第１回市民医学講座
もっと知ってほしい「骨粗鬆症」

２月 15 日に開催されました第１回市民医学講座を無事に終えることができました。
新病院となり、新たな取り組みとして市民医学講座の開催に漕ぎつけるまで職員一同不安がありましたが、想像以上の大盛況で大変うれしく思っております。これも意欲的に参加して頂きました皆様のおかげだと思っております。
さて、第一回は病院長の南先生の講演で、骨粗鬆症の原因や症状から治療や予防まで詳しくお話して頂きました。最後にはたくさんの質問もあり自己健康に対する皆様の熱い思いも再確認できました。
今後も地域の皆様に何か貢献できないかと様々な取り組みを考えております。
またのご参加をお待ちしております。

☆アンケート用紙に記入された質問の回答を南院長から頂きました。

質問：骨密度は十分にあるのに骨折したのは筋肉がない為と聞きましたが

回答：筋肉がない為に転倒しやすいということはあると思いますが、筋肉がない為に骨折しやすいということはないと思います。但し、骨粗鬆症と生活習慣病との間には何らかの因果関係があるということが疫学的に証明されており、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、慢性腎臓病（ＣＫＤ）、拘束性肺疾患（ＣＯＰＤ）などに罹患している方は、骨密度が十分にあっても骨強度が低い可能性があると言われています。

質問：筋肉を付けるには、どうしたら良いでしょうか？

回答：筋肉量の減少や筋力低下がみられる部位や程度は個人によって異なるため、個人の状態にあった運動が望ましいと言えます。ただ、加齢に伴う筋力の低下の予防や筋力増強のためであれば毎日のウォーキングやラジオ体操などの低強度（軽く息がはずむ程度）の有酸素運動で充分でしょう。大切なことはそのような身体を動かす活動を習慣化して継続していくことが大切です。また、筋量、筋力、身体機能はタンパク質の摂取量に深く関係していると言われていますので栄養バランスのとれた食事を心がけるようにしてください。

質問：背骨が曲がっているのは、どんな方法で治せばよいのか、治らないのか？

回答：成人の脊柱変形（背骨が曲がっていること）を薬やコルセットなどで治す（矯正する）ことは不可能です。しかし、昨今の医療技術や機器の進歩により昔は不可能であったいわゆる「腰曲り」も手術によって矯正可能となってきています。ただ、そのような手術は手術時間が長い、出血量が多いなど体に大きな侵襲（負担）を伴うものであり、また、使用するインプラントの強固な固定性が得られないため骨粗鬆症などの骨質が不良な方には不向きであるなどまだまだ一般的な治療法として普及しているものではありません。

質問：足が痺れているが体操をしても良いのか？

回答：足が痺れている方に対して体操を禁止することは原則ございません。しびれの原因は脳・脊髄・末梢神経・糖尿病などいろいろ考えられます。足に痺れがあるのであれば、まず医療機関を受診されてその原因を調べていただいた後に体操をしても良いかなど担当医にお尋ねすることをお勧めします。

質問：腰の痛みは手術しない方が良いのか？

回答：腰痛に対する手術は実際は行っておりますが、腰痛を自覚しておられる方すべてを対象としているわけではありません。手術の適応（対象）となるのは、

1. 保存的治療（薬物治療、リハビリテーション、腰部固定帯の着用など）が無効な場合。
2. 腰痛のため日常生活動作（ＡＤＬ）の支障が大きい。
3. 検査などの結果、手術を行うことで腰痛の改善が十分に見込める（勝算がある）場合。

以上３つの条件をすべて満たす場合に対して手術を考慮すべきと考えます。

身体にお悩みがある方は受診または地域連携室にご相談下さい。

蒼生病院