

し
ょう
な
ん
メ
ー
ル

Vol. 19
2008年10月号



撮影場所：長野県 白馬 大雪渓
撮影者：宇津 真由美

CONTENTS

- 2P ドクター紹介
- 3P レントゲン室より
「あなたの“骨”大丈夫ですか？」
- 5P 特定健診・特定保健指導で
メタボリックシンドロームを解消

理念

- ◇「生命を安心して預けられる病院」
- ◇「健康と生活を守る病院」

医療法人社団 愛心会 湘南鎌倉総合病院

発行／湘南鎌倉総合病院 〒247-8533 神奈川県鎌倉市山崎1202-1 TEL:0467-46-1717(代) FAX:0467-45-0190

ドクター紹介

眼科 飯島千津子部長

神田の生まれ、後先考えずに調子のいいのが玉に瑕で一す。
東京女子医大卒(卒業年度はヒミツ)。神田生まれ、生まれも育ちも東京江戸っ子です。昔は御神輿をかつぎ神田明神、三崎神社の宮入に感動したこともありました。

小学校から高校まで公立でしたが大学は東京女子医大に入学し、卒業後、最初は叔母が産婦人科で開業していた影響で産婦人科を選びましたがすぐに挫折し、眼科へ転科しました。

専門医、学位を取得するまで女子医大に勤務しましたが、江戸川区にある二本松眼科病院に外勤でた時、院長の白内障の手術を見て、大学との違いに驚き、そのまま二本松に就職してしまいました。

神奈川県では無名かもしれませんが、東京では白内障では有名な病院です。二本松眼科病院にて手術を勉強したのち、湘南鎌倉総合病院に赴任しました。

現在、週三回白内障の手術をさせていただいています。前の病院の患者さんは下町なので、鎌倉地域の患者さんとは全然違います。鎌倉の患者さんは知的な方が多く、病識のある方が殆ど。前もってインターネットで勉強をされている方が多く、私の経歴までご存知の方までいらっしゃったのは驚きでした。



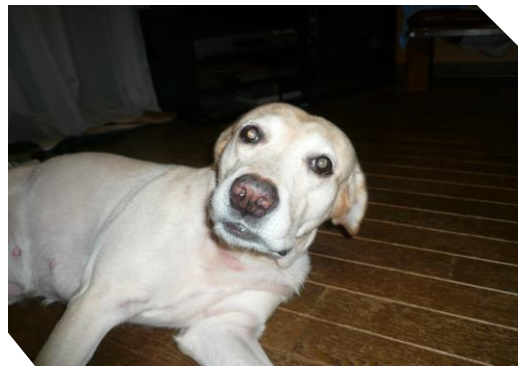
白内障の手術は画期的に技術が進歩し、短時間に安全に行えるようになってきました。マスコミの影響で「白内障の手術は簡単」と患者さんや、他科の先生によく言われますが、決して簡単な手ではありません。顕微鏡下での手術で1mm単位の手術をしています。失敗は許されませんから、集中力も必要です。「見える見えない」は患者さんにとってはかなり重大な事で、常に緊張しながら手術をしています。(御茶ノ水から通うのは辛いです)それでも手術後に患者さんに喜ばれると本当に頑張っていて良かったと実感している毎日です。充実した日を送らせていただけることを感謝しています。これからも宜しくお願いします。

好きなもの

ワイン、宴会、タラ。

タラは7歳のラブラドルです。盲導犬になれない駄犬ですが癒し犬です。私に似て美人です。

帰宅してタラの喜ぶのを見ると疲れも吹っ飛びます。



あなたの“骨”大丈夫ですか？

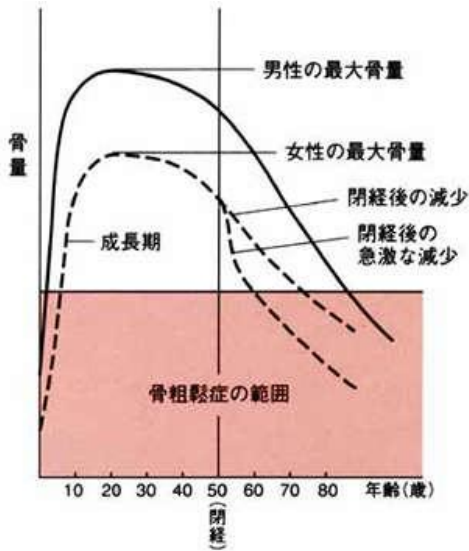
最新機器を導入しました！～骨塩定量測定装置～



骨粗しょう症ってご存知ですか？

わが国の骨粗しょう症の患者数は、女性が約800万人、男性が200万人、合計1000万人いると推定されています。これは、日本の高齢化社会を反映し、増加傾向にあります。

骨粗しょう症とは、骨が粗(あらい)の状態、簡単に言うとスカスカの状態に変化してしまう病気です。しかもそのように変化してしまうと骨全体の強度が著しく低下し、重度の場合、日常生活をおくっているだけでも骨折してしまう状態に陥る危険性があります。



