

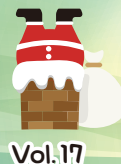


いたわりPlus

2025年12月



広報誌へのご感想・ご意見をお待ちしています!



特集

骨粗しょう症を予防しよう!

冬でも夏でも季節を問わず、自宅内で転んで骨折する方は少なくありません。でも、どうしてそんなに簡単に骨折するの? 今回はその原因となる病気「骨粗しょう症」の予防についてご紹介します。

骨粗しょう症はどんな病気?

骨の密度が低下して(内部がスカスカの状態)もろくなり、骨折しやすくなる病気です。主な原因として加齢、生活習慣、女性は閉経後のホルモンバランスの変化などが挙げられます。

転んだり、くしゃみなどのわずかな衝撃、重い荷物を持っただけでも骨折することがあります。また、一度骨折すると再発しやすく、特に高齢の方は骨折から寝たきりになる恐れもあります。



骨粗しょう症を予防するためのコツポイント

骨密度チェック

骨粗しょう症は早期発見・治療が大切です。定期的に骨粗しょう症検診を受けましょう。

詳しくは2ページをチェック!



食事

骨の主成分であるカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどを日々の食事に積極的に取り入れましょう!

詳しくは3ページをチェック!



適度な運動

運動を通して骨に負荷をかけることで骨密度が維持・向上します。筋力の維持にもつながり、転倒予防のためにも。

足踏みなど自宅のできる簡単な運動や、ウォーキングなどがおすすめです。

生活習慣の見直し

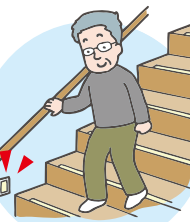
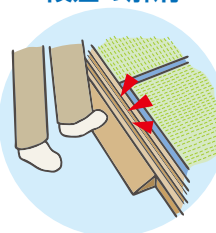
骨密度を低下させ、骨折のリスクを高める生活習慣として、喫煙や深酒(多量のアルコール摂取)が挙げられます。大切な骨を守るためにも、ぜひ見直しましょう。

骨粗しょう症や骨折に関する知識を持って診療支援にあたっています!

大切な骨を守るためには、この4つのポイントで骨粗しょう症の予防に加えて、「**転倒予防**」が大切です。当院でも自宅で転んで骨折して入院される方が多くいらっしゃいます。ぜひ生活環境のチェックをしましょう!

生活環境を見直して転倒予防!

段差の解消



足元灯の設置

部屋の整理整頓



ちょっとした段差、畳やカーペットのヘリ、電気コードなどでつまづいて転び、骨折してしまうことがあります。自宅での転倒を防止するために、生活環境の点検が大切です。



江別市立病院FLSチーム
日本骨粗鬆症学会認定
骨粗鬆症マネージャー
さんみや
三宮 看護師

一緒に大切な骨を守りましょう!

骨粗しょう症は、ほとんど自覚症状がないままに進行します。江別市立病院では、早期発見・早期治療による骨折予防を目指し、検診や外来を実施しています。また、骨折してしまった方には再び繰り返さないために医療チームが対応します。皆さんの大切な骨を一緒に守っていきましょう!

まずは検診を受けましょう!

骨粗しょう症 検診



検査は
約5分で
終了!

内容 超音波検査機器に足を乗せて、かかとの骨量を推定します(QUS法)

料金 1,100円(税込)
※女性は江別市の助成制度で負担額が少なく済む場合あり

申込 要予約(予約受付 平日11時~16時)
☎健診センターへ ☎382-5151(代表)

検診を受ける目安(推奨)

- 閉経後の女性(50歳以上) → 1~2年に1回
- 65歳以上の女性 → 年1回
- 70歳以上の男性 → 年1回

※治療中の方は
医師の指示に
従ってください



検診の詳細・
セルフチェックなど▶

まずは検診を受けて自分の骨の状態を知りましょう。以前の検診で大丈夫だったという方も、定期的に行うことが大切です!



骨折する前に治療を!

検診の結果、精密検査が必要となった方はこちら!



