



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

# 南東北ふくしま

令和5年5月1日 Vol.147

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島  
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

## 「骨卒中」にならないために



南東北福島病院  
整形外科 田地野 崇宏

みなさんは、「骨卒中」という言葉を聞いたことはありませんか。

「脳卒中」ならば知っているが、「骨卒中」は聞いたことがないという方がほとんどかと思えます。

「骨卒中」という言葉は、2019年に日本骨粗鬆症学会を主催された鳥取大学医学部の荻野浩教授が、骨粗鬆症で骨折することの恐ろしさを「脳卒中」になぞらえて新しく提唱された造語です。

みなさんは、高血圧症という病気のことは、ご存知かと思えます。高血圧症は、血圧が正常より高い場合をいいます。医療機関で繰り返し血圧を測った結果、上の血圧（最高血圧）が140mmHg以上、あるいは下の血圧（最低血圧）が90mmHg以上であれば、高血圧症と診断されます。日本では、約4300万人が高

血圧症と言われています。もし、高血圧症を治療しないで血圧が高い状態が続くと、心臓や血管に大きな負担がかかり続ける結果、狭心症や心筋梗塞などの心臓の病気、動脈硬化や大動脈瘤などの血管の病気、さらに脳出血や脳梗塞などの脳の病気を生じる危険性が高まります。「脳卒中」になってしまうと、最悪の場合、亡くなることになりかねません。また、一命を取り留めたとしても、半身の麻痺や言語障害などの後遺症が残ることが少なくありません。日本では、高血圧症による脳や心臓の病気で年間約10万人が死亡していると推定されています。この高血圧症が引き起こす病気の死亡を避けるために、血圧を下げるように、塩分を減らしたり、運動したり、血圧を下げる薬を内服したりすることによって、治療することになります。高血圧症の患者さんの約6割では、治療が行われていると推定されています。

一方、骨粗鬆症は、骨の強度が低下して、骨折しやすくなった状態をいいます。医療機関で骨の中のカルシウムの密度（骨密度）を特殊な機械で測定（骨密度測定検査）した結果、骨密度が20歳代の人の70%以下に低下していれば、骨粗鬆症と診断されます。また、背骨やふとももの骨の足の付け根に近い部分（大腿骨近位部）を骨折した場合、骨粗鬆症と診断されず、骨粗鬆症と診断されず、約1300万人と推定されています。もし、骨粗鬆症を治療しないで骨の強度が低下した状態が続くと、転んだり、つま

	高血圧症	骨粗鬆症
自覚症状	なし	なし
診断	血圧測定（自宅でも可）	骨密度測定（医療機関のみ）
治療	食事（減塩）、運動、薬物	食事（高Ca）、運動、薬物
合併症	脳心血管病（脳卒中、心疾患）	脆弱性骨折（「骨卒中」）
死亡数/年	脳心血管病約10万人	大腿骨近位部骨折約2万人
総患者数	4,300万人	1,300万人
治療率	60%	骨折後でも20%

日本高血圧学会、高血圧加齢ガイドライン2019、2019  
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2014年版、2014

**今月のなかみ**

- ▼2面＝健診センターより
- ▼3面＝リハビリテーション科より、栄養ひとロメモ「セロリ」、薬剤科だよ
- ▼4面＝ゆきうさぎ通信、今月のレシピアとん平焼き

いたりしただけで背骨や腕や脚の骨を骨折する危険性が高まります。骨折ならば治療すれば治るだろうとお考えかもしれませんが、大腿骨近位部を骨折すると、1年以内に約2割、5年以内に半数の患者さんが死亡するという研究結果があります。日本では、年間約2万人が大腿骨近位部骨折後に死亡していると推定されています。また、背骨を5つ以上骨折した患者さんは、骨折していない人の2倍以上死亡数が増えるという研究結果もあります。つまり、骨粗鬆症によって骨折すると死亡する危険性が高くなるということが判っています。また、骨折が治ったとしても、体力や筋力の低下などの後遺症のために、骨折前と同じように生活できない（2ページ目に続く）

