

愛知医科大学メディカルセンター広報誌

ひいらぎ

地域と繋がる。心に寄り添う。

hiiragi

vol. 7

2025

〔特集〕

本当は怖い骨粗鬆症!!



©表紙・挿し絵／芍薬 岡崎絵手紙ボランティア「集まるまい」



愛知医科大学メディカルセンター

〒444-2148 岡崎市仁木町字川越17番地33
TEL:0564-66-2811 FAX:0564-66-2800
<https://www.aichi-med-u.ac.jp/medicalcenter/>



本当は怖い骨粗鬆症!!

愛知医科大学メディカルセンター 副院長 整形外科 教授 関 泰輔



骨粗鬆症とは?

骨粗鬆症は、骨の密度が低下し骨がもろくなる病気です。骨は生きている組織で、古くなった骨を壊す細胞(破骨細胞)と新しく骨を作る細胞(骨芽細胞)のバランスがくずれることで、だんだんと骨がもろくなります。最終的に骨折することが大きな問題となります。国内の患者数はとても多く約1590万人と推定されています¹⁾。ちなみに「鬆」とは、松の葉の重なりから向こうがすけて見えるさまを意味します。

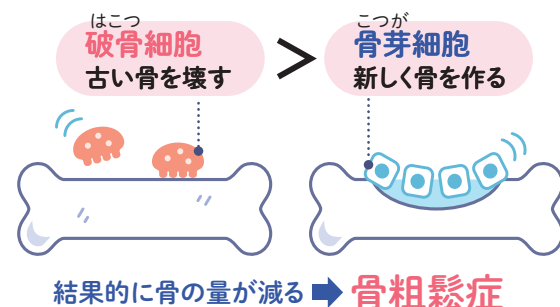
骨粗鬆症の原因

- ① **加齢**: 年齢とともに骨密度が低下
- ② **ホルモンの減少**: 閉経後の女性に多い
- ③ **栄養不足**: カルシウムやビタミンD摂取不足
- ④ **生活習慣**: 運動不足、喫煙、過度な飲酒

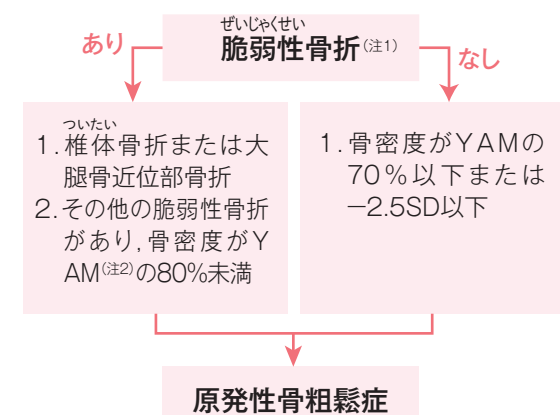
※原発性骨粗鬆症の診断基準²⁾

原発性とは
他の病気や薬剤が原因ではなく、**自分自身の要因によるもの**を意味しており、例えば上記①や④の原因を指します。骨評価の結果が右記の条件を満たす場合に原発性骨粗鬆症と診断します。

骨粗鬆症ってどうしておきる?



原発性骨粗鬆症の診断基準

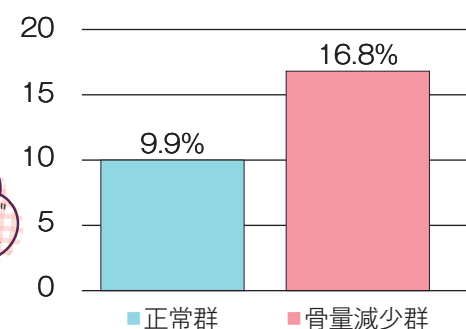


注1 軽微な外力で発生した非外傷性骨折。軽微な外力とは立った姿勢からの転倒がそれ以下の外力をさす

注2 YAM: 若年成人平均値(腰椎では20~44歳、大腿骨近位部では20~29歳)

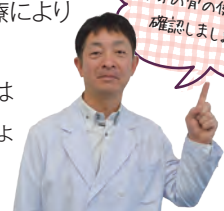
骨折発生後の死亡のリスク

骨粗鬆症10年後の死亡率



あわてないで、適切な治療で予後を改善

骨粗鬆症は、生活習慣の改善や適切な治療により骨折リスクを減らすことが可能です。早期の診断と予防が大切ですので、まずはかかりつけ医に相談してみてもいいでしょうか?



