秋 2025年 10・11・12月 外来診療科医師一覧

受付時間　午前 8：30〜12：00　午後 13：20〜16：50

年末年始のお休み ： 12月31日（水）〜 1月4日（日）まで ※緊急の場合はこの限りではございません

診療科名		月	火	水	木	金	土	備　考
外　科	午前	政野	奥村		伊藤		上田	
整形外科	午前	池永	丹羽	原田※1	櫛田	原田	原田	※1 午前受付時間〜11:30
	午後							
血管外科	午前			丸山※2	丸山※2			※2 診察時間：10:30〜12:00 15:00〜16:50
	午後							
皮膚科	午前	白尾	白尾	白尾	白尾	白尾		※3 診察時間：16:00〜 ※4 診察時間：13:30〜13:50 16:00〜
	午後		白尾※3	手術	白尾※4	白尾※4		
形成外科	午後			深水※5				※5 診察日：第4水曜日のみ 事前に皮膚科の受診が必要です
内　科	午前	片岡	宇佐美覚	三浦	篠田	青野	宇佐美覚/篠田	※6 第1.3.5 片岡医師　第2.4 篠田医師
	午後		和田	金	武内		片岡/篠田※6	
血液内科	午後						担当医	※ 要予約
呼吸器科	午前		細谷			山城（ヤマキ）		
循環器科	午前	宇佐美覚		篠田	和田	和田		
消化器科	午前			金	金	小野山	金※7	※7 診察時間：第1.3.5　9:30〜 第2.4　10:15〜
腎臓内科	午前		小阪		村瀬	村瀬		
神経内科	午前	名村		遠藤			山中/葛谷※8	※8 第1.3.5 葛谷医師　第2.4 山中医師 初診診療、紹介の方は水・土曜日 午後の受付は13:20~14:00
	午後							
内分泌科※9	午前	木村	藤澤		吉田		藤澤/井上※10	※9 午後の診察時間：15:00〜16:00 ※10 第1.3.5藤澤医師　第2.4井上医師
	午後							
耳鼻咽喉科※11	午前	西幹（ニシモト）	木村	酒井※12	岡野	村上	倉田/鹿野※13	※11 診察時間：14:00〜　※13 受付時間は16:30までです　第1.3.5 倉田医師 祝日休診　第2.4　鹿野医師 ※12 診察時間：9:30〜
	午後	天野	西幹		倉田			
眼　科	午前	西村	宇佐美有	西村	西村	西村	担当医※14	診療時間：9:30~16:00 受付時間は15:30までです 西村医師：祝日休診 ※14 第1.3.5のみ診療　診療時間：9:00~
	午後			手術				

祝日も診療をおこなっています。時間外の診療は一度お電話にてお問い合わせください。

※本一覧は予告なく変更する場合がございます。
ご不明な点は、受付までお問い合わせください。

編集発行
医療法人泰玄会
泰玄会病院
一宮市東五城字備前 1-1
TEL 0586-61-2121
たいげんかい
https://taigenkai.or.jp/
日本医療機能評価機構 認定第 JC734 号
一宮市 × SDGs

あなたの身近な健康パートナー

かわらばん

2025 秋号 10・11・12月

医療法人泰玄会 泰玄会病院　広報紙　第213号

特 集　人生100年時代を支える「骨の健康」
～骨粗しょう症は“予防”できる！若いうちから骨貯金～

◆ 外来診療科 医師一覧

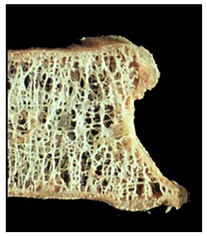
- Q.骨粗しょう症とは
- 骨粗しょう症の症状となりやすい人の特徴
- 今日から始める！「骨貯金＆節約」アクション
- Q.骨粗しょう症は何歳ごろから？
- 骨粗しょう症になる人が増加中！
- 泰玄会病院の骨粗しょう症サポート体制