(1ページ目から続く)  
 くなるのが少なくありません。このように骨粗鬆症で骨折してしまうと、「脳卒中」と同じように後遺症による生活の質の低下や死亡を生じうる重篤な病気であることを強調するため、「骨卒中」という言葉が使われています。この「骨卒中」を避けるために、骨密度を増やすようにカルシウムを摂ったり、運動したり、骨密度を増やす薬を使ったり治療することになります。しかし、骨粗鬆症の患者さんの多くは、骨折するまで診断されず、骨折した後に骨粗鬆症と診断されたとしても、そのうちの20%の患者さんしか治療されていないと推定されています。

ロイド、プレドニゾロン)を3カ月以上投与されている、⑤骨粗鬆症を生じやすい病気がある(関節リウマチ、糖尿病、骨形成不全症、甲状腺機能亢進症、性機能低下症、45歳未満での閉経、慢性的な栄養失調吸収不良、慢性肝臓病、⑥1日に日本酒換算3合以上のお酒を飲んでいる  
 福島市では、40歳以上の女性を対象として、骨粗鬆症検診を実施しています。自己負担は1000円ですが、40歳以上5歳間隔の40、45、50、55、60、65、70歳しか検査を受けられません。上記の年齢以外の女性、あるいは男性で検査を受けられたい場合、整形外科外来を受診していただければ、当日検査を行って、結果を知ることができます。検査料は3割負担の方は、1350円、1割負担の方は450円です。別に初診料や再診料がかかります。  
 ぜひ、骨密度測定検査を受けて、自分が「骨卒中」になる危険性があるのかどうかを知っていただき、もし、「骨卒中」になる危険性が高ければ、骨粗鬆症の治療を始めましょう。

# 市民検診を受けましょう

## 健診センターより

今年も6月〜10月までの期間で福島市市民検診が行われる予定です。

市民検診は主に「がん」の予防・早期発見に力を入れて行っており、福島市の住民で該当年齢であれば受診することが出来ます。また福島市が助成を行うので検査料金も通常の健康診断と比べると自己負担金も低く、お気軽に検査を受けることができます。市民検診は毎年定期的に行われるので、欠かさず受診していれば、身体の変化を把握でき、異常にも気づくことができます。

当院で受診可能な市民検診の項目を、ご説明させていただきます。

【大腸がん検診】便の潜血検査。2日分の便を採っていたき便中の血液の有無を調べます。

【肺がん検診】胸部のレントゲン検査。肺の異常を調べます。煙草を吸っている方は該当項目により喀痰の検査も可能です。

【前立腺がん検診】血液検査でPSAという値を調べます。

【肝炎ウイルス検査】血液検査でB型肝炎・C型肝炎感染の有無を調べます。

【骨密度検査】レントゲンを撮り骨の密度を測定します。対象者は40歳以上の方になります。当院では腰椎を撮影する検査方法で測定精度の高い検査となっております。

【胃がん検診】胃内視鏡検査(カメラ)もしくは胃透視検査(バリウム)で胃の状態を調べます。対象者は50歳以上の方ですが、前年度胃内視鏡検査(カメラ)を受診し「異常なし」の方は隔年で胃内視鏡検査を受けられるように変更されましたのでご注意ください。詳しくは福島市から届く受診券で自身の該当検査を、ご確認ください。

以上が当院で検査ができる市民検診の項目となっております。

該当される年齢・該当する項目等があれば受診することが可能です。

当院での市民検診の予約方法ですが、福島市より発送された受診券と保険証をご持参し、健診センターまでお越しください。

毎年5月下旬から予約を開始しております。非常にたくさんの方が予約にご来院いただいております。予約受付時に待ち時間が発生いたしますので、お時間に余裕を持ってご来院下さい。特に当院の内視鏡検査(胃カメラ検査)は予約終了時期が早いです。