1) Yoshimura N et al. J Bone Miner Metab 2022 2) 日本骨代謝学会. Osteoporosis Japan 2013 3) Cauley JA et al. Osteoporosis Int 2000 4) Tsuboi M et al. J Bone Miner Metab 2011

“骨粗鬆症の方は特に注意!”

高齢者に多い四大骨折!!

医療技術部 リハビリテーション室 理学療法士

山崎 清美



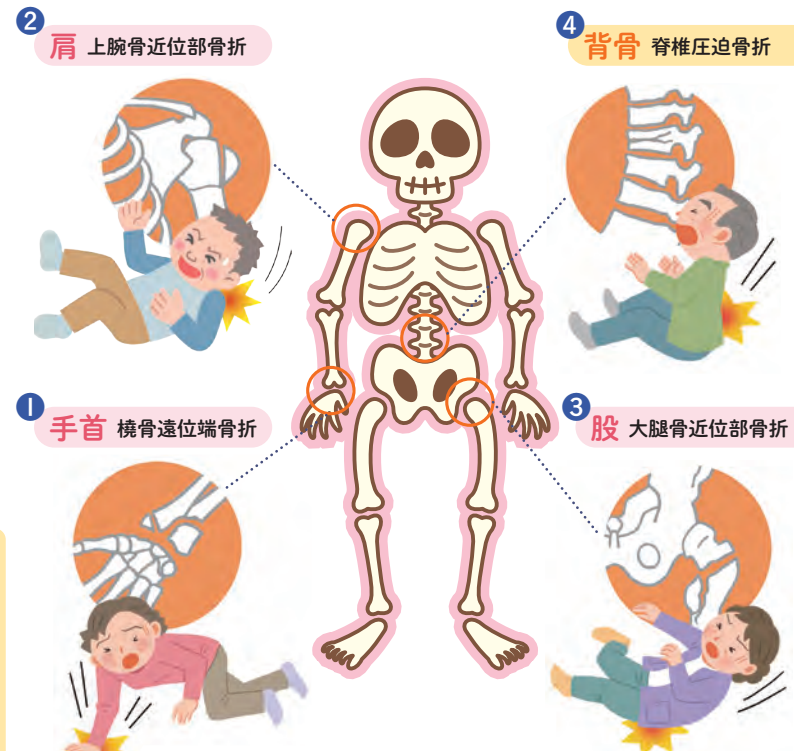
四大骨折とは?

- ① **橈骨遠位端骨折**
手首の骨折。転んで手を付くことによる。
- ② **上腕骨近位部骨折**
肩のつけ根の骨折。転んで手を伸ばして地面に付いたり、直接肩を打つことによる。
- ③ **大腿骨近位部骨折**
太ももの付け根の骨折。転ぶときに足をひねったり、直接股関節を打つことによる。

特に注意したいのが...

せきついあっぱくこっせつ

④ **脊椎圧迫骨折**
背骨の骨折



脊椎圧迫骨折

原因は?

しりもちをつく、勢いよく椅子やベッドに座る、重い物を持ち上げる、強く腰を曲げる等で発症することが多いです。

脊椎圧迫骨折になったらどうなるの?

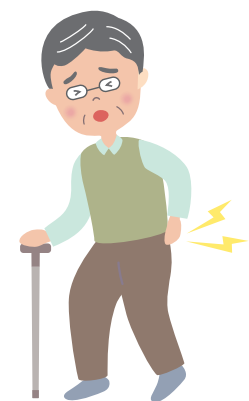
腰の痛み、足のしびれ感、足腰に力が入りにくいといったことが主な症状です。痛みの程度や場所は人によりさまざまですが、杖などの歩行補助具が必要になったり、場合によっては寝たきりの原因にもなります。

どうすれば予防できるの?

