

えがお EGAO 7 2009 July Volume 10



- 治療は気長に骨、骨（コツコツ）と！
骨粗鬆症検査のすすめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・坂上 秀樹
- 公認指導員の手取り足取りエクササイズ
美しいミッドセクションを手に入れよう・・・・・・・・・・此上 武典
- おしらせ
外来診療担当医一覧、新人医師紹介

骨粗鬆症って?

骨の量(骨量)が減少してスカスカになり、骨がもろくなる状態を骨粗鬆と言います。骨は古い骨を壊す細胞(破骨細胞)と新しい骨を造る細胞(骨芽細胞)により一定期間で生まれ変わっています。これを「骨の代謝」と呼びます。骨の代謝バランスが崩れることにより骨粗鬆症を生じます。特に女性の方に多い疾患で、閉経後の女性ホルモン分泌量の減少が原因です。このほかにも、いろいろな病気の合併症で骨粗鬆症になることがあります。本人が気付かないうちに少しずつ骨がスカスカになり、日常のちょっとした転倒などでも背骨(脊椎)や股関節のツケネの骨(大腿骨頸部)を骨折してしまいます。また、骨粗鬆症によって背骨が曲がる(脊椎が変形する)と、背中や腰の痛みの原因にもなりますし運動機能や心肺機能にも悪い影響を及ぼします。

骨粗鬆症が進行する前に、病院で骨粗鬆症検査を行うことを「おススメ」します。特に閉経後の女性は、一度、どれくらいの骨密度があるのかチェックしておきましょう。骨密度検査については整形外科外来、婦人科外来までお気軽にご相談ください。

「早期発見」に骨密度検査を行いましょ〜♪

骨粗鬆症検査を定期的に行い、自分自身の骨の状態を知っておくことはとても大切です。病院では、以下のような検査を行っています。

① X線写真検査(レントゲン検査)

脊椎のX線写真を撮影します。骨折していないか?骨がスカスカになってきていないか?など骨の形を評価します。

② 骨密度検査(骨塩定量検査)

当院では、腰の骨(腰椎)や股関節のツケネの骨(大腿骨頸部)の骨密度(骨の量)を測ります。検査自体はベッドに15分程度寝ているだけの簡単なものです。その結果を、基準となる値(若年者の平均の値)と比べて、骨粗鬆症の有無を判定します。過去に検査したことのある方は、前回の骨密度と比較します。

③ 血液検査・尿検査

血液や尿の中には骨代謝中に生じた色々な物質が含まれています(骨代謝マーカーと言います)。これらの物質を測定することにより、骨代謝のバランスを調べることができます。

これらの検査で骨粗鬆症と診断された場合、進行を予



整形外科 坂上 秀樹

皆さんこんにちは、整形外科の坂上です。「さかのうえ」ではなく「さかうえ」と読みます。ここに来て4年になりますが、自然豊かで魚が美味しい八幡浜が大好きです。

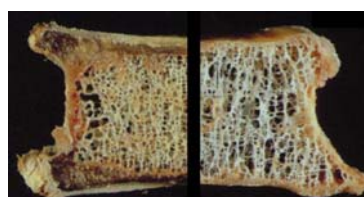
- 好物:カンパチの刺身
- 趣味:ギター、RX-78

防するために治療が必要になります。

治療は気長に骨、骨、(コツコツ)と

- ①食事療法:基本的には、好き嫌いのないバランスの良い食事を心掛けて摂ることが大切です。カルシウムが多く含まれている1~2品を付け加えることにより、治療効果がアップします。
- ②運動療法:激しい運動は必要ありません。自分の体に合った適度な運動を少しずつ続けましょう。しかし、体の痛みがあるときは無理をしないように。
- ③薬物療法:骨の量を増やす目的で、薬の内服や注射などがあります。患者さんの体や症状に合わせた色々な薬がありますので、詳しくは病院を受診した際、医師に相談してください。

以上の3つの治療は、「治療の3本柱」と言ってもよく、どれもとても重要です。しかし、骨粗鬆症の治療は、短期間ですぐに効果が出るものではありませんので、気長にコツコツと骨を丈夫にしていきましょう。



正常な骨 スカスカになった骨



骨密度測定装置

骨密度は女性のホルモンバランスと密接な関係があります。婦人科外来でも検査できます。どんどんご相談ください。ちなみに私の骨密度は130%でした(^.^)v。



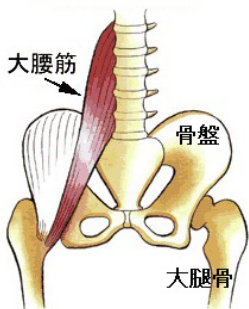
おすすめ

婦人科 月岡美喜

大腰筋って何ィ〜!