骨粗しょう症 外来

対象 紹介状または骨粗しょう症検診の結果(要精密検査)をお持ちの方

検査 X線による骨密度検査(DEXA法)と血液検査(骨マーカーなど)

医師の診断のもと、必要に応じて薬物療法、運動療法、栄養指導などを行います。

申込 要予約(予約受付 平日8時30分~12時)
※診療は火・金曜日の午前

☎整形外科外来へ ☎382-5151(代表)

チーム医療による再骨折予防

再び骨折しないために FLSチームの取り組み

FLS(骨折リエゾンサービス)チームは、骨折で入院・手術をした患者様に対し、再び骨折することを予防するために骨粗しょう症の検査・診断・治療を行う医療チームです。

通常では骨折しないような軽い衝撃でも折れてしまう「脆弱性骨折」の場合、再骨折のリスクが高い状態にあり、再び骨折すると寝たきりや要介護状態となる危険性が高まります。

FLSチームは、手術後の患者様に骨密度検査を実施し、その結果を評価して骨粗しょう症の治療を開始します。また、栄養サポートチームと連携した食事・栄養面のケアなども行います。

初回骨折後に治療を開始し継続することで、再骨折を予防し、患者様が住み慣れた環境で自立して生活を送れるようサポートします。

このほか骨粗しょう症の予防・早期発見・早期治療の啓発活動にも積極的に取り組んでいます。

骨を守って健康寿命を延ばそう!
あなたの骨を私たちが支えます!!



FLSチームは医師(整形外科医)、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、臨床検査技師、放射線技師、社会福祉士、事務職員がワンチームとなって取り組みます!

しっかり食べて丈夫な骨づくりを!

骨の健康のための食事のコツ

丈夫な骨を作るには、骨の主成分であるカルシウム、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、カルシウムの骨への取り込みを助けるビタミンKなどがが必要です。ここでは、それらを多く含む主な食品をご紹介します。



★1日の摂取推奨量(※)

18~29歳 男性800mg 女性650mg
30~74歳 男性750mg 女性650mg
75歳以上 男性750mg 女性600mg



★1日の摂取目安量(※)

18歳以上 男女9.0μg



★1日の摂取目安量(※)

18歳以上 男女150μg

※日本人の食事摂取基準(2025年版)より

管理栄養士監修

健康のレシピ

鮭ときのこの和風グラタン ～みそ風味～

材料 (2~3人分)

生鮭……………2切(60g×2切)
食塩……………小さじ1/2弱(2g)
こしょう……………適量
バター……………5g(④鮭を焼く用)

きくらげ……………4g
玉ねぎ……………中1/3玉(60g)
しいたけ……………30g
エリンギ……………30g
ブロッコリー……………40g
マカロニ……………40g

バター……………40g(⑦炒める用)
小麦粉……………30g
牛乳……………400ml
みそ……………30g
砂糖……………小さじ1/2(1.5g)
こしょう……………適量

ピザ用チーズ……………40g

★牛乳1杯(200ml)のカルシウム→227mg
★生鮭1切(60g)のビタミンD →19.2μg
★ブロッコリー20gのビタミンK →42μg



カルシウム
ビタミンD・ビタミンKが
効率よくとれるレシピを
ご紹介します。ぜひ、
江別産ブロッコリーで
作ってみてください!

ささだ
笹田
管理栄養士



作り方

- きくらげはぬるま湯で戻し、石づきをとり、千切りにする。
- 玉ねぎは薄切り、しいたけ、エリンギは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 鮭に塩・こしょうをふる。
- フライパンを中火で熱し、バターを入れて溶かし、鮭の両面を焼く。
- 鮭に火が通ったら一度取り出し、皮と骨を取り除き、一口大にほぐす。
- 鍋にお湯を沸かして、マカロニをパッケージの表記時間より1分短くゆでる。ゆであがる1分前にブロッコリーを入れてゆで、一緒にお湯を切る。
- フライパンを中火で熱し、バターを入れて溶かし、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら、きくらげ、しいたけ、エリンギを加えて炒める。
- ⑦に小麦粉をふり入れ、なじんだら牛乳を少しずつ加え、かきまぜながら弱火で熱し、みそと砂糖を加える。
- ⑧に鮭、マカロニ、ブロッコリーを加え、こしょうで味を整え、とろみがついたら火を止める。
- ⑨を耐熱容器に入れ、ピザ用チーズをかけ、オーブントースターか魚焼きグリルで焼き色がつくまで焼く。



