



済生会千里病院

広報誌

花 はな 水 みず 木 き

ご自由にお持ち帰り
ください

TAKE FREE



マスコットキャラクター
ポンちゃん®

- 実はこわい！
『骨粗しょう症』の話
- 腰の健康を守るストレッチと
体操トレーニング



院長室より

夏になりました。気象庁の統計によれば日本の夏は段々と暑くなっているそうです(1.16度上昇/100年)。実感どおりではありますがデータを突き付けられるとさらに一層暑く感じますね。暑い日が続くと体調を崩しがちになります。熱中症、脱水症…皆さま、体調管理にお気をつけください。適宜冷房を使用して水分補給も忘れずに。さて今号の花水木の特集は、夏場に多い熱中症でも脱水症でもなく、季節に関係なく中高年の方に多く見られる骨粗しょう症と腰痛を取り上げます。腰痛については体操方法も写真で示していますので是非ご参考に。

Vol.53

2023.07

1月・4月・7月・10月 | 季刊発行 |

実はこわい！ 『骨粗しょう症』の話



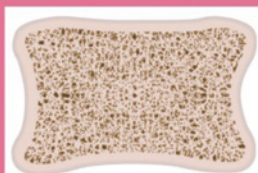
整形外科 伊達 優子



**骨粗しょう症は
自覚症状があらわれにくい**

骨粗しょう症は、骨の量が減って、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。自覚症状があらわれにくいいため、『沈黙の疾患』とも呼ばれています。背中が丸くなる、身長が縮む、腰が痛む、といった老化によるものと思いがちな症状が多いため、気づかないうちに進行して、骨折して初めて骨粗しょう症であることに気づくという場合もよくあります。

正常な骨



骨密度の高い状態

骨粗しょう症の骨



骨密度の低い状態



**骨粗しょう症は
高齢者や女性に多い**

骨粗しょう症は、閉経後の女性（女性ホルモンの減少によって骨の量が減少する）に多いことが特徴ですが、骨粗しょう症による骨折は、男女ともに高齢になるほど起こしやすくなります。過去に骨折したことのある人、タバコを吸う人、お酒を多く飲む人、ステロイド系のお薬を使用している人、両親に骨折歴のある人、運動不足の人、生活習慣病（糖尿病、動脈硬化、腎臓病など）の人なども骨粗しょう症になりやすいといわれており、注意が必要です。



**骨折すると
寝たきりにつながる**

骨粗しょう症が進行すると、ちょっと転んだだけで、背骨や手首、太ももの付け根などを骨折します。とくに危険なのが、太ももの付け根の骨折です。歩行が困難になり、寝たきり（要介護）になってしまう可能性があります。高齢者にとって、骨折はQOL（生活の質）を著しく低下させる大きな要因のひとつです。



**定期的に
骨密度検査を受けましょう**

骨粗しょう症になると、骨折が起きるリスクが高まるので、早目に診断を受け、食事（カルシウムやビタミンD、タンパク質などバランスよく）や運動療法（ウォーキング、ストレッチなど）に加え、場合によっては骨を強くするお薬などによる薬物治療を早く始めることが肝心です。特に女性では症状がなくても、50歳以上になったら定期的に骨密度を測りましょう。

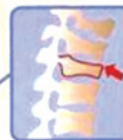
骨粗しょう症で
折れやすい部位



上腕の付け根



手首



背骨・腰骨



足の付け根
(大腿骨近位部)



腰の健康を守る **ストレッチと体操トレーニング****6/14**

水

千里市民センターにて
第12回吹田市立図書館

健康医療情報講座を行いました



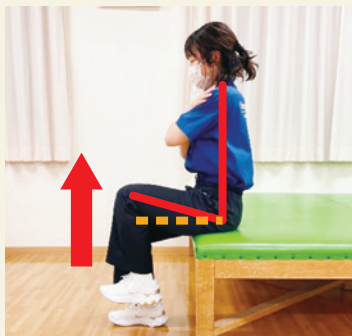
リハビリテーション部 理学療法士 田中 里奈

年齢問わず、問題となっている“腰痛”について講義をさせていただきました。腰痛の原因としては腰そのものに原因がある場合、また、その他環境や生活習慣が原因となって誘発されている場合があります。一般的には後者が多く、悩んでいる方が多いかと思います。また、実際に今回の講座参加者の半数以上が腰痛に悩まされているとのことでより身近に感じました。原因としては、例えば、日常生活では姿勢不良があります。毎日同じように座る姿勢、毎日の仕事での同じ姿勢や作業などで習慣化された日常生活によって身体への負担が大きくなり、脊椎の緩やかなS字カーブの破綻を起こします。

