# かなえ

第113号（令和4年3月）



医療法人社団鼎会 三和病院
松戸市日暮7-379　☎047-712-0202
http://www.sanwa-hsp.or.jp

医療法人社団鼎会 八柱三和クリニック
松戸市日暮1-16-2　☎047-312-8830
http://www.y-sanwa-cl.com


## 雪の21世紀の森

昨夜から雪が降る。
明日はかなり積もるなと思っていたが、大雪にならず助かりました。
今日は雪のスケッチを求めてここ21世紀の森に昼時に着く。
天気は快晴。公園中を雪の風景と構図を求めて歩き回る。
千駄堀池には黒いオオバンが数羽小魚を探していた。

公園内の道には小さい雪だるまがあちこちに。
５０００歩ほど歩きまわったのでお腹も空く。
昼食を、公園内の喫茶プレリュードでミートソースとコーヒーを注文。
やっと一腹。今日のスケッチは公園の日本そば店の前から、
作業小屋と手前にアシが風に揺れていたので目線を下げ、
雪が残るアシからのポジションにした。

絵、文 菅谷 功 ２０２２年１月

# 骨粗鬆症とは

整形外科 廣 瀬 恵 介 外来診療日 三和病院：木曜日AM/PM

毎週木曜日に三和病院にて整形外科外来を担当させて頂いております廣瀬恵介です。今回は骨粗鬆症についてお話をさせて頂きます。

骨粗鬆症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる疾患です。

日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通ですが、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折が生じやすい部位は、背骨（脊椎の圧迫骨折）、手首の骨（橈骨遠位端骨折）、太ももの付け根の骨（大腿骨頚部骨折）などです。

骨折が生じると、その部分が痛くなり動けなくなります。また、背中や腰が痛くなった後に、丸くなったり身長が縮んだりします。

骨は新たに形成する骨形成と骨を溶かして壊す骨吸収を繰り返しております。骨粗鬆症は骨形成と骨吸収のバランスが崩れる（骨形成の減少、骨吸収の増加）ことで起こり、骨が脆くなり骨折のリスクが増大します。骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。

診断はレントゲン、DEXA法（2重エネルギーX線吸収法）、超音波法、MD法、CT法といった詳しい検査があります。

骨粗鬆症は予防が大切な病気です。転倒しないようにすること、カルシウムを十分に摂取すること、ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとること、適量のタンパク質をとること、禁煙し、アルコールは控えめにする、運動、日光浴をするなどが必要になってきます。

当院ではDEXA法による骨密度のチェック、骨代謝マーカーを含めた血液検査等で骨粗鬆症について総合的に検査を行うことが可能です。もちろん上記の予防も大切でありますが、検査の結果、骨粗鬆症の診断基準を満たしてしまった方は個々の状態に合わせて治療介入を行っていきます。ビタミンD、女性ホルモンの内服薬から、骨吸収を抑制する薬や注射、骨形成を促進する注射など多くの種類の薬があり、相談しながら薬を考えていきます。

骨粗鬆症は誰もがなり得る疾患であり骨折リスクを増大させます。骨折によりADLの低下をきたしてしまい、患者様のQOLを大きく損なう可能性があります。

整形外科外来では随時骨粗鬆症の相談、検査、治療を行っておりますので、何卒宜しくお願い致します。

## リハビリ課より

# 筋肉の貯金について

昨今では、2000万円もの老後資金が必要と言われており、「どのように貯めたら良いか」「この先不安だ」などの声が聞かれています。

しかし、老後の人生においてはお金の『貯金』だけではなく、筋肉の『貯筋』も自分を支える心強い財産になってきます。

自立した生活を送る上で、筋力・持久力・柔軟性など大切な要素は沢山ありますが、特に重要になってくるのが「脚力」と言われています。

脚力が低下してしまうと、立ち上がることや歩くこと、階段を昇り降りするといった日常生活動作がスムーズに行えなくなります。また、歩行時のつまづきやバランスの崩れを招き、転倒に繋がってしまいます。

転倒による骨折などから入院し、寝たきりの期間が生じると、筋肉は減少し、身体機能を回復する時間が多く必要になります。

太ももの筋肉は、寝たきりなどの不活動により、2日で1%減少してしまいます。これは通常の加齢変化の1年分に相当すると言われ、いかに寝たきりにならないかを考える事が重要になります。

お金は借りることができても、筋肉は借りることができません。

毎日コツコツと運動習慣をつけていくことが大切です。

# 自宅で健康体操

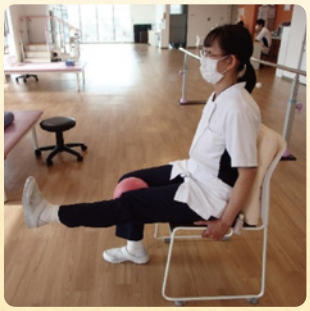
コロナ渦、自宅で過ごすことが多くなり、足の力が弱くなったら困るなあ～と感じている方もいらっしゃるのではないでしょうか？ 今回は自宅で簡単にできる体操を3つご紹介します。ボールを使います。ボールは100円ショップで入手できます。ボールのない方はクッション、折りたたんだタオルや座布団でも代用できます。

