



雪うさぎ

も く じ

- p. 2 脆弱性骨折について
- p. 3 骨の健康、気にしていますか？
- p. 4 公立藤田総合病院Instagramを開設いたしました！
公立藤田総合病院登録医師のご案内 その①
編集後記

公立
藤田総合
病院

理念・基本方針

私たちは、患者さん中心の医療を行います

- ◆私たちは、地域社会との連携を図りながら、地域の人々の医療・保健・福祉の向上に貢献します。
- ◆私たちは、医療水準の向上に努め、患者さんに良質で安心できる医療を提供します。
- ◆私たちは、健全な経営に務め、活気に満ちた働きがいのある病院を目指します。

●紙面に掲載されている内容・写真等を目的外で使用したり、複製・印刷する事を禁止します。



脆弱性骨折について

公立藤田総合病院
整形外科 関 口 泰 史

皆さんは、脆弱性骨折という骨折を聞いたことがあるだろうか？3メートルの高さから落ちれば、当然骨折をする。スポーツや交通事故など、強い力が加われば折れるのは当然である。しかし、歩いていて、転倒し、弱い外力で骨折する場合は、脆弱性骨折と呼ばれる。この骨折を起こす原因には、骨粗鬆症の存在がある。脆弱性骨折の主なものとしては、橈骨遠位端骨折、上腕骨近位部骨折、大腿骨近位部骨折、脊椎圧迫骨折がある。

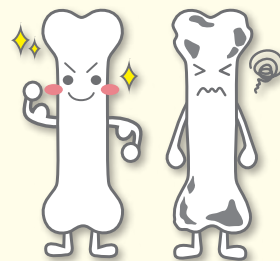
このような脆弱性骨折を起こす患者は、生涯のうちになんども骨折を起こすと言われている。つまり、右の大腿骨転子部骨折を起こしたら、その半年後に左の大腿骨転子部骨折を起こし、さらに、その半年後に腰椎圧迫骨折を起こす患者が実際に存在している。各骨折で、約1ヶ月は動けない。1年に3回も骨折すれば、その後の患者の生活に大きな支障をきたしてくる。寝たきりになってしまう。

こうならないようにするにはどうしたら良いのだろうか？まず、骨粗鬆症の治療を開始するのが、良いと言われている。ただ、一般的なビスフォスフォネート製剤は、骨折の治癒を遅らせると言われている。そのため、骨折が治ってから、治療を開始するしかない。また、骨量が著しく落ちた患者においては、骨形成作用があると言われている、テリパラチド製剤（毎日注射と週2回注射、週1回注射）による治療を開始している。骨粗鬆症の治療は、薬物治療だけではない。やはり、運動、食事も重要である。薬物治療だけで、日光にも当たらず、ずっとベッドで過ごしていれば、骨から、カルシウムが逃げてしまうのは当然である。また、バランスよく栄養を取ることも大事である。脆弱性骨折を起こしたら、その原因である骨粗鬆症の治療を開始することがとても重要である。

骨の健康、気にしていますか？

骨は体を支える以外に大切な臓器を外部の衝撃から守る役割があります。

今回は骨について話をしていきたいと思います。



みなさんの骨は学童期から20歳まで骨量（骨に含まれるカルシウムなどのミネラル成分の量）を増やし、50歳以降から徐々に減っていきます。特に女性は閉経後に急激に骨量が減少します。

骨量が減少すると骨粗鬆症のリスクが高くなり、骨折につながります。

そこで、骨粗鬆症や骨折を防ぐポイントは

★20歳までに骨量を増やしておくこと ★50歳以降の骨量を維持すること

骨の健康のための食事

① 1日3食、規則正しくバランスのとれた食事をとりましょう！

欠食することで必要な栄養素が不足してしまう可能性があります。

若い世代は朝食欠食、高齢者は「ご飯、漬物、味噌汁」や「菓子パンだけ」と簡単な食事になりがちです。

主食＋主菜＋副菜のそろった食事を規則正しく食べることを心がけましょう。

魚・肉・卵・納豆・大豆製品 野菜・きのこ・海藻など



② 骨の主成分であるカルシウムを積極的に摂りましょう！

令和元年国民健康栄養調査によると20歳以上のカルシウム摂取量は1日498mgです。しかし、20歳以上のカルシウム推奨量は男性750mg、女性650mgと200mgも足りません！

まずは今の食事に牛乳やヨーグルト、チーズを足してみましょう。

カルシウムを多く含む食品（カルシウム200mgとなる量）



牛乳
200ml



ヨーグルト
200g



チーズ
2個



いわし
4尾



ししゃも
4尾



干しエビ
10g



しらす
100g

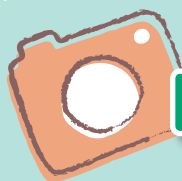


厚揚げ
1枚



法蓮草
50g

※令和3年12月から骨粗鬆症チーム（FBR）の活動が始まりました！骨粗鬆症でお困りの際はぜひ、お声掛けください。



公立藤田総合病院

Instagramを開設いたしました!



令和4年2月1日、公立藤田総合病院 Instagram（以下、「当院Instagram」という。）を開設いたしました。

当院Instagramは、開設当初は臨床研修医及び看護師のリクルートに活用していきます。具体的には、普段の工作中・休憩中の風景、仕事終わりや休日のプライベートの写真など何気ない日常の風景、当院で行われるイベント風景などを投稿いたします。このInstagramを見て、少しでも当院の雰囲気を感じていただき、当院で働きたいと思える方が増えていただければ幸いです。

当院Instagramを運用するにあたり、利用者に誤解や混乱を生まないようにするために、公立藤田総合病院ソーシャルメディアポリシー（以下、「ソーシャルメディアポリシー」という。）を定めました。このソーシャルメディアポリシーは公立藤田総合病院ホームページに掲載していますのでご確認ください。

最後に、多くの皆様に当院のことを知っていただくために、広報誌、ホームページ、Facebook、そしてInstagramを介して積極的に情報を発信していきますのでよろしくお願いいたします。

公立藤田総合病院 登録医師のご案内 その1

武田胃腸科内科医院

◎診療科：胃腸科、内科



たけだ きんや
武田 欣也先生

地域の皆さんのお役に立てる診療を目指して、スタッフ一同努力していきたいと心がけております。

- 【略歴】 昭和36年 日本大学医学部卒業
昭和37年 福島県立医科大学 第2内科入局
昭和41年 福島県立医科大学大学院 博士課程修了
昭和44年 武田胃腸科内科医院開設
- 【休診日】 日曜・祝日および土曜日の午後
- 【往診・訪問診療】 行っております
- 【病床数】 無床

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前/8:45~12:00	○	○	○	○	○	○	休
午後/13:30~15:00	○	○	○	○	○	休	休



【所在地】
伊達郡国見町大字藤田
字北12

【電話番号】
024-585-2630

【FAX番号】
024-585-2014



編集
後記

2月に入り春の日差しが待ち遠しい今日この頃です。昨年未から気温が低く、雪の日が続きました。玄関先が凍結、また雪かきして滑って転んで救急搬送などの患者さんが続出し、整形外科の病棟は骨折の患者さんで溢れました。足下の悪い日の外出は十分に気をつけてください。また、今も続いているコロナ感染予防はマスクと手洗いが基本です。思うように外出できずストレスの多い日が続きますが気を緩めず継続していきましょう。