

いまだ厳しい暑さが続きますが、空の青さに秋涼を感じる昨今です。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

お待たせいたしました！あんしん便り第2号です！！

今回は、誰もが一度は耳にしたことがある「骨粗しょう症」について特集しています。患者さまからよくいただくご質問にも回答しております。ぜひご一読ください！！



あんしんドクター紹介 第二弾は脊椎班、井上先生と宮崎先生です！！

あんしんクリニック西宮では、大きな病院に負けず劣らずの専門医療を提供することを重視しております。今回は脊椎脊髄病への専門性(資格)に関して、お話させていただきます。

日本整形外科学会が認定する脊椎脊髄病医とは、腰痛、頸部痛、肩こり、手や足のしびれや痛み、歩行障害などを症状とする脊椎脊髄疾患について研鑽を積み、数多く診療し、十分な知識を持つ医師です。当クリニックで、その資格を有する医師は3人(田所、井上、宮崎)です。日本脊椎脊髄病学会が認定する脊椎脊髄外科指導医とは、脊椎脊髄疾患の治療において深い知識、経験、見識と指導力を有し、手術を含めた適切で安全な医療を提供できる医師です。当クリニックで、その資格を有する医師は2人(田所、井上)です。さらに日本整形外科学会が認定する脊椎内視鏡下手術・技術認定医とは、前述の資格を有し、実技セミナーを受講、学会発表を行い、内視鏡手術のビデオ審査に合格した、脊椎内視鏡手術の高い技術を有する医師です。2021年現在、兵庫県でその資格を有する医師は9人おり、当クリニックでは2人(田所、井上)です。その他に日本骨粗鬆症学会が認定する日本骨粗鬆症学会認定医とは、骨粗鬆症診療に関連する医学と医療の進歩に即応した能力を持った医師です。当クリニックでは、その資格を有する医師は1人(井上)です。



腰痛、頸部痛・肩こり、手足の痛みやしびれ、間欠性跛行、スポーツ障害(若年性腰痛)、脊柱変形(側弯)、骨粗鬆症などでお困りの方が、当クリニックを受診される際のご参考になれば幸いです。

井上 真一(いのうえ しんいち): 担当日 月曜全日、水曜日午後診

2001年兵庫医科大学卒業。同大学病院整形外科での脊椎外科班を経て、2017年よりあんしんクリニック勤務。資格: 医学博士、日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会認定脊髄脊椎病医、日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科指導医、日本整形外科学会認定脊椎内視鏡下手術・技術認定医、日本骨粗鬆症学会認定医



皆様、はじめまして。西宮あんしんクリニック脊椎疾患 を担当しております宮崎 真吾と申します。

平成18年度から神戸大学整形外科医局に入局後、関連病院で研修を行い、神戸大学大学院では脊椎椎間板に関する基礎研究などを行って参りました。その後神戸大学脊外科班に在籍し、様々な脊椎疾患の診療に携わり、2019年4月よりあんしんクリニックで働いております。

今や日本は世界で有数の長寿国となりました。一方で平均寿命（2020年男性80歳、女性87歳）の上昇に伴い運動器に問題を抱える患者様の数も増加しております。中でも骨粗鬆症は高齢の方に多く、骨の脆弱性により転倒や非常に軽微な外傷でも脊椎椎体骨折、大腿骨骨折、骨盤骨折などを引き起こし、寝たきりの原因になったり、日常生活を脅かしたりと非常に厄介な疾患であります。特に脊椎椎体骨折は骨折により神経障害（下肢麻痺、しびれ・痛み）を生じたり、直後の痛みのみならず骨折治癒後も脊椎の変形（亀背や体が前傾に倒れる）により慢性的な腰痛を引き起こしたりすることで日常生活に支障を与えます。

骨粗鬆症は特に高齢女性に多く、これは閉経後のホルモンバランスが大きく影響しております。65歳になると平均骨密度は若年時と比較して70%を下回ってきます。50歳台からでもすでに重症の骨粗鬆症になっている方もおり、以後の骨折のリスクが非常に高くなります。骨粗鬆症の治療において最も大事なことは早期発見です。治療には状況に応じて薬剤が必要なこともありますし、日々の食事習慣の改善、運動などが大切です。

骨の弱さは目に見えるものでなく症状もないため、骨折を経験されたことのない患者様にとって治療は勇気と意欲、意識の改善が必要となり非常に大変であると思いますが、我々はぜひともその治療の一助となるべく、骨粗鬆症の早期発見、治療のサポートに努めております。検査を希望される場合は当日でも可能であることが多いのでぜひ来院時にお申し出頂ければと思います。その他にも脊椎疾患で悩まれておられましたら、お気軽にご相談ください。少しでも皆様のお力になれるよう全力でサポートし治療させていただきます。