予約申込に承られて予約終了の場合はご了承ください。

最後に大事なことをお話しさせていただきます。検診を受けたから終わりではありません。もし検診の結果で精密検査が必要と診断された場合は必ず二次検査(詳しい精密検査)を受けて下さい。福島市市民検診の精密検査受診率は検査項目により約1割から5割の方が精密検査を受けずに市民検診を受けっぱなしで終了しているのが現状です。せっかく市民検診で自身の身体の健康状態を検査したのですから、結果に「要精密検査」と診断された場合には、ぜひ専門医を受診し精密検査を受診するようにして頂きたいと思っております。

ご自身のため、ご家族のために定期的な検診を受けて、健康な毎日を過ごしましょう。  
 (予防医学事業課 大関 壯)

# 当院における自動車運転再開支援

## リハビリテーション科より

近年、一定の病気に罹患された方や高齢の方の事故をニュースなどで目にする事が増えています。これらの事故は防ごうとがでさなかったのか、氷山の一角に過ぎないのではないかと、私も運転に関わる者として何か手立てはないのかと常々考えています。福島市は決して公共交通機関が発達しているとは言えません。運転なくして生活して

いくことができない方がいらっしゃるのも事実です。当院では入院されている患者様や外来の患者様で運転再開の希望がある方に運転再開に向けた支援を行っています。入院患者様では年間約80名(2021年度実績)の患者様に対して支援を行ってまいりました。回復期リハビリテーション病棟での中長期的な支援と一般病棟での短期的な支援を行っています。支援の中には教習所での実車評価を実施できるよう市内2校の

自動車学校と連携しております。

退院後の相談については医療相談課が窓口となりリハビリテーション科と連携をとりますのでご相談ください。

(リハビリテーション科作業療法士 高橋 良映 運転支援班)



## 【セロリ】

セロリはさわやかな香りとシャキシャキとした食感が魅力的な野菜です。

日本では食用として普及していますが、原産のヨーロッパや西アジアなどでは、紀元前からにおい消しなどに使われてきました。セロリ独特の香りは、アイピンのという精油成分です。精神を安定

させ、不眠やイライラを解消し、食欲を促す働きがあるといわれています。体内の過剰な塩分を排出するカリウムは、セロリの代表的な栄養素のひとつ。塩分の摂り過ぎを調節してくれるので、高血圧予防につながるミネラルです。

葉にはβ・カロテンやビタミンKが多く含まれます。β・カロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変換され免疫力の維持に役立つ栄養素です。ビタミンKは血液凝固や丈夫な骨作りに関与して



(栄養管理課 管理栄養士 高野 夏美)

います。

セロリは茎と葉、どちらにも栄養が含まれます。茎だけ使った方も、今後はぜひセロリの葉も味わってみてください。(参考・JAグループ とれたて大百科)

## 薬剤科だより

季節は廻り、梅雨の時期に入ります。ジメジメするこの時期は薬の保管に注意が必要です。

薬は湿気に弱いので保管についておさらいしましょう。今回は内服薬で保管に関して指示の無い場合の指しを絞ってお話します。指しがあるときはそれに従ってください。

みなさんは普段どのように薬を保管していますか？

「病院・調剤薬局からもらった袋のままに入っている」「お菓子などが入っていた缶に入れ直している」「チャック袋など密閉できる袋に入れておく」「冷蔵庫に入れておく」などがあると思います。

一般的に薬の保管場所は「湿気を避けた冷暗所」です。

薬は光にも弱いものが多いので、光(日光、蛍光灯)を遮ることができると保管したいところです。すると、お菓子などが入っていた缶に乾燥剤と共に入れて保管する方法が比較的やりやすいでしょう。チャック袋や密閉できるプラスチックタッパーに乾燥剤と共に保

管するのもいいですね。この際は光が多く当たらないように保管します。チャック袋に入れて冷蔵庫に入れておくという方法もあると思いますが、冷蔵庫から出したときに結露することがあるので注意が必要です。ご自宅の中で夏場でも比較的涼しいところに保管場所を決めましょう。

