

札幌南一条病院

電車通り通信

骨密度(骨塩量)検査の導入と、
その必要性について

ドクターオススメの一冊

糖尿病・腎臓病向けレシピ

連携医療機関のご紹介

部署紹介～放射線科～

南一条INFORMATION

春号

2022.4 vol.33

FREE



社会医療法人北海道恵愛会

札幌南一条病院

特集

骨密度(骨塩量) 検査の導入と、 その必要性について



01 骨密度とは？

骨密度ってよく耳にしますが、実体は？

骨密度とは、同じ大きさで比べたときの骨の重さです。骨の形も中の骨髄のサイズも人によって違うため、正確に測るのは大変です。病院で測定できる骨密度は簡単に推し量った推定値に近いものです。

骨は、家と同じように、まさに骨格となっている外壁(皮質骨)と血液を作っている中身の骨「海綿骨・骨髄」からできています。病院で測定する骨密度測定では、主に屋台骨の皮質骨の丈夫さを推し量ります。皮質骨には、2種類の骨細胞と繊維質、カルシウムやリンに代表されるミネラル類(骨塩類)が詰まっています。大雑把に表現すれば、骨密度は、骨塩などが骨にどのくらい詰まっているかを表すもので、骨の強さ(骨が健康かどうか)を示す指標となるわけです。

骨密度が下がる年齢

一般に骨密度が下がり始める年齢は、50歳位からです。一方、医療の進歩により、我々は人生100年時代などと言われる世界を手に入れ、健康で病気のない場合、健康寿命は30~40年前と比べると信じられないほど飛躍的に長くなっています。つまり、最も長生きする人で考えると、幸か不幸かは別として、人生の半分を過ぎたあたりから骨密度が下がってしまうわけです。残りの長い人生を骨折リスクと付き合うことになります。また、特に女性は閉経する頃からエストロゲンが急激に低下し、骨密度が低下します。

骨密度を下げる病気やその背景

一般には骨密度が下がっている状態の総称を「骨粗しょう症」と呼びますが、老化や閉経だけでなく、色々な病気の治療に使われるステロイドホルモン治療が原因の1つとなります。また、ホルモン分泌が乱れる様々な疾患や、関節リウマチに代表される膠原病も骨密度が下がる原因になります。



02

骨密度検査について

なぜ骨密度検査が必要なのですか？

骨粗しょう症は、骨折などしてない限り症状がありませんので、普段の生活では気づきません。くしゃみや軽い転倒だけで骨折したりして初めて分かるケースが多いのも事実です。つまり、骨粗しょう症のリスクがある患者さんに医師が積極的に検査する他は、健康診断やドックでのオプション検査で測定する必要があります。

骨密度(骨塩量)が少ないかどうかを調べれば、骨折リスクは推し量れるわけですから、調べる方法はいろいろあります。ところで、よく骨のカルシウム不足が原因なら血液中のカルシウムを測れば簡単だし、すぐ分かるんじゃないのか?と思う方もいるかもしれません。しかし、ほとんどの骨粗しょう症の人では、実は血中のカルシウム濃度は正常です。やはり他の検査が必要だということですね。さらに、骨粗しょう症は、よほど進んだ状態でないかぎり、X線写真(レントゲン写真)をみただけでは診断できません。やはり骨密度を推定する専用の検査法が必要なのです。

色々な検査法

DEXA(Dual Energy X-ray Absorptiometry)
法:デキサ法といい、今回当院で導入した検査法です。骨折をしやすい箇所には、背骨(椎体骨)、大腿骨頸部などがあります。このなかで最も体重をうける屋台骨(腰椎と大腿骨)の密度を調べます。エネルギー量の違う2種類の放射線を当てることで、周りの筋肉や脂肪などと骨を区別し、そのX線吸収率の差(濃度差)から骨密度を調べます。

検査ベッドに仰向けに寝て測定します。息止め等は必要ありません。検査時間は5~10分程度です。痛くもかゆくもない簡単な検査です。検査を受けられた方には、グラフや数値が書かれた検査結果をお渡しします。

他に、かかとなどの骨に超音波をあて調べる**超音波検査法**や、骨と金属板のX線透過率の違いを利用して調べる**MD法**と呼ばれる検査があります。これらは簡易検査として位置づけられ、主に自治体の検診などで使われることが多い検査法です。

どんな人が検査するべきでしょうか

主に、75歳を過ぎた高齢者や骨粗しょう症の治療をしている方、過去に骨折をした方、様々な疾患で転倒リスクの高い方、長期に渡ってステロイド治療を受けている方、透析患者さんなどでは、骨折リスクを予知し防ぐため、定期的に検査をする必要があります。

また、病院に通院あるいは入院していないなくても、骨折をきっかけに動けない時間が増え、生きる意欲が落ちてしまう方もいます。治療が長期に渡れば体力が落ちてしまい、車いす生活や寝たきりになったり、精神的に残念な思いをすることもあります。人生の後半を有意義に過ごすためにも、骨の健康状態を知ってライフスタイルを修正しましょう。健診やドックでのオプション検査が追加可能となっています。いつでもお気軽に御相談ください。



X線骨密度測定装置

消化器内科
主任医長
小林 大介
こばやし だいすけ

PROFILE

札幌医科大学医学部卒業。医学博士。室蘭日鋼記念病院、北海道循環器病院、ハーバード大学医学部VAメディカルセンター研究員、札幌医科大学附属病院などの勤務を経て、2015年9月より現職。日本内科学会認定医、日本消化器病学会専門医、日本癌学会、日本臨床検査医学会医学会所属。



ドクター オススメの1冊

呼吸器内科 主任医長 原田 尚雄



今月は2冊
ご紹介します!

