



《井上病院伝言板》



# 井上病院伝言板



～第316号 2024年7月～



今月は井上病院 放射線科 松尾貴司技師長作成による記事と熱中症への工夫した対策についてです。

社会医療法人春回会 井上病院  
放射線科技師長 松尾貴司



## あなたの骨は健康ですか

人が歳を重ねるとともに、身体を支える“骨”も歳をとります。“骨”にはたくさんのカルシウム(骨重量の約50%)が含まれ、“骨”の硬さや柔軟性に役立っています。“骨”は、実は20代を過ぎても成長をし続けていますが、それとともに破骨細胞(骨を壊す細胞)による“骨”の破壊活動も進行するようになります。そこで重要になるのが、“骨”の硬さや柔軟性の指標となる“骨密度”です。

“骨”の“再生”と“破壊”のバランスが崩れ始めるのが40歳頃からだと言われていますので、その頃から破骨細胞の活動が活発化し“骨密度”は徐々に低下し、転倒などにより骨折を起こしやすい“骨”の構造に変化していきます。いわゆる“骨粗鬆症(こつそしょうしょう)”という状態です。

70歳代では5人に1人が“骨粗鬆症”といわれています。特に女性の場合は、閉経により“骨密度”が急激に減少するため、60歳代で5人に1人が骨粗鬆症といわれています。不安をあおって申し訳ありません。

でも、心配はいりませんよ。今、ご自身の“骨密度”がわかったら、今後生活をしていくうえでの選択肢が広がります。例えば、\*骨密度が年齢の平均値より高かった、あるいは平均値だった場合は、今までと同じ生活を続けながら、“骨密度”を意識した食材の摂取や年齢に合った運動を行うことで、平均値以上の骨密度を維持し健康年齢を重ねることができます。

また、\*骨密度が、年齢の平均値より低かった場合は、骨粗鬆症が疑われる場合は、骨密度を高めるお薬による治療を行うことができます。“骨密度”を意識した食材の摂取や年齢に合った運動を行うことで、先ず平均値に近づき、骨折を予防しながら健康年齢を重ねることができます。

今回、皆様の“骨”の健康維持のお手伝いができるように、井上病院 外来棟にX線を使用したDXA法に準じた“骨密度測定器”を導入しました。

検査は簡単で、比較的骨折の多い腰椎や大腿骨をX線撮影(レントゲン)と同じ要領で検査します。腰椎で約40秒間、大腿骨で約20秒間という短時間で“骨密度”の測定を行うことができます。入室から退室までは、10分程度です。



検査結果は、印刷してお渡ししますので、改善状況をご自身で比較確認することもできます。

当院では“骨”の健康維持のお手伝いとして、管理栄養士による食事指導や理学療法士による年齢に合った運動指導も行っています。

“骨”の健康なくして“人生100年時代”は迎えられません。50歳を迎えたら、“骨密度”測定を主治医にご相談ください。

## 工夫して暑さ対策を



熱中症予防の基本は、暑さを避けることと、こまめに水分を補給することです。外出時には、日傘や帽子を着用し、日陰の利用などで、直射日光を避けましょう。室内では、扇風機や冷房などで室温を調節し、こまめな換気などで、熱をこもらせない対策も重要です。通気性がよく、吸湿性・速乾性のある服装で過ごし、熱っぽいと感じた時には、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やし、体に熱を貯めないこともポイントです。

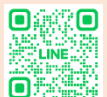
【全国健康保険協会ホームページ参照】

### 井上病院 SNS

是非フォローの程  
よろしくお願致します!



【Instagram】



【ライン】

〒850-0045

長崎県長崎市宝町 6 番 12 号

TEL 095-844-1281

FAX 095-813-0303

<http://www.shunkaikai.jp/inoue/>



井上病院

社会医療法人 春回会

# 外来担当医師予定表

2024年7月

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科 総合内科	午前	井上健一郎			大塚理佳子		
	午後	高橋優二 総合内科					
神経内科	午前			一瀬克浩 神経内科	富田逸郎 神経内科	佐藤 悠 神経内科	
	午後		賀來 俊 禁煙・総合内科	橋本法修 総合内科	賀來 俊 禁煙・総合内科		
消化器内科	午前	東 俊太郎 炎症性腸疾患	大仁田 賢	桑原 愛	植原亮平	山口兼生	交代制
	午後		東 俊太郎 炎症性腸疾患	東 俊太郎 炎症性腸疾患		松尾 諭 肝臓内科	
呼吸器内科	午前	高木理博	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠		田中健之 呼吸器内科・SAS	交代制 SAS
			高木理博 (第2・4週目)		高木理博		吉嶺裕之 睡眠 (第2・4週目)
	午後	山下嘉郎 (第1・3週目)		山下嘉郎 呼吸器内科・禁煙・SAS	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠	田山達之 睡眠・SAS	
循環器内科	午前		山近史郎	山近史郎	富地洋一	瀬戸 裕	赤司良平
							瀬戸信二 (第1・3週目)
	午後	瀬戸信二		山近史郎			
腎臓内科	午前			坂井正裕		坂井正裕	
	午後	山口貢正	山口貢正	坂井正裕 CKD/PD	坂井正裕 CKD/PD	坂井正裕	
糖尿病内科	午前	泉野清宏	泉野清宏	泉野清宏	泉野清宏		泉野清宏
	午後	泉野清宏		泉野清宏	磯本恵理子		
膠原病内科	午前		古藤世梨奈				
外科	午前	鹿島清隆 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科	大坪一浩 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科	濱崎景子 消化器外科	大坪一浩 鹿島清隆 (交代制)
	午後	谷口大輔 胸部外科		松本桂太郎 胸部外科			
整形外科	午前	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平 (第1・3週目)
脳神経外科	午前	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄 (第2・4週目)
皮膚科	午前			東 美智子			
	午後	東 美智子	東 美智子		東 美智子		
眼科	午前	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 築城英子	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 (第2・4)	北岡 隆 林田裕彦 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 (交代制)
		午後	北岡 隆 林田裕彦	林田裕彦 築城英子	草野真央	北岡 隆 林田裕彦	北岡 隆 林田裕彦
新患外来 (本館)	午前	池田恵理子 増田 真吾 (交代制)	高橋優二	大塚理佳子	旭 亮祐	橋本法修	大学医師 (交代制)

\* 外来は原則予約制となっております。

AM 9:00 ~ 12:00

PM 14:00 ~ 17:00



社会医療法人春回会 井上病院

〒850-0045 長崎市宝町6-12

☎095-844-1281