- ☑ 座るときは肘掛けや手すりを持ちながらゆっくりと座るようにする。
- ☑ 重い物は少量にわけて持ち上げる、または誰かに手伝ってもらい自分では持たない。
- ☑ 床に置いた物を持ち上げる時は、膝を曲げてしゃがみこんでから持ち上げるようにする。



次のページでは
予防や**治療**について解説しています▶



放射線室から 骨密度測定装置

医療技術部 放射線室
診療放射線技師 主任

村瀬 弘樹



骨密度測定装置
(PRODIGY Fuga)



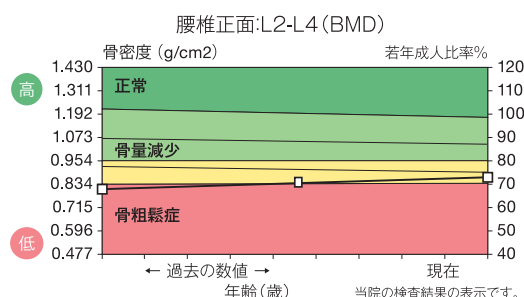
当院で使用している骨密度測定装置PRODIGY Fuga(GE社製)では2つのエネルギーのX線を照射するDEXA法(Dual Energy X-ray Absorptiometryの略)を用いて骨密度測定をします。他の測定方法(超音波法やMD法など)と比べて、最も精度の高い検査方法です。X線を用いていますが、骨密度検査の被ばく線量は胸部エックス線検査より小さく、患者さんの負担が少ない検査です。

また骨密度検査で有効な部位とされている腰椎と大腿骨部の二つの部位で検査しています。従来の機器と比較し、短い時間で検査できることが特長です。

検査結果の評価方法は、日本骨粗鬆症学会等で決められており、若年成人平均値(成人男女の骨が丈夫な人たちの平均値)からどれくらい下がっているかで、評価します。

骨密度が低い = 骨折する危険が高いと判断されます。

経過履歴グラフ



- 緑色の方($\geq 80\%$)は、正常です。
 - 黄色の方($71 \sim 79\%$)は、骨量減少です。
 - 赤色の方($70\% \leq$)は、骨粗鬆症です。
- 日本骨粗鬆症学会より



この検査をするには医師の診断が必要です。
主治医または整形外科医までご相談ください。

薬剤室から 骨粗鬆症と薬剤

治療薬には
次のような種類があります。

医療技術部 薬剤室長(薬剤師) 手塚 剛彦

①骨を壊す働きを抑える薬(例:アレンドロン酸、リセドロン酸)

ビスホスホネート系

骨を壊すスピードを抑え、骨密度を高めます。週1回や月1回服用する薬です。

注意: 服用後30分は横にならないようにしましょう。

抗体製剤(例:デノスマブ)

6ヶ月に1回の注射で、通院回数が少なく便利です。

②骨を作る働きを助ける薬(例:テリパラチド)

骨を作る力を強化する注射薬です。

自分で注射する自己注射製剤があります。

③骨の質を改善する薬(ラロキシフェンなど)

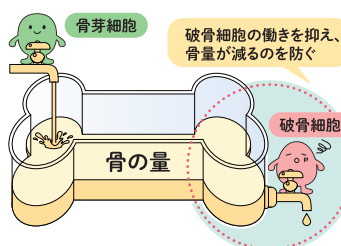
女性ホルモンに似た働きで、骨を強くします。

閉経後の女性に効果的です。

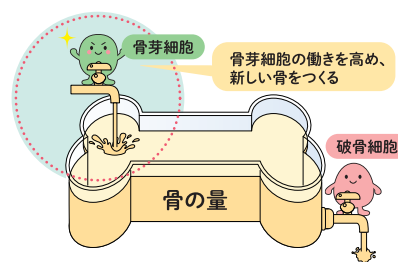
Point 治療のポイント

- 医師の指示を守り、薬を継続することが大切です。
 - 運動やバランスの良い食事も治療の一部です。
- 骨粗鬆症は早めの治療で骨折を予防できます。
健康な骨を保つため、医師と相談しながら治療を続けましょう。