昔話の扉をひらこう

小澤 俊夫

[暮らしの手帖社] 1818円(税別)



“昔むかしあるところに” ではじまる昔話。近頃は絵本の読み聞かせが多くなっていますね。著者は日本中を旅して実際に昔話の語り部に会い、お話を採集しました。昔話は世代を超えて口伝えに生きてきたお話で、本来は“耳”で聞くものがたりです。そのため耳で聞いてわかりやすく、その場面が見えるような文章になっており、独特の抑揚、リズムとともに、土地の言葉(素朴な語り口)も重なって、イメージが膨らみ、昔話の楽しみを存分に広げます(絵本では、イメージは絵に限定さ

れています)。まるで音楽のように、音が出ている間だけ(語られている間だけ)存在する目に見えない文化なのです。お話を聞きながら、その場面を空想する事は、極めて能動的な行動です。聞きながら素早く言葉の内容を理解し、頭の中に次々とイメージしていくことで否応なく脳は活性化します。また、語られるお話にはどれも、成長の通過儀礼ともいべき「ひとが暮らしていく上での知恵」や「子どもの成長についての観察」、「人間への信頼」があり、語り手から生の声で直接、耳に入ることで子どもの心に必ず“自分は愛されている”という痕跡を残します。本書は昔話の魅力を一般の方にもわかりやすく解説するとともに、おすすめの日本の昔話14編、グリム童話3編を収載しています。お話を覚えるのはちょっと、と躊躇する方には、昔話を覚えるコツがあります。詳しくは本書で。

認知症世界の歩き方

範 裕介 [ライツ社] 1900円(税別)

○認知症:認知機能が働きにくくなつたために、生活上の問題が生じ、暮らしづらくなっている状態

○認知機能:ある対象を目耳鼻舌肌などの感覚器官でとらえ、それがなんであるかを解釈したり、思考・判断したり、計算や言語化したり、記憶に留めたりする働き。



認知症に関する本というと、今まで「病」を診て「症状」に対処する医療・介護視点のアプローチが一般的でした。病気についての理解は深まる一方、認知症当事者の生活する上の戸惑い・不安の原因や解決策についてはなおざりにされていた感がいなめませんでした。本書は、認知症の世界を「人」を見て「生活」をともにつくり直す視点からのアプローチで捉え、認知症とともに生きる知恵を学ぶ旅のガイドブックとして描かれました。訪れるそれぞれの世界はビジュアルで頭にイメージし易く、旅人(認知症当事者)が行く先々で遭遇する不思議な世界と共に旅することで、より身近にわかりやすく感じられ

るようにストーリーが展開します。この不思議な世界が生じてしまう原因は、当事者の内面だけではなく、私達の生活環境の中にも意図せず広がっています。本書では、当事者が身体に抱える問題点をそれらの世界にあわせて44のキーワードに集約し、解決策についてもまとめられています。

旅人は現在の認知症当事者だけではありません。少し未来のわたし、あなた、家族も同行しているのです。認知症当事者が暮らし易い環境とは、いうまでもなく、「人」に優しい世界なのではないでしょうか。

認知症の世界を一部ご紹介しましょう。

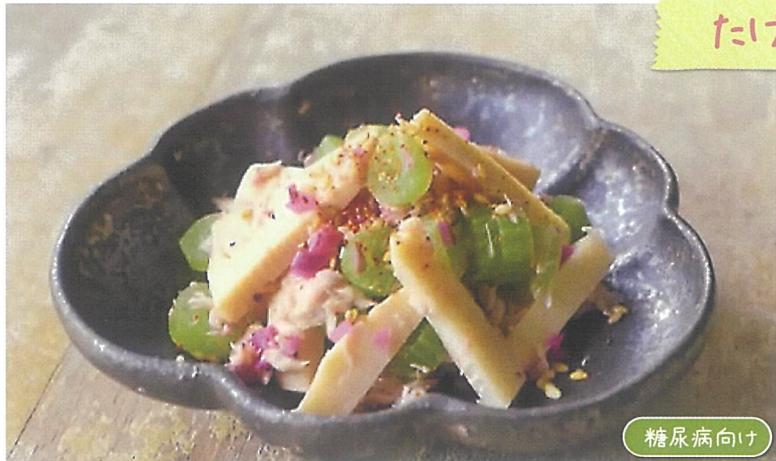