特集　人生 100 年時代を支える「骨の健康」
～骨粗しょう症は“予防”できる！若いうちから骨貯金～

Q. 骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。
日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。
以前は、年を取ると背中が曲がるのは老化現象であり、仕方がないことだと考えられてきました。しかし、骨粗しょう症が注目を集めるようになって研究が進み、予防法や治療法が判明し、効果的な薬も作られました。その裏には、超高齢化に伴う高齢者の骨折の増加があります。
骨粗しょう症の患者さんの多くは40代後半以降の女性です。平均50歳ごろの閉経前後から、女性ホルモンの分泌が急速に低下します。それにより骨を壊す細胞が活性化され、骨を作る細胞による骨の形成が間に合わなくなります。また、骨を構成するコラーゲンが古くなり固くなるため、骨はスカスカになって弾力性を失い、もろく折れやすくなります。
骨折の治療をしても、固定が不良で治療が不十分となる傾向があり、さらに骨折を繰り返すことで日常生活に支障が生じます。いったん骨折をすると日常生活動作（ADL）の低下や寝たきりとなり、余命に影響がおよぶとさえ言われ、命に関わる重要な疾患のひとつとも考えられるようになってきています。

【 骨のレントゲン写真 】

正常の骨	骨粗しょう症な骨
	
骨の中が蜜に詰まっている状態	骨の中がスカスカでもろくなっている

Q. 骨粗しょう症は何歳ごろから？

骨は男女とも一般的に18歳くらいまで長く太く成長し、20歳くらいに一生のうちの最大骨量に達します。それ以後は45歳くらいまでそのまま維持、またはわずかな減少を続け、その後年齢とともに徐々に減少していきます。

➡ 女性においては閉経によって急激に骨量減少が進み、同時に骨折発症頻度も増加します。もともと女性は男性に比べて骨量が少なく、閉経後の女性ホルモンとの関わりが骨量の減少に大きく関係しています。（男性の骨量は女性に比べて多いものの、一般的に70歳を過ぎると骨粗しょう症の危険範囲に入り得ます）

骨粗しょう症の症状となりやすい人の特徴

骨粗しょう症はどんな症状？

- ちょっとしたことで骨折するようになる
- 背中や腰が痛くなる
- 背丈が縮んでくる
- 背中・腰が曲がってくる

➡ 加齢とともに身長が低くなったり背中が丸くなる原因にもなります。

骨粗しょう症になりやすい人は？

- 喫煙者・大酒家
- 生活習慣病のある方
- ステロイド系の薬を使用している人
- 体を動かすことが少ない人
- 骨折をしたことのある人

骨粗しょう症になる人が増加中！

骨粗しょう症で骨折しやすい部位は？

骨粗しょう症になると骨が脆くなり、脊椎（背骨）、大腿骨近位部（足の付け根）、上腕骨近位部（腕の付け根）、橈骨遠位部（手首）などで骨折が起こりやすくなります。これらの骨折は痛みだけでなく、日常生活の質（QOL/ADL）を大きく損ない、寝たきりにつながることもあるため注意が必要です。特に女性に多く、大腿骨近位部骨折や脊椎圧迫骨折は年々増加しています。

➡ 寝たきりを防ぐためには、骨折の予防、すなわち骨粗しょう症の予防と治療が不可欠です。しかし実際に治療を受けている人はわずか20%程度ともいわれており、早期からの取り組みが大切です。

骨粗しょう症に使う薬は？

骨粗しょう症は骨の新陳代謝（骨吸収と骨形成）のバランスがくずれるために起こります。
骨粗しょう症の薬の作用は大きく分けて次の3つがあり、患者さん個々の病態に応じて使用する薬が異なります。