①骨を壊す働きを抑える薬



②骨を作る働きを助ける薬



③骨の質を改善する薬



栄養室から 骨粗鬆症と栄養

医療技術部 栄養室
管理栄養士 主任

久野 和隆



😊 骨のために摂りたい栄養素と食品

カルシウム …………… 牛乳、ヨーグルト、チーズ、しらす、厚揚げ、納豆、小松菜
ビタミンD …………… 鮭、さんま、さば、いわし、干しいたけ
ビタミンK …………… 小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、モロヘイヤ、納豆



😞 骨のために過剰摂取を控えた方がよい食品

カルシウムの吸収を阻害

リン …………… 魚肉の加工品(干物、練製品、ハム、ウインナー、ソーセージ)
インスタント食品、レトルト食品、スナック菓子
カフェイン …………… エナジードリンク、コーヒー、紅茶
アルコール …………… 適量飲酒をお勧めします。純アルコール20g程度まで
※ビールロング缶1本程度、日本酒1合程度、チューハイ1缶程度です。

カルシウムの尿への排泄を促進

ナトリウム(食塩) …………… 調味料、麺類、漬物、汁物
アルコール …………… 適量飲酒をお勧めします。純アルコール20g程度まで
※ビールロング缶1本程度、日本酒1合程度、チューハイ1缶程度です。



リハビリテーション室から 運動で骨粗鬆症予防

骨粗鬆症予防には運動が不可欠です。
また、転倒による骨折も予防できる効果も期待できます。

医療技術部 リハビリテーション室
理学療法士 山崎 清美



Point 1 骨密度上昇



Point 1 骨密度上昇 ～ダンベルウォーキングで骨を刺激、強い骨を作ろう～

1日30分 (5000～8000歩程度を目安に)

骨は長軸の刺激*が伝わり骨の強さが増すとされています。ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動で骨密度の維持、上昇を目指しましょう。歩くことに慣れてきたら、ダンベルウォーキングと呼ばれる軽いダンベル(500g程度)を持った、自身の体重に少し負荷を増やしたウォーキングも効果的でしょう。

※長軸の刺激: 立った状態での体の縦方向への圧迫、牽引などの刺激

Point 2 背筋強化 ～おしりあげ運動で背中、おしりの筋肉を強くしよう～

背筋、おしりの筋肉を鍛えることによって腰の骨折の予防をすることを予防します。

1セット5回～10回 1日3回

- ① 上をむいて寝る
- ② 息を吐きながら、おしりに力を入れながらゆっくりともち上げる
- ③ 膝と肩が一直線になるまでおしりを上げ、3～5秒保ち、ゆっくりと下ろす

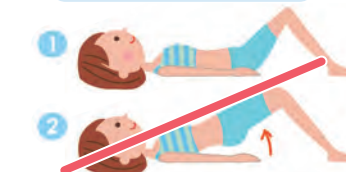
Point 3 転倒予防 ～転ばないようにバランス能力を鍛えよう～

片脚立ち運動でバランス能力を鍛えます。

左右共に1セット1分間 1日3回

※回数は目安です。運動中、運動後に足腰の痛みが出ない程度に実施してください。

Point 2 背筋強化



Point 3 転倒予防



- 今後の当院広報誌「ひいらぎ」で扱って欲しい内容があれば裏表紙のアンケートへぜひご回答下さい。

お仕事について行って、いいですか？

Oshigoto Tsuiteitte lidesuka

／ Check! ／
今回は
診療看護師
ナース プラクティショナー
(Nurse Practitioner: NP)
のお仕事に密着します♪



診療看護師

(Nurse Practitioner: NP)

医療技術部 NP室 看護師 津下 和貴子

仕事内容
手術前から手術中、手術後にかけての対応や入院患者さんや医療スタッフからの相談対応をしています。患者さんの退院まで安心・安全な医療をタイムリーに提供できるようにしています。