寝たきりの原因の第一位が、脳卒中、第二位が老衰、第三位が骨粗しょう症による骨折とされています。女性は、ホルモンバランスが変化する閉経後、骨量が減少しやすいと言われており、骨粗しょう症になってしまう方の割合が多くなると言われております。また、男性は、女性に比べると骨粗しょう症になってしまう方の割合は低いと言えますが、加齢と共にカルシウムの吸収がしにくくなる為、70歳を過ぎると骨粗しょう症になる方の割合が高くなります。



正常骨断面



骨粗しょう症

骨粗しょう症の症状は？

骨粗しょう症は“静かな病気”と言われるように、静かに進行していく病気です。

初期症状: **自覚症状は全くありません。**

進行症状: 脊椎変形による症状

腰が曲がる・身長が低下する・腰痛など。

「自覚症状が無いってどうすればいいの!？」

「私は大丈夫?」

と思われた方へ

一番大切な事は、**現状を知る事**です。

『骨塩定量検査』をお勧め致します。

『骨塩定量検査』は無症状の初期骨粗しょう症を発見する事が可能です。

骨塩定量検査って？

腰椎や大腿骨・前腕骨の骨量(骨の量)を測定します。

どうやって検査をするの？

検査寝台に寝ていただくだけで検査を行えます。

痛みや苦痛は全くありません。

検査時間は検査部位により異なりますが、10秒～120秒で終了します。



当院では、最新の骨密度検査装置を導入いたしました！

特徴

ホロジック社製 骨密度測定装置

- 1 検査精度が一番良いとされている方法(DXA法)を採用し、検査を行っています。
- 2 腰椎・大腿骨・前腕骨など様々な部位を検査することが可能です。
- 3 全身の組成(骨量・脂肪量など)を計測する事ができます。
- 4 データ収集箇所が多い為、正確に尚且つ、短時間での検査が可能です。



骨粗しょう症の治療方法は？



大きく分けて3つの方法があります。

食事療法

食事によるカルシウムの摂取とカルシウムの吸収を促すビタミンDの多い食物の摂取を心がける。

運動療法

骨に対し適度な負荷をかけ、骨密度を保つ。また屋外に出る事により、日光を浴びる事により、皮膚から体内へのビタミンD産生を促す事ができます。

薬物療法

カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミン剤などの投与。



骨粗しょう症を予防する方法はありますか？

日常生活で骨量を増やす努力をする事です。

予防3原則

- ① 食事による十分なカルシウムの摂取
- ② 適度な運動 (過度に行う必要はありません)
- ③ 日光浴

十分なカルシウム摂取を行う事で骨量減少を防ぐ。
運動を行う事で、骨に適度な負荷を与える。
カルシウム吸収を助けるビタミンDの産生を促します。

最後に…

加齢により骨量(骨の量)が減少することは致し方ない事ではありません。しかし、骨粗しょう症は単なる“老化現象”ではありません。“病気”です。早期に発見し、早期に治療を行う事により快適な生活を送る事ができます。『骨塩定量検査』は気軽に受ける事ができる検査です。(苦痛の無い検査です)

骨粗しょう症が心配な方、またそうでない方もチェックをしてみたいかがですか？

ご相談は、担当医または、整形外科にてお受け致します。

特定健診・特定保健指導で メタボリックシンドロームを予防・解消



気づかないメタボリックシンドロームを 特定健診で見つけます。

特定健診は、生活習慣病の発症に大きく影響しているメタボリックシンドロームの予防と解消を目的とした健診です。対象は40歳から74歳までの人で、年に1回国保などの医療保険者が中心となって実施されています。

特定健診の結果、特定保健指導の対象者となりましたら、特定保健指導を受け生活習慣を改善して、生活習慣病を予防しましょう。

健康管理センター検査技師 河野晋一

メタボリックシンドロームとは…

メタボリックシンドロームは、日々の**不健康な生活習慣の積み重ね**によって進行しますが、自覚症状がないため重症化するまで気がつきません。

そのため、健診による対策が重要となります。特定健診・特定保健指導は、**リスクのある対象者の把握と改善のため**に行われています。

体を動かして内臓脂肪を減らしましょう。

内臓脂肪の減少には、体力(持久力や筋力)を向上させる効果のある運動が必要です。

“ややきつい”と感じる強さを基本に、

体力に応じた運動を選びましょう。

まずは、どのくらい運動不足なのかを知り、

“**体を動かすこと**”を生活の中にとり入れて

健康的に減量しましょう。



まずは歩くことから始めましょう。



身体活動は、**中程度の運動強度**のあるもの

という概生活習慣病対策が

健康づくりの要です

年で換算すると目標となる歩数は、

1日1万歩になります。

歩行時間を歩数で換算すると10分で約1,000歩になります。

最初から欲張らず、まずは1日1,000歩ずつ増やすことから

始めましょう。

生活習慣病対策が健康づくりの**要**です

メタボリックシンドロームとは、おなかのまわりに**脂肪がつく内臓脂肪型肥満**をベースに、

高血糖、高血圧、脂質異常といった生活習慣病の危険因子をあわせもっている状態のことです。

ひとつひとつの検査値が異常とされるレベルでなくとも、“やや異常”が重なることで動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症など、深刻な状態につながる危険性があります。