### ボールはさみ（内転筋強化）

椅子に座り、膝の間にボールをはさみます。「1・2・3・4」と数える間、ボールを押しつぶします。「5」で力を抜きます。
10回行います。

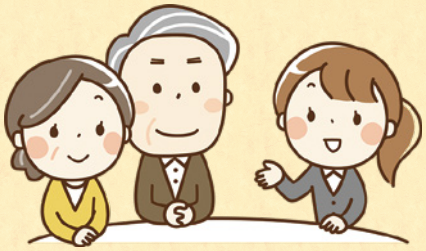
### 膝伸ばし（大腿四頭筋強化）

ボールを膝にはさんだまま、片足ずつ膝を伸ばし「1・2・3・4」と数えます。「5」で足を下ろし、反対の足でも同じように行います。余裕のある方は両足同時に上げてみましょう。腰に痛みのある方は腰にクッションを当てて行ってみてください。各10回行います。



### 膝上げ（腸腰筋強化）

ボールをももと胸の間にはさみ押しつぶします。「1・2・3・4」と数える間、膝をあげ「5」で足を下ろし反対の足でも同じように行います。各10回行います。



毎日、すき間時間に続けることが大事です。テレビCMの間とかお茶の時間の前になど続ける習慣をつけましょう。行った日はカレンダーに〇をつけましょう。もし、膝や腰が痛くて、この程度の運動でも難しいという方は当院整形外科に相談してみてください。

介護保険サービスをご利用の方は、通所リハビリが利用できます。担当ケアマネージャーに相談してみてください。

# 鼎会からのお知らせ

## 休診のお知らせ

### 三和病院

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3月17日(木) | 内科 | 石川 | 絢一 医師 |
| 3月18日(金) | 乳腺外科 | 髙松 | 友里 医師 |
| 4月8日(金) | 乳腺外科 | 髙松 | 友里 医師 |
| | | (代診 渡辺 | 修医師) |
| 4月22日(金) | 乳腺外科 | 渡辺 | 修 医師 |

### 八柱三和クリニック

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3月23日(水) | 内科 | 神﨑 | 哲人 医師 |

## 院内感染対策にご協力をお願いいたします

発熱・咽頭痛・風邪症状・急性の下痢・
新型コロナウィルス患者との
接触歴有・渡航歴など当てはまる方、
花粉症症状の方は事前にお電話にて連絡をしてください。
院内に入られる際には、不織布マスクを着用いただき、
手指消毒と検温にご協力をお願いします。

**☎047-712-0202**

## 医療法人社団鼎会への寄付金のご協力をお願いしております

### 医療法人社団鼎会基金へのご協力ありがとうございました

多数の方々よりご協力をいただきました基金の募集は一旦終了とさせていただきます。皆様のご協力ご支援に深く感謝申し上げ、心より御礼申し上げます。ご協力いただきました基金につきましては引き続き大切に運用させていただきます。

三和病院開設以来、皆様のご理解とご協力の下、地域に根差した医療活動を運営してまいりました。新しい医療機器の購入や室料差額無料など、より良い医療の提供や患者様の負担を軽減する運用を継続していくために一層の努力を重ねてまいります。

**寄付金につきましては引き続きご協力をお願いしております。**

詳細につきましては下記にお問い合わせください。

**医療法人社団鼎会総務課 TEL047-712-0202**

## 三和病院・八柱駅間 シャトルバス運行予定表

| 八柱駅発 | | | | 三和病院発 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8時 | 30 | 50 | | 40 | | |
| 9時 | 10 | 30 | 50 | 00 | 20 | 40 |
| 10時 | 30 | 50 | | 20 | 40 | |
| 11時 | 10 | 30 | 50 | 00 | 20 | 40 |
| 12時 | 30 | 50 | | 20 | 40 | |
| 13時 | 10 | 30 | | 00 | 20 | 50※ |
| | 昼休み | | | | | ※土曜日のみ運行 土曜の最終便 |
| 14時 | 20 | 40 | | 10 | 30 | 50 |
| 15時 | 00 | 20 | 40 | 10 | 30 | |
| 16時 | 20 | 40 | | 10 | 30 | 50 |
| 17時 | 00 | 20 | | 10 | 30 | 45※ |

※この便は状況に応じて増便いたします。
※交通状況等によって時間通りに運行できないことがあります。
※日曜・祝日・年末年始(12/30～1/3)は運行しておりません。
※定められたバス停などはございません。
※八柱駅の交番前を目安に発着しております。
※八柱駅前のロータリーの駐車状況によっては、交番前に停車できない場合がございます。その際は、ロータリー内の可能なスペースに停車致しますので、ご了承下さいませ。