

# 7月度 最新情報

# ちくさ病院通信

発行元  
ちくさ病院  
在宅医療推進部



## 注目 熱田区介護保険事業所様で勉強会を開催しました

## 名古屋市立大学医学部附属東部医療センター様と症例検討会を開催しました



6月23日、熱田区介護保険事業所様で在宅医療に関する勉強会を開催させて頂きました！

講師は「ぬくケア訪問看護」から竹内氏と庭本氏、ちくさ病院の相談員から大塚氏と佐藤氏が務めさせて頂きました。熱田区介護保険事業所のケアマネさん11名がご参加くださり、在宅での看取りの困難ケースと精神疾患患者への在宅での関わりについて意見交換を交わしました。質疑応答では、講師側がなるほどと納得してしまうケアマネさんのご意見も頂戴し、大変実りのある勉強会とすることができました。

コロナ禍の影響で、こうして直接顔を合わせての勉強会開催も難しくなりましたが、こういった機会を徐々に持てるようになると嬉しいですね！

6月29日、名古屋市立大学医学部附属東部医療センター様で当院の副院長、近藤千種医師が在宅医療に関する症例検討会を開催しました。テーマは「退院時の在宅医療調整の際のスムーズな連携のために必要なこと」。

“よりシンプルに”、“よりスピーディーに”をコンセプトに少しでも患者様が安心して住み慣れた自宅に帰るためにはどうしたらよいかを以前、東部医療センター様から実際にご紹介頂いた患者様の症例を元にお話しをさせて頂きました。退院前にカンファレンスを行った方が良いケースはどういったケースなのか、在宅サイドと病院サイドとの“ギャップ”を感じるポイント、在宅医療を提供する医療機関が退院調整の看護師さんに退院前に患者様に説明しておいて頂きたいことはどういったことなのかなどを近藤医師より説明させて頂いた後、実際に現場で活躍している東部医療センターの退院調整看護師様、ケースワーカー様よりケースごとのご質問やご意見を頂戴し、意見交換を致しました。こうした活動が少しでも地域の方々に“ちくさ×東部クオリティ”として還元されるよう日々研鑽していきます！東部医療センターの退院調整看護、ケースワーカーの皆様、貴重な機会を頂きありがとうございました！！



## 骨粗鬆症ってどんな病気？～原因と予防～

皆さんは「骨粗鬆症（こつそしょうしょう）」という病気をご存知でしょうか？

「どんな病気なのかよくわからない。」「どうしたら予防できるの？」

この記事を読んで、そんな疑問を一気に解決しちゃいましょう！！

**■骨粗鬆症とは**  
骨にはタンパク質やリンなどとともに、多くのカルシウムが含まれています。骨粗鬆症とは、骨に含まれるカルシウムなどの量（骨量）が減少し、骨の中の構造が壊れて、脆く壊れやすい状態になっていることをいいます。骨は腸で吸収されたカルシウムなどが血流により運ばれて新たに作られ、同時に古くなった骨は壊され、身体のほかの部分と同じように常に新陳代謝されています。様々な原因でこのバランスが崩れると、骨に含まれるカルシウムの量が減少するのです。

**■骨粗鬆症になる割合**  
骨粗鬆症は圧倒的に女性に多い病気です。女性は閉経後に、女性ホルモンの減少とともに骨量も急激に減少するので、それが原因です。60歳代の女性の半数、70歳代では70%の人が骨粗鬆症になっていると思われます。男性では、60歳すぎから徐々に増えて、70歳以上の40%程度の人になっています。現在わが国では、1000万人以上の患者がいると推定されています。

**■症状**  
骨粗鬆症自体は、痛みなどの症状が少ないのが特徴です。骨粗鬆症を起因として骨が脆くなり、骨折が起こりやすくなります。それで初めて骨粗鬆症だとわかり、治療を始めることも多いのです。骨粗鬆症の症状としては背骨の骨（椎体）が潰れて背丈が縮んできたり、背中が曲がって丸くなってきたりします。腰の痛みも起こりますが、それは骨粗鬆症自体の痛みというよりも、腰の骨が潰れることによる痛みであることが多いのです。

**■骨粗鬆症になりやすい人**  
閉経後の女性によく発症するほか、もともと痩せていたり、胃腸の弱い人に発症しやすい傾向があります。喘息やリウマチで、ステロイド剤を服用している人も、薬の副作用で骨粗鬆症になります。適度のダイエットをしたり身体を動かさない人、外に出ることが少なく日に当たらない、カルシウム摂取が少ない、タバコを吸う人などもなりやすいといえます。

**■予防と治療**  
日本人はカルシウム摂取量が少ない傾向にあります。まずはカルシウムを含む食事を沢山摂ることです。さらに、ビタミンDの摂取と日光に当たることを勧めます。また重力に抗する運動（散歩程度で良い）も骨への刺激となり、骨粗鬆症の予防となります。治療には、骨の形成を促進する薬と、骨の減少を抑える薬が使われます。

## カルシウムを摂るにはコレだ！な食品

骨を健康に保つために、カルシウムが多く含まれている食品を摂る必要があります。下に紹介している食品から**1日2種類**、日頃の食事内容に追加すると、ほぼ必要摂取量が補えます。

干しひじき	チーズ	納豆	小松菜おひたし	めざし	しらす	にんじん
ヨーグルト	豆腐	牛乳	煮干し	ごま	がんもどき	たまご
		いわし	カツオ			

**ちくさ病院**  
**友だち**  
**募集中**

追加方法はかんたん！スマホからたった1分！

**LINE公式アカウントはじめました**

① 2次元コードで追加      ② IDを検索して追加

**@781tmhq**

**登録者500人を突破！！**

**Instagramとツイッターはじめました★**

**Twitter**

**Instagram**

医療法人 豊隆会 **ちくさ病院**

在宅医療推進部 **ちくさ病院**  
TEL : 052-741-5347