムやビタミンDを積極的に摂って、運動し、将来

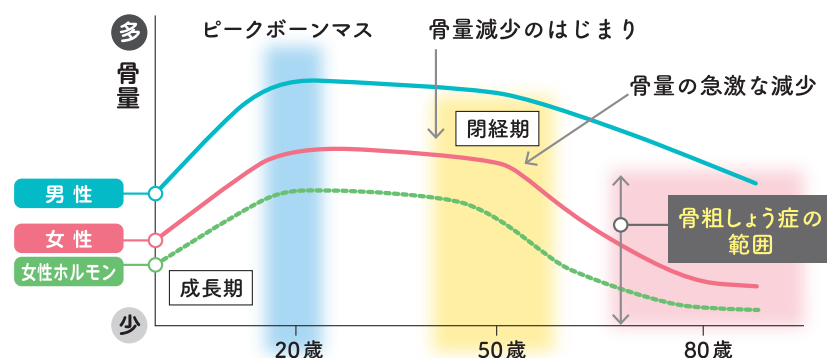
のために「骨貯金」をしておきましょう。

自分の骨の状態を把握しましょう

骨粗しょう症は、脆弱性骨折をしたことがあるかと骨密度の値で診断されます。国民全体で10%骨密度が増加すれば、骨折の発生は半分になるとも言われています。また下図のように、特に女性は閉経後に骨密度が急激に減少して、骨折がなくても骨粗しょう症になっている可能性があります。脆弱性骨折をした人はもちろん、していない人も骨密度測定を受け、自分の骨の状態を知ることが大切です。骨粗しょう症であれば治療を受けましょう。骨卒中、すなわち大腿骨近位部骨折や脊椎圧迫骨折をした人はそれだけで骨粗しょう症の治療が必要です。脊椎圧迫骨折には痛みがないもの（いつの間

健康診断やかかりつけ医で骨密度をチェックしましょう！

ご自身の骨密度が気になる方は、まずはお近くの整形外科やかかりつけ医にご相談ください。毎年行われるおおさき市民健康診断でも、オプションで骨密度の検診ができます。骨粗しょう症検診の適応年代の方（40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性）は必ず検診を受けましょう。



年齢と閉経に伴う骨量の変化

か骨折)もあります。身長が若いときより4cm以上縮んだときは、レントゲンで調べてもらいましょう。

また、骨折の予防には、転倒を予防することが極めて重要です。運動をして筋力、バランス力、骨量を向上させましょう。転ばないようにする環境整備（整理整頓、手すりや照明の取付け、段差の解消など）も必要です。

乳がん患者会の活動が放送されました

10月のピンクリボン※月間に関連して、乳がん体験者の会「りんりんの会」の活動が「仙台放送Live News イット!」で放送されました。

放送では、当院がんサロンを会場に開催した「手作りパッド講習会」の様子や活動の思い、検診・早期発見の重要性をお伝えしました。

※ピンクリボン…乳がんの早期発見・早期治療を啓発する活動の世界共通シンボルマークで、毎年10月はピンクリボン月間として様々なイベントが行われています。



AYA世代支援チームが活動しています！



「AYA(世代)」とは、Adolescent and Young Adult(思春期・若年成人)の頭文字をとった主に15歳ごろから30代までの患者さんを指します。AYA世代は学校生活や就職、仕事、結婚、妊娠、子育てなどで人生の重要な転機を迎える時期であり、がん治療に伴う身体的な変化に加え、家族や友人との関係性や、仕事に関すること、これからの将来に不安を感じることがわかっています。また、様々な課題を抱えやすい年代でありながら

同年代の患者数が少なく、おひとりでお悩んでいる患者さんも多いです。

大崎市民病院本院では、「AYA世代支援チーム」を設置し、AYA世代のがん患者さんとご家族への支援に力を入れています。医師、薬剤師、看護師、臨床心理士、遺伝カウンセラー、医療ソーシャルワーカーがメンバーとなり、病気や治療による身体やこころ、生活の悩みや不安について一緒に考えていくチームです。

AYA世代の患者さんが治療を受けながらより良い生活を送れるよう、主治医チームや連携機関と協力して支援していきます。

入院セットのレンタルサービスを開始しました！

患者サービス向上と感染対策の強化のため、令和7年10月から、入院セットレンタルサービスを導入しています。

入院セットは、入院の際に必要な衣類、タオル類、日用品類、紙おむつなどを、利用した個数にかかわらず、日額定額制のレンタルでご利用いただけるサービスです。ご家族の皆様の入院準備や洗濯などの手間なく、いつでも清潔なものを安心して利用することができます。

お申込みは、本院においては1階の受付窓口か、入院時にお渡しするリーフレットに記載の二次元コードから可能です。また、各分院においては病棟でのお申込みとなります。詳細については、当院のウェブサイトをご覧ください。



おひさき
メディカル
ワーカー

当院は、医師以外の職種のスタッフも皆さんの健康のために医療を提供しています。今回は、骨粗鬆症マネージャーの資格を持つ看護師・薬剤師をご紹介します。

資格取得を目指したきっかけ

看護師 整形外科病棟で勤務していたとき、痛みでつらそうにしていたり、転倒した自分を責めてしまったりする患者さんを何度も看護しました。そこで、骨折の原因の一つである骨粗しょう症を予防できれば、骨折で苦しむ患者さんが減るのではないかと考え、骨粗鬆症マネージャーの資格を取得しました。

薬剤師 骨粗しょう症の認知度は非常に高いですが、死亡率が高い疾病であることを知ったときは驚きを隠せませんでした。がんと比べると、骨粗しょう症の検診や予防・治療に対する関心はまだ薄いのが現実です。そこで骨粗しょう症に関する患者教育や啓発活動が必要であると思い、資格取得へ繋がりました。

骨粗鬆症マネージャーとしての業務内容

大崎骨粗しょう症リエゾンサービスチーム(OOLS)にて、多職種のメンバーと週に1回カンファレンスを実施しています。患者状態、投薬状況、栄養状態などを考慮し、薬剤や栄養の介入を検討します。その後、回診を行い、骨粗しょう症に関して指導を行います。院外では、大崎地区の薬剤師・介護士に向けた骨粗しょう症の勉強会や、骨粗鬆症学会での発表も行っています。

今後の展望

できるだけ多くの方、特に20歳以下の若年層の方にも、骨粗しょう症という病気に関心を持ってもらいたいです。骨粗しょう症を原因とした骨折患者が減少し、健康寿命を延伸できるよう、さらに活動を広げていきたいです。



薬剤師 看護師
骨粗鬆症マネージャー

大崎市民病院の
先生をリレー形式で
ご紹介します！

Team “tsunagari”
チーム つながり

Vol. 10

本院は45の診療科があり、現在常勤医師は156人所属しています。

第10回は、歯科口腔外科の廣谷拓章先生をご紹介します。

普段は、皆さんの健康を守るために尽力している先生たちですが、実は意外な一面も…？

最近特に
映画鑑賞を
楽しんでいます

ひろたに ひろあき
廣谷 拓章 先生

診療科 歯科口腔外科
主な資格・認定 日本口腔外科学会 専門医
日本口腔顔面痛学会 専門医
趣味 映画鑑賞・読書・音楽鑑賞



赴任して13年目になりました。抜歯などの口腔外科症例の他、原因不明の痛みやしびれなどの症例も診察しています。サブスクでの映画鑑賞や音楽鑑賞、どこでも読める電子書籍などでリフレッシュしています。

➡ 次回は、形成外科の清野広人先生です。