❶骨の吸収を抑える薬　❷骨の吸収と形成のバランスを整える薬　❸骨の形成をうながす薬

現在は簡便に骨粗しょう症の検査が行えます。
この機会に健康寿命を延ばす上でも、骨の健康状態をcheckしてみましょう。

文 整形外科医師 原田誠

今日から始める！「骨貯金＆節約」アクション

❶ 骨の節約”おすすめ運動法

骨粗しょう症は骨密度が低下して骨が脆くなる病気です。
骨は長軸方向に物理的な刺激が加わることで強さが増加すると言われており、適度な運動は骨に刺激を与え骨密度の低下を防ぐ効果があるとされています。
運動の種類としては、物理的な負荷が大きく重力のかかる運動の方が骨密度は増えやすいので、ウォーキングやジョギングのような重力のかかる運動が効果的です。一方で骨は通常、腱を介して筋肉へとつながっているため、筋力トレーニングによって骨に直接刺激を与える方法も効果的です。

① ウォーキング

1日30分を週3～5回ほど、通勤や買い物のついでに歩く習慣をつけると続けやすくなります。

② かかと落とし運動

足の付け根を強化して、骨密度を高める効果があります。真っすぐに立ち、かかとを上げてから力を抜いてストンと地面に落とします。

③ スクワット

下半身の筋肉を鍛えるのに非常に効果的で、歩行の安定にも寄与し、転倒を予防する助けとなります。

④ つま先上げ かかと上げ運動

すねの前面とふくらはぎの筋肉のトレーニングです。転倒しないように手すり等に掴まりながら行って下さい。

文 理学療法士 佐野壮俊

❷ “骨貯金”おすすめレシピ♪

“骨の健康”といったら「カルシウム」をすぐに連想されると思いますが…。
カルシウムのほかにも様々な栄養素が“骨”のつくりに関わっています。
秋～冬に旬のお野菜（ほうれん草・キャベツ・ブロッコリー）も織り交ぜて1日に必要なエネルギーや栄養素を保ちながら、カルシウムを過不足なく摂ることが骨貯金を貯める秘訣になります。“まめにこつこつと”（豆に骨骨と）レシピをご紹介いたします。

★ 心もあったか 豆乳鍋

【お1人分】165kcal **カルシウム：115mg** タンパク質：16g 食塩相当量：2.0g

材料（2人分）

A
- 豆乳（成分無調整）…… 200ml
- 鶏ガラスープの素（コンソメやブイヨンもOK）大さじ1杯
- お水 …… 150ml
- しょうゆ …… 少々

- 豆腐…… 100g
- 鮭切り身 …… 一切れ
- お野菜 …… 適量（しいたけ・しめじ・キャベツ・ほうれん草・ブロッコリー）※ほうれん草の代わりに小松菜もオススメです

作り方

鍋の材料を準備 ↓ 鍋のスープを作り、仕上げる。

1. 豆腐は水切りして食べやすい大きさに切る。鮭切り身は骨をとって食べやすい大きさに切る。
2. しいたけ・しめじは石づきを取り、しいたけは食べやすい大きさに切り、しめじは小房にわける。
3. キャベツは一口大に。ほうれん草とブロッコリーは食べやすい大きさに切って、さっと茹でておく。
4. 鍋にAを入れて煮立て、豆腐・しいたけ・しめじ・キャベツを加えてしばらく煮て鮭を加えて火が通るまで煮る。仕上げにほうれん草とブロッコリーを加える。
5. 最後にお好みでラー油を数滴入れる。

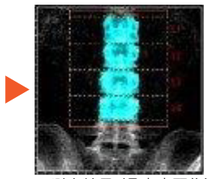
文 管理栄養士 大笹枝美果

泰玄会病院の骨粗しょう症サポート体制

知っていますか？「骨密度検査」

当院では、骨粗しょう症診断ガイドラインで定めるＤＸＡ(デキサ)法を用いて計測しています。放射線を用いることで、痛みもなく、10分程度で正確な値が測定できます。年に一度は骨の健康診断を受けましょう。

▲ DXA法骨密度検査



▲測定結果（骨密度画像）