8:30
月・火・木

医師とカンファレンス

医師と新規で入院した患者さんの治療方針について話し合っています。手術前の情報共有をしています。



9:30 手術
主に火曜・木曜

手術が円滑に進むように、手術室での麻酔や点滴等の処置や患者さんへの声かけを行っています。



お昼休憩

天気の良い日は気分転換に外で散歩をしています。

午後もopeあるよ

病棟業務

病棟でも医師と看護師や薬剤師の間に入って円滑に業務がまわるように支えています。



こんな事も聞いちゃいました！

Q1. NPを目指したきっかけは？

元々海外で誕生した職種で、アメリカで働こうと思っていたのですが、家族からは海外での勤務について少し反対されたので諦めました。その後、日本でもNP制度が始まったのでNPを目指しました。

Q2. NPになりたいと思ったら何をするといい？

まずは…勉強かな？(笑)大学院で勉強することになるので、研究も行います。そのため、日常の疑問を常に考えているといいと思います。

Q3. ストレス発散方法は？

ストレスはあまりないです。つらいことはありますが、どんな時でもその状況を楽しむようにしています。

そもそもNPって何？

(Quality of Life: 生活の質)

NPとは、患者のQOL向上のために医師や多職種と連携・協働し、一定レベルの診療を行うことができる看護師のことを指します。看護師として実務経験を5年経過した後、大学院で2年間勉強して、資格試験に合格した人が就ける職で、日本では2008年に導入された制度です。2024年4月現在で日本全国に872名※のNPがいます。

※日本NP教育大学院協議会

8:00



8:00～ 出勤 < 豊田から30分かけてくるよ



8:30



9:00～ 病棟へ

入院患者さんの様子をみたり、患者さんやスタッフからの問い合わせの対応をしています。ガーゼ交換などもします。

9:00



9:30



10:00



12:00



13:00～15:00 委員会などの会議に出席

多い日は1日に4つの会議に参加したりします。(会議中でも緊急の呼び出しに対応することもあります。)会議がない日は、午前中に手術を受けた患者さんの容態を確認するため、病棟を回ったりしています。



13:00



病棟での処置など

検査や点滴、看護師・薬剤師などからの電話対応

仕事が早くて知らないうちに終わってることが多いよ



病棟看護師より

17:15



業務終了

終わってもお仕事あり

18:00



帰宅後

自宅近くの田んぼのお世話をするの目録です♪



病棟スタッフより

いつも相談に乗ってくださりありがとうございます。津下さんが対応してくださるおかげで患者さんに適切な対応が早急にでき私たちも患者さんにとっても頼もしい存在です。これからもよろしくお願いします。

点滴が入らない時、内服が足りない時など困った際に何度も助けて頂いて本当に感謝しています。病棟にはなくてはならない存在です。いつも冷静沈着に正確にお仕事をされていて大変尊敬しています。



メディカルセンタースタッフに聞きました

働くパパとママのスケジュール



看護部

椿原看護師

子ども 高3 中3 小4

気になっている!!

Q & A

● 大変なことは?

子供たちが小中高校生であり、曜日によっては帰宅時間が異なり、夕食を3回に分けて準備しています。3人の習い事の送迎は大変です。

● 工夫していることは? (時短テクニックなど)

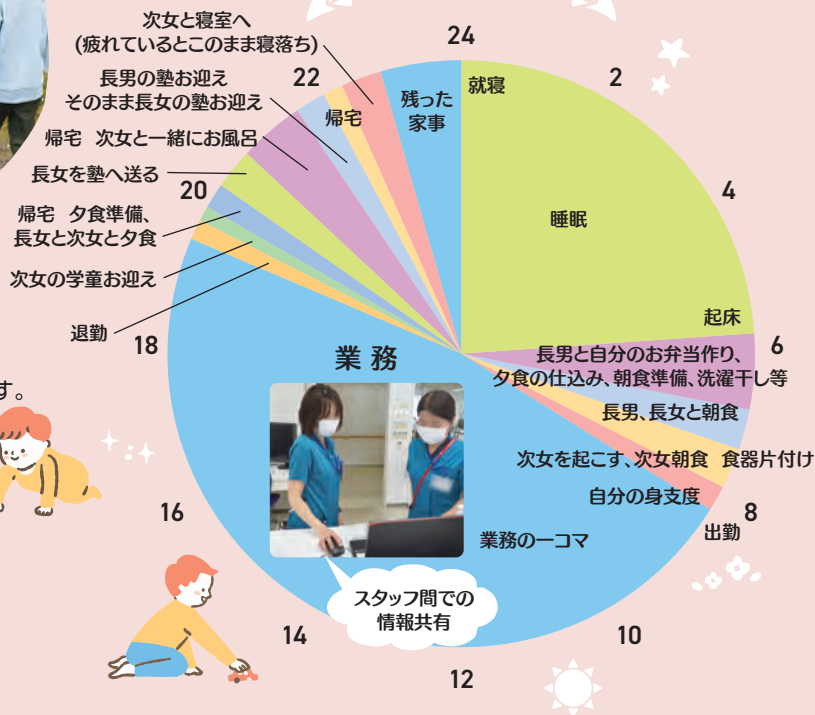
朝の準備時間を短くするために、休日にお弁当の仕込みをしています。子供たちの送迎も含め家事のリストアップをして、夫婦で協力して行っています。