腰痛回復の鉄則としては、筋肉をほぐして柔軟性を高めるストレッチ、筋肉を鍛えて強くするための筋力トレーニングがあります。今回講座では、日常生活での意識や、簡単にどこでも実施できるお腹周り・肩周りに対するストレッチ、筋力トレーニングを紹介させていただきました。なぜ起きるのかなどの理解が深まれば、自然と生活に変化が出てくるのではないかと思います。日常の姿勢の一工夫、合間時間を活用した無理のないトレーニングなどで、腰痛の予防や軽減・改善し、活動制限の少ない笑顔の溢れる生活を送って頂ければと思います。

▶ 筋肉を鍛えて強くするための筋トレ

左右交互に10回



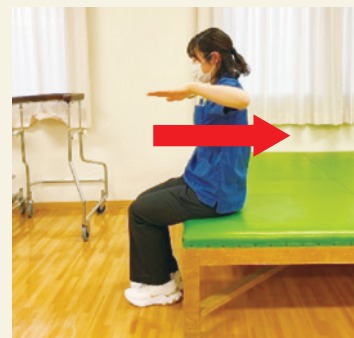
- 胸の前で手を組む
- 足踏みをするように膝を上げる

▶ 筋肉をほぐして柔軟性を高めるストレッチ

各10秒～15秒



- 顎を引く
- 頭を下に向ける
- 両手を前に伸ばす



- 頭を正面に向ける
- そのまま、肘を身体の後ろに向かって引く
- 引ききったらキープ



- 先ほどの状態から肘の高さは変えずに、そのまま手のひらを正面に向ける



ありがとうございました！ クラウドファンディングのご報告

院長 中谷 敏

前号の花水木で第三カテール室増設を目指した当院のクラウドファンディングについてお知らせいたしました。6月30日で締め切りましたが、おかげさまで総勢625人の方から目標金額3000万円を大きく超える3686万4000円のご寄付をいただくことができました。ご協力いただいたすべての方にこの場を借りて御礼申し上げます。このたび当院は初めてクラウドファンディングに挑戦いたしました。活動を通じて本当に多くの患者さんやそのご家族からご支援いただきました。応援メッセージも「家族でお世話になっています」「そちらの病院で命を助けられたことがあります」「新型コロナ重症化の際には、命を救っていただきました」などなどありがたいお言葉をたくさんいただきました。今回の試みを通じて、いただいたご寄付はもちろんですが、私たちの病院がいかにかたくさんの方のご支持の下に成り立っているかを知ることができたのが最大の収穫でした。何かしら私たちの存在を認めていただいたという気持ちになりましたし、ある意味、誇りを持つこともできました。本当にありがとうございました。これからも職員一同、力を合わせ、医療を通じて地域に貢献していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



「体のことは千里に聞こう」
質問フォーム

「体のことは千里に聞こう」

FM千里「寺谷一紀の千里の道は世界へ通ず」では、毎月第1金曜日15:00～「体のことは千里に聞こう」のコーナーに、当院のスタッフが生放送で出演しています。番組の中で、リスナーの皆様からのご質問にお答えします。

FAX : 06-6832-8370

E-mail : nocorin@senri-fm.jp まで。

行 動 規 範 / 心のこもったチーム医療を行う。



地域医療支援病院 大阪府がん診療拠点病院

社会福祉法人

恩賜
財団

大阪府済生会千里病院

〒565-0862 大阪府吹田市津雲台1丁目1番6号

TEL:06-6871-0121 FAX:06-6871-0130

ホームページ <https://www.senri.saiseikai.or.jp/>



アクセス

- ▶電車……………阪急千里線「南千里駅」下車すぐ
北大阪急行線「桃山台駅」からバスで約10分
- ▶車……………院内駐車場をご利用ください(有料)

駐車場の利用料金については、当院ホームページでご確認いただくか、来院時に受付でおたずねください。