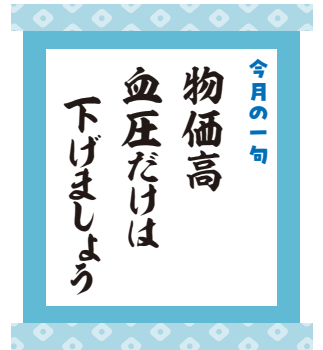
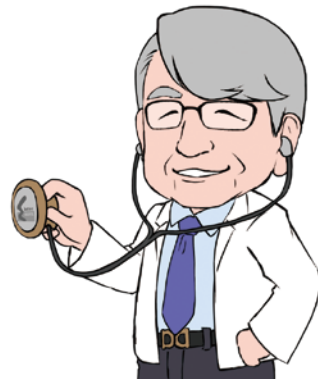
牛乳を豆乳に変えてもgood! 鮭はビタミンDが豊富なので、クリームシチューに入れる肉を鮭に変えても良いですね。今回のレシピではビタミンDが豊富なきくらげやしいたけ、エリンギを加えました。きくらげはクセがなく、炒め物やスープ、卵焼きなどにもおすすめ♡ ブロッコリーはビタミンKが豊富です。

ズバッと疑問・質問に お答えします!!

シリーズ高血圧「教えて!ドクター長谷部!」のコーナーでは、皆さまから血圧に関する疑問・質問を募集しました。

ここではその中から一部をご紹介します、ドクター長谷部が回答します。

ご協力いただきました皆さま、ありがとうございました!



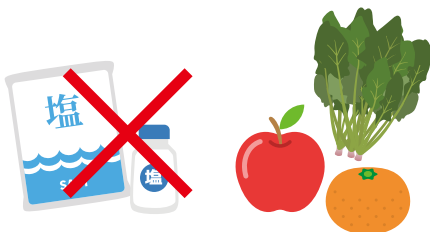
皆さまからの疑問・質問 高血圧のお薬について

- ①血圧の薬は、常時高い人は別として、毎日飲むもの? (70歳代)
- ②糖尿病で、薬を飲んでも血圧が下がりません。家では140mmHgくらい病院ではもう少し上がります。どうすれば血圧が下がりますか? (60歳代)
- ③25年ほど前に床が波打つように感じて病院に行くと言ったと血圧が220mmHgでした。その後、薬が処方され、今日に至るまで毎日飲んでいますが他にもたくさん服薬しており、できれば自分の力で血圧を下げたいです。(80歳代)

1 お薬の効果は24時間だから毎日服薬を!

多くの高血圧のお薬は、およそ24時間で効果が無くなるように作られています。

落ち着いた血圧値を維持するためには毎日決められた通りにお薬を飲みましょう。



2 血圧は必ず下がるので毎日コツコツと!

血圧を下げることを諦めてはいけません。少しでも下げたければ、減塩を心がけ、野菜や果物を多く摂って、過度の飲酒は避け、適度に運動を継続して肥満を解消することです。

こうした生活習慣の修正だけでは不十分な場合にはお薬です。血圧を下げるお薬は大きく5種類あります。これらを適切に組み合わせ、特に糖尿病の方はしっかり血圧を下げて、心臓や血管の病気を予防しましょう。

血圧は必ず下げられます。



3 自分で薬の調節は危険!必ず医師に相談を

高血圧脳症の危険な症状があった25年前に、しっかり高血圧を治療できたので80歳代でもお元気なのですね。

加齢とともに病気が増えて、そのたびにお薬が増えると、お薬を減らしたくなりますよね。でも、高血圧のお薬を自分で勝手に調節するのは危険です。先生と相談しながら減らしたり止めたりすることは不可能ではありません。

その際、お家の血圧の記録が大切です。お家の血圧の落ち着き具合を先生に確認してもらいながら、お薬の調節をご相談ください。



「シリーズ高血圧」の過去記事はホームページから、また院内には冊子を置いています!