● 大切にしていること?

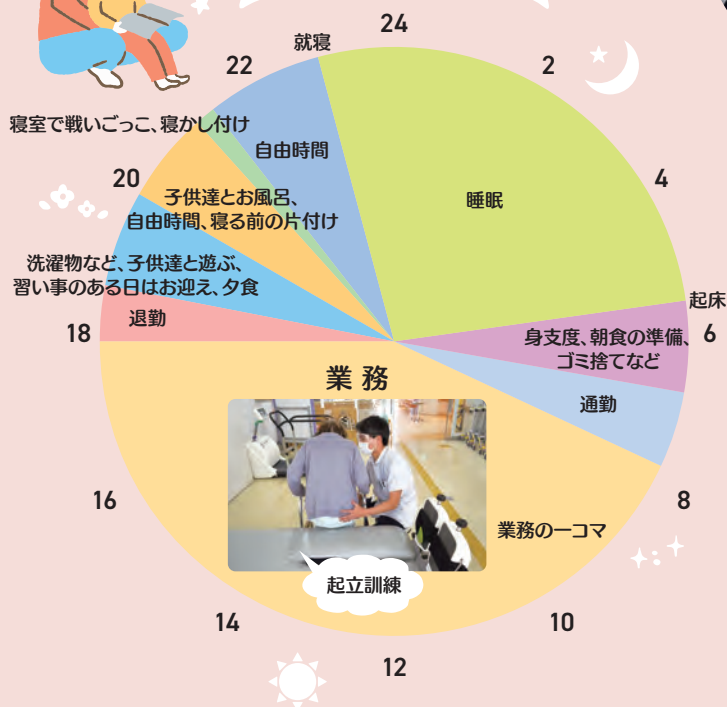
送迎の車の中や食事、お風呂の時間などの短い時間でも子供たちと今日あったことなどをなるべく話すようにしています。



タイムスケジュール



タイムスケジュール



気になっている!!

Q & A

● 大変なことは?

休日に妻が仕事の日では1人で3人の子供をみていることです。まだ小さくしてお留守番は不安なので、買い物等にも連れて行っています。つついとおもちゃやお菓子を買い、妻に小言を言われています。

● 工夫していることは? (時短テクニックなど)

例えば、お風呂上がりには妻が洗濯をしている間に子供達を寝かし付けたり、妻が夕食の準備・片付けをしている間に前日の洗濯物を取り込んで畳んだり等を行っています。色々な場面で役割分担し同時進行でこなすことで、自分の時間も作れるようにしています。

● 大切にしていること?

1日のうち少しでも子供達と遊ぶ時間を作るようにしています。それでも仕事の日には家族の時間が不足しがちなので、休日は子供達と出かけるようにしています。行き先は近所の公園だったり少し遠出したり様々です。

メディカルセンターのおすすめ癒しスポット!

メディカルセンター職員約100名に聞きました!
みんなが行ける場所から病院の裏側まで全部見せます!!