併せて、特にこの時期は薬を飲む時に薬の見た目が変わっていないかの確認をお願いします。「錠剤の色が変わっていないか」「カプセルは変形していないか」「粉薬(漢方薬)はベトついたり固まったりしていないか」。

どの薬も変化が目に見えて分かる場合は使用しないでください。もちろん見た目が変わっていないでも手元に来たら1年近く経つものは使用できない可能性があるので、いつももらったものかわかるようにして保管します。小さいお子さんの手の届かないところに保管するのは言うまでもありません。誤って服用することのないように薬以外のものと区別して適切に保管をお願いします。

(薬剤科 薬剤師 加藤 史 浩)

# ゆきつらうさぎ通信



発行  
リハビリ南東北福島

## おひなさま

2月下旬レクリエーションの時間に、ご利用者様と一緒に3月の節句に向けおひなさま飾りを行いました。昨今の新型コロナウイルスの影響により設置を控えていた施設のおひなさまも、約3年ぶりに利用者様へお披露目することが出来ました。7つの階



段には大きな赤い布が敷かれ、金の屏風に雪洞（ぼんぼり）、上からおひなさま、おだいりさま・・・と正しい順番に並べられていきます。「飾るお花や木々にも意味があるんだよ」、「左近の桜、右近の橘の位置に飾ってね」とご利用者様同士の会話も弾みます。細やかなあらゆる飾りをお人形に持たせ、鮮やかなお道具たちをご覧になりながら、ご利用者様方は昔を懐かしんでおられました。

## 趣味活動「パウダーアート」

今回、ご利用者様の趣味活動の1つでもある手作業をご紹介します。

それは「パウダーアート」＝砂絵です。車椅子生活を送るようになってから、リハビリの一環として始めたのがきっかけ。当初は、目打ちでボードの溝に布をきめこんでいく「きめこみパッチワーク」を行っていましたが、手の力加



減が難しく穴が開いてしまう事があり断念しました。そして次に挑戦したのが「パウダーアート」。作業工程は、「型抜き済のボードに番号を書き入れ、番号順にボードのシールをはがします。指定のカラーパウダーをかけ、余分なカラーパウダーを筆で払って完成です。」



「二つの作品を作るのに1日から数日かかる時もあるけど、集中して取り組み完成時の達成感が何とも言えず気持ちいい。」



フロアの和室には立派な七段飾りがお目見えし、記念に写真撮影をしたり、通りすがっては眺めたりと節句を楽しまれ、「でも早く片付けないとお嫁に行けなくなるからね」と口々に笑顔で話されていました。

## とん平焼き



ふんわりと仕上げた卵で包みました☆ お好み焼きのような味わいを楽しめます♪

### 作り方

- ①キャベツは千切り、豚肉はひと口大に切り、塩こしょうする。
- ②ポウルに卵とマヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンに油をひき、豚肉とキャベツを炒める。しんなりしたら大きじ2の水を入れ蒸し焼きにして、皿にいったん取り出す。
- ④同じフライパンに油をひき、②を流し入れ、菜ばして大きく混ぜながら加熱し、半熟状態になったら火を止める。
- ⑤中央に③をのせ、両端をおりたたみ、形を整えたら火からおろす。
- ⑥皿に盛り付け、トッピングをのせる。

### 効用

キャベツには、**ビタミンU**が含まれており、**胃炎や潰瘍の回復**に効果があるとされています。

### 材料(2人分)

- 豚肉 ..... 50g
- 塩、こしょう ..... 少々
- キャベツ ..... 200g
- 水 ..... 大きじ2
- 卵 (L) ..... 2個
- マヨネーズ ..... 小さじ1
- サラダ油 ..... 適量
- トッピング (お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり) ..... 適量

リハビリ南東北福島 栄養管理課

## 今月のレシピ

南東北 **ふくしま** vol.147

発行日 令和5年5月1日  
発行 (一財)南東北福島病院  
リハビリ南東北福島  
住所 〒960-2102  
福島市荒井北三丁目1-13  
☎024-593-5100  
印刷 石井電算印刷株式会社