身体動作の際に働く外側の筋肉であるアウターマッスルに対して、動作や作業をする際に安定した姿勢を保持し、バランスを保つ役割を担う身体深層部の筋肉のことをインナーマッスルといいます。このインナーマッスルの代表格なのが大腰筋で、外から触れる事の出来ない深い部分（内臓と腰椎、骨盤の間）にあります。この大腰筋は運動のパフォーマンスに深く関わる事が分かってきました。そして高齢者を対象にした研究で歩行時の歩幅と大腰筋の断面積に正の相関がある事が分かり、スポーツ選手のみならず、高齢者の転倒予防においても重要な役割を担っている筋肉なのです。

どこにある筋肉なんですか？



大腰筋は 12 番目の胸椎と 5 個の腰椎に始まり（起始部と言います）大腿骨の股関節に近い部分へつながっている（停止部）太い筋肉です。左右にあり骨盤表面を通る所で骨盤の上端からきている腸骨筋と融合しています。大腰筋と腸骨筋を合わせて腸腰筋と言います。

大腰筋の役割

大腰筋の役割は腰椎と骨盤、大腿骨をしっかりと固定する役目があり、アウターマッスルと連動して股関節を曲げる、腰椎を前に曲げる、骨盤の前傾、腰椎を左右に曲げるという動作に関与しています。ミッドセクション（胸から大腿の付け根まで）と言われる部分を支持することで、バランスのとれた姿勢と、美しいボディラインをつくっているのがこの大腰筋です。

大腰筋を鍛えたら良い事あるの？

大腰筋を鍛えることで、メリットとなるのは、ミッドセクションのボディラインが綺麗になることです。ポッコリと出たお腹が消え、垂れたお尻も上がります。身体能力も格段に向上し、骨盤と腰椎の剛性も上がるため腰痛の予防にもなります。

大腰筋を鍛えるには、いろいろな方法がありますが、サッカーのリフティングやキックボクシングの膝蹴りの様なフォームをとるニーアップやニーツイーストなど股関節を「大きく」屈曲させる種目が有効なことです。また以前紹介したランジ系のエクササイズではストロークの後半にきわめて大きな力を発揮することが解っています。私の一番のお奨めはニーアップとランジの「いいとこ取り」である「階段登り一段飛ばし」です。足腰の弱っている方は無理をせず普通の階段登りや、ニーアップなどから始めましょう。運動の苦手な方も日常生活に取り入れることで知らないうちにメタボ対策や、足腰の強化をやっているという一石二鳥のエクササイズです。さあ、あなたのボディラインも必ず変身すること間違いナイチンゲールです。

これが「ランジ」じゃよ。このくらい膝を深く曲げると良く効くんじゃ！
おとうさんスゴ〜イ!



これが「ニーアップ」膝を高く上げるように。
これは私も楽々よ〜ん。



モデル: 山村技師

お勧めの「階段登り一段飛ばし」です。一段飛ばして登ろうとすると自然に膝が大きく持ち上がります。

皆さんこんにちは、編集部のマッスルです。私もかつては「郷土の誇り」などと言われたものですが、先日、チャリンコのペダル思いっきり踏み外して、現在「強度の打撲」となっております。トホホホ……。



外来診療担当医一覧

診療科	受付時間			月	火	水	木	金
	午前	午後						
内科	午前	8:30 ～ 11:00	なし 科によって曜日、時間が異なります	仙波	長谷部	酒井	長谷部	酒井・仙波
					上村	上村	上村	
午後		休診		酒井	休診	酒井	休診	
脳外科		休診		休診	休診	休診	田川/寺岡/鄭	
外科	8:30 ～ 11:30	的場・蘓村		国吉・松井	国吉・蘓村	的場・松井	国吉・蘓村	
小児科		小西・小泉		小泉・慢性疾患	小西・乳児・予防	小泉	小西	
整形外科	8:30 ～ 11:00	久保・温泉川・須賀		坂上・温泉川・堀田	堀田・坂上・須賀	温泉川・久保・須賀	須賀・坂上・堀田	
皮膚科		松田		松田	松田	松田	松田	
泌尿器科		武田		柳垣	武田	武田・柳垣	柳垣	
産婦人科		山中・月岡		月岡・山中	山中・産後健診	月岡	山中・月岡	
眼科		依光		依光	依光	休診	休診	
耳鼻科		佐々木		佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	
口腔外科		住田	休診	中城	休診	浜川		

- 担当医は変更になる場合がございます。 ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/ycgh/>
- 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院へお問い合わせ下さい。

医師紹介

四月からやってまいりました！



外科 松井洋人

新藤先生と交代でやって来ました外科の松井です。小野田セメントで有名な山口県小野田市の出身です。自然豊かな八幡浜に来て、張り切っています。まだまだ勉強中ですが、皆さんのお役に立てるよう頑張ります。

- 性格: 草食系(時々雑食系に変身)
- 好きなタイプ: 姉御肌な人



ミス市立病院も、患者さんもピチピチギャル達も応援しています。

先生、頑張って～！



放射線科 原井川豊章

松田先生と交代でやって来ました放射線科の原井川です。

出身は西予市の野村です。特にCT検査の腹部と心臓機能解析には自信を持っております。地域の方の力になれるよう頑張りますので宜しくお願いいたします。

- 趣味: 写真撮影
- こだわっているもの: 撮影用小物



整形外科 須賀紀文

兒玉先生と交代でやって来ました整形の須賀と申します。実家は松山です。まだまだ若輩者ですが、頑張りますので宜しくお願い致します。八幡浜はゆっくりと時間が流れる良い所だともいますが、店が早く閉るんで困ってます、トホホ・・・。

- 特技: 絵を描くこと
- 好きなタイプ: たくましい人