おすすめ
1位
38票

病棟からの景色

コメント

夕日や朝日がきれい
豊田おいでんまつりの
花火も見える
理学療法士
ペンネーム R他

コメント

左に豊田市市街、
右にアローズブリッジ
(第二東名高速道路)、
遠くに猿投山がみえる
外科医師
ペンネーム hiro

コメント

毎日慌ただしく
過ぎる業務の中で、外の
景色を一望できるのは
患者さんやスタッフに
とって癒し
看護師
ペンネーム ちゃちゃ

駐車場の桜

コメント

夜は車のライトで
ライトアップされている
ように見える
看護師
ペンネーム 愛の不時着

コメント

仕事中にふと見える
桜や花に癒される
看護師
ペンネーム
おたにしょうへい

コメント

窓越しにみると
窓が額縁みたいできれい!
医療ソーシャルワーカー
ペンネーム
鼻セレブプレミアム

おすすめ
3位
8票

病棟からみえる山々

村積山

コメント

村積山に登った事が
ありまた登ろうかなと
思いをはせている
臨床工学技士
ペンネーム カワガラス

コメント

天気の良い日は
御嶽山が見える
理学療法士
ペンネーム
つつき一推し他

コメント

三河富士と呼ばれている
村積山がみえ、四季折々の
色合いが美しい
看護師
ペンネーム 真ちゃん

番外編

コメント

季節を感じられる
事務職員
ペンネーム
ラ・フランス

腎臓病センター前の
クリスマスツリー

コメント

清潔感があり
おしゃれ!
内科医師
ペンネーム やす

医局

インスタでも
紹介しています!
詳細はこちらから!



メディカルセンター
職場紹介

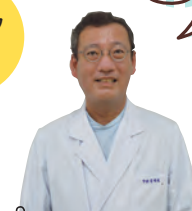
検査室



Check!

1日だけ
他の職業に
なれるなら?

スタッフ
紹介



寺田 主任
富士山の
山小屋管理人



神田 技師
居酒屋の店員



杉浦 技師
発掘調査員



小野内 技師
ピアニスト



跡治 技師
水族館の飼育員

臨床検査技師とは、病気の
診断や治療、健康の維持に必
要な検査(臨床検査)を行い、
その結果を医師に提供する医
療技術職です。

臨床検査には、血液など患
者さんから採取した検体を用
いる検体検査と、心電図など

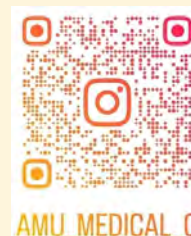
医療機器を用いて患者さんの
身体を調べる生理検査があり
ます。

外来採血も担当しています
ので、臨床検査に関して不安
な点やご質問があればお気軽
にお声掛けください。

follow me!!



フォローは
こちらから!



AMU_MEDICAL_C

当院の部署紹介や最新情報・日々の
様々な出来事などを発信しています!
フォロー&いいね!お願いします😊



メディカルセンタースタッフの 制服紹介 vol.2



愛知医科大学メディカルセンターの各職種の制服紹介です。沢山の職種があるので2回に分けて紹介しています。今回は「ひいらぎ」5号に掲載したvol.1の続編のvol.2として以下の制服について紹介します。各職種で連携してより良いチーム医療を提供しています。

Medicalcenter

Hiiragi



医師(スクラブ)

医師(白衣)

看護師(オペ室担当)

管理栄養士

看護師(訪問看護)
理学療法士(訪問看護)

臨床検査技師

受付事務(委託業者)

清掃職員(委託業者)

女性事務(冬・夏)



安心のサポート

かかりつけ医ご紹介コーナー

おかざきいしむら整形外科

いしむら だいすけ

院長 石村 大輔 先生

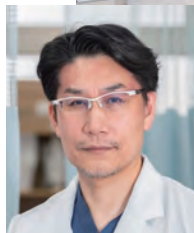
当院は令和6年7月26日に中西整形外科を継承し、おかざきいしむら整形外科として開院しました。大学病院では骨軟部腫瘍という骨や軟部に発生したがん治療を専門とし、また、ライフワークであるスポーツ選手の治療やサポートにも力を入れてきました。日常生活でもスポーツでもケガを予防することが何より重要と考えます。痛くなくなったから治ったのではなく、その後の予防が大切です。

当院では患者様に納得して治療を受けていただくために、お子さんにも理解してもらえるように十分に説明を行い、質の高い診療と積極的なリハビリを通じて再発、再燃を防ぎ、痛みで下を向くのではなく笑顔で空を見上げられるよう全力でサポートしてまいります。



