

毎日に寒気加わる時節となりました。いよいよ冬本番、いかがお過ごしでしょうか。せめて心は豊かに温かく過ごせられればと願う今日このごろです。

がくとう整形外科クリニック ニュースレター第5号をお届けします。皆様のお役に立てれば幸いです。

がくとう整形外科 ニュースレター

油断大敵！ぎっくり腰 その痛みは弱くなった背骨の骨折かも？

骨が折れるまで気づきにくい **骨粗鬆症（こつそしょうしょう）**。
こちらでは、その治療法についてご紹介いたします。

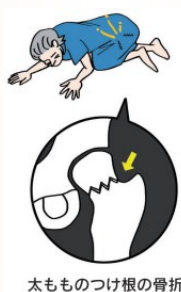
▶ ギっくり腰だと思っていたら圧迫骨折

「ギっくり腰だと思っていたら背骨が折れていたんですね！」とびっくりされる患者さんがいらっしゃいます。「ギっくり腰」は病気の名前ではなく、一般的には「急に腰が痛くなった」状態をいいます。高齢の方のギっくり腰には・・・**骨粗鬆症による圧迫骨折**があります。

▶ 背骨や股関節の骨が折れたら？

☞ 他の骨も折れる可能性が高いので、

骨折の治療と同時に、骨粗鬆症の治療も必要になります（骨粗鬆症治療ガイドライン）



引用) 日本整形外科学会「整形外科シリーズ 1」
http://www.joa.or.jp/jp/public/publication/pdf/joa_001.pdf

▶ それ以外に治療が必要なものは？

- 手首や肩を骨折した方は、骨密度80%以下で治療開始
- 骨折がない方は、骨密度70%以下で治療開始

▶ 種類がたくさんある骨粗鬆症のお薬

- 閉経期の方：ホルモン調節薬
- 骨密度は低い骨折の無い方：朝飲むお薬（ビスホスホネート）
- 骨折や人工関節直後の方：副甲状腺ホルモン注射薬
- 股関節の骨折（大腿骨頸部骨折）予防の方：半年に1回注射薬 等

私たち医師は、患者さんに一番あったお薬をご提案できるよう努めています。当クリニックでは、骨折しやすい背骨や股関節の骨を検査できる特殊な機器を導入しております。いつでもお気軽にご相談下さい。



(院長 藤田 正)

がくとう整形外科 ニュースレター

骨粗鬆症の予防について

骨粗鬆症は予防が大事な病気です。

こちらでは予防のポイントをお伝えします。

- ▶ 転ばないように注意しましょう
- ▶ カルシウムを十分にとりましょう
- ▶ ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとりましょう
- ▶ 適量のタンパク質をとりましょう
- ▶ 禁煙し、アルコールは控えめにしましょう
- ▶ 運動、日光浴をしましょう



引用) 日本整形外科学会「整形外科シリーズ 1」 http://www.joa.or.jp/jp/public/publication/pdf/joa_001.pdf

当院で健幸教室（三島市委託事業）を開催しました

さる平成28年9月15日、当クリニックにて平成28年度 三島市健幸教室が開催されました。

テーマは “フレイル”を知って健康生活を！

最近、注目されつつある“フレイル”。介護が必要になる一歩手前の段階とされており、その予防が健康生活の維持にとっても大切とされています。本教室では、ご自分でその日からすぐにできるフレイル予防をお伝えしました。皆様もフレイルを知って今から体力を貯蓄し健康生活につなげていきましょう！



整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション

〒411-0842 三島市南町8-8 ☎ : 055 (975) 0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	/	○	/

受付時間：（午前）8時30分～11時45分 （午後）14時45分～18時

ホームページもご覧ください
gakutou.byoinnavi.jp