宮崎 真吾(みやざき しんご): 担当日 火曜全日、金曜全日

平成18年 神戸大学医学部医学科卒業
新日鐵広畑病院、神戸大学病院、県立淡路病院、国立病院機構神戸医療センター、市立加西病院、神戸労災病院、明石医療センター など神戸大学整形外科医局関連病院で研修を行う
平成24-28年 神戸大学大学院医学研究科（博士課程）にて脊椎椎間板の研究を行う。
平成28年 カリフォルニア大学サンディエゴ校 客員研究員
平成30年 神戸大学附属病院整形外科 脊椎外科班 医員

所属学会
日本整形外科学会（専門医、認定脊椎脊髄病医）、日本脊椎脊髄病学会、日本側弯症学会、中部日本整形外科学会

受賞歴
2015年 中部日本整形外科学会 学会奨励賞
2018年 ISSLS（国際腰痛学会） prize in Basic Science

★気になる色々 Q&A～骨粗鬆症編～★

Q.骨粗しょう症はどんな病気？

A:骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。骨の中がスカスカになり、進行すると、くしゃみや肘をついたなどのわずかな衝撃で骨折にまでいたることもあります。骨は同じように見えても、骨形成(新たに作られること)と骨吸収(溶かして壊されること)を繰り返しています。

Q.聞いたことあるけど、あまり怖い病気という実感はないですが？

A:骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状が少なく、日本では患者さんの中で約2割しか治療を受けていないと言われています。特に女性に多く、40代の女性ホルモンが低下する時期に発症すると言われています。骨量が減少していると、寝たきりにつながる骨折になりやすく、早期からの予防が必要な病気です。何らかの症状が現れた時には骨量が減少している場合が多いです。定期的に骨密度検査を受けて骨の強さを知ることが第一歩です。

Q.骨量測定はどこで受けられますか？

A: あんしんクリニック西宮では腰と大腿骨で測るDEXA法で測定しています。骨折しやすい腰椎(腰の骨)と大腿骨頸部(股関節の骨)を直接測定し、より重要で正確な診断をすることができます。

Q.どんな人がなりやすいの？

A: 大きな原因としては、女性の閉経による女性ホルモンの低下、そのほか、副甲状腺機能亢進症などの病気や胃の切除、ステロイド剤(副腎皮質ホルモン)の長期服用、遺伝的要因などが骨量減少の原因となります。



Q.治療はどのくらい続くのですか？

A: 一度減った骨量は急速に元に戻ることはありません。そのため途中で治療を中断すると、骨折を防ぐという治療目的は達せられません。とは言え「一生治療が必要」と大袈裟に考える必要はなく、骨折する前に骨粗しょう症を発見できたことを幸いと思い、食事の工夫や程度な運動を楽しみながら健康的な生活を送りましょう。

Q.骨折しやすい部位とは？

A. 橈骨遠位端(腕の付け根)

大腿骨近位部(脚の付け根)

脊椎椎体(背中)



Q.骨粗しょう症の予防や治療によい食品は？

A:乳製品・大豆製品・海藻類・ビタミンDの摂取が望ましいです。

乳製品	大豆製品	海藻類	野菜類	ビタミンD
牛乳	豆腐	干し海老	小松菜	さけ 
チーズ	油揚げ	煮干し	炒りごま	さば 
ヨーグルト	納豆 	ししやも	大根の葉	うなぎ
		ひじき		まぐろ
		わかめ 		いわし 

Q.骨を丈夫にする運動の仕方がありますか？

A:骨に負担がかかる運動がよいとされています。具体的にはエアロビクスやテニス、ジャンプなどのある程度関節に衝撃がかかる動作を含む運動が良いとされていますが、関節に不安がある方はスロトレのような太極拳も良い運動です。しかし、骨粗しょう症の人が急に激しい運動を始めると、逆に骨折の原因にもなりかねません。最も安全に、手軽に継続できる運動は「歩くこと」です。多少息がはずむくらいの早さで、1日30分ぐらいの歩行を続けるのがいいでしょう。

骨量の減少の予防に大事なものは転倒予防です。
必要があればリハビリにて指導させていただきます。
(医師の指示の元)



★骨密度の検査は予約優先制ですが、当日でも受けていただけます。



あんしんクリニック西宮 予約センター：0120-931-511

2021.8