ケガをしてからいく整形外科ではなく

ケガを予防する整形外科へ



〒444-2137 愛知県岡崎市数田2-11-11

TEL.0564-22-1112

診療科目 整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	/
15:30～18:30	●	●	/	●	●	/	/

【休診日】日曜日、祝日 水曜午後・土曜午後は休診です。

おかざき糖尿病内科クリニック

すずき はるゆき

院長 鈴木 陽之 先生

2018年に岡崎市民病院内分泌・糖尿病内科を退職し開業致しました。

糖尿病、甲状腺疾患を中心に、たくさんの患者様の治療に携わってまいりました。内科全般のかかりつけ医として、地域の方々の健康に少しでも貢献できればと考えています。

5月25日は「世界甲状腺デー」です。糖尿病・甲状腺の病気は、適切な診断・治療を受けることが大切です。気になる症状がある方は、当院へお気軽にご相談ください。糖尿病・甲状腺の専門医が診察します。

待ち時間なるべく少ないクリニックを目指し、日々皆様のお役に立てるようスタッフ一同努力してまいります。

5月25日
世界甲状腺デー

地域の皆様の

健康に貢献します



〒444-2135 愛知県岡崎市大門5丁目22番地7

TEL.0564-26-3311

診療科目 内科、糖尿病内科、甲状腺内科、内分泌内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	●	●	●	/	●	●	/
15:00～18:00	●	●	●	/	●	▲	/

【休診日】木曜日、日曜日、祝日（▲土曜日午後予約のみ）

スタッフ採用

メディカルセンターの
一員になりませんか♪



病院HPも
ご覧ください



病院広報誌「ひいらぎ」 ご意見・ご感想募集

愛知医科大学メディカルセンター広報誌「ひいらぎ」のご意見・ご感想や次号以降の掲載内容について募集しております。皆様のご意見をふまえてより良いものになればと思っております。ぜひQRコードから簡単なアンケートにご協力をお願いいたします。

アンケートは
こちらから



過去のバック
ナンバーはこ
ちらからご覧
頂けます。



愛知医科大学メディカルセンターの理念

理念

地域を守り共に生きる中核病院として、患者本位の医療を目指します。

- 社会の信頼に応える医療機関
- 人間性豊かな医療人を育成できる教育機関

紹介状のご持参がない場合でも、
別途、選定療養費はかかりません。

「かかりつけ医」から地域医療連携室を通して事前予約が可能です。
当日予約外でも受診可能です。

絵手紙スケッチがかけようになりたい人のためのグループ



絵手紙ボランティア「集まろまい」

簡単なスケッチが描けるようになりたい人、一人ではちょっと…という人が集まり活動しています。



- 開催日 毎月 第3土曜日 (スケッチ先は毎月変わります)
- 会費 年間 1,000円

講師はおりません。ご興味がある方は、是非ご連絡ください。

お問合せ先 ☎ 0564-54-3651 担当者 岩田

病院広報誌の表紙に絵手紙が掲載されています。総合受付横にも季節の絵手紙を掲示してありますので是非ご覧ください。

編集後記

「ひいらぎ」第7号を手にとってくださりありがとうございます。本号では、「本当は怖い骨粗鬆症!!」と題して、骨粗鬆症を特集しました。この特集が皆様のお役に立てれば幸いです。そのほか、「メディカルセンターのおすすめ癒しスポット」、「お仕事について行って、イイですか? (診療看護師)」、「検査室の職場紹介」、「働くパパとママのスケジュール」、「スタッフの制服紹介vol.2」などを掲載しました。是非ご一読ください。

広報委員会委員長 加藤義郎

■ 2025年3月発行 ■ 編集・発行／愛知医科大学メディカルセンター広報委員会

お問い合わせ

愛知医科大学メディカルセンター 事務部 総務課 TEL: 0564-66-2826 / mc-soumu@aichi-med-u.ac.jp
※皆様からの作品等、ご応募お待ちしております。
ご興味のある方は、是非愛知医科大学メディカルセンター 事務部 総務課までお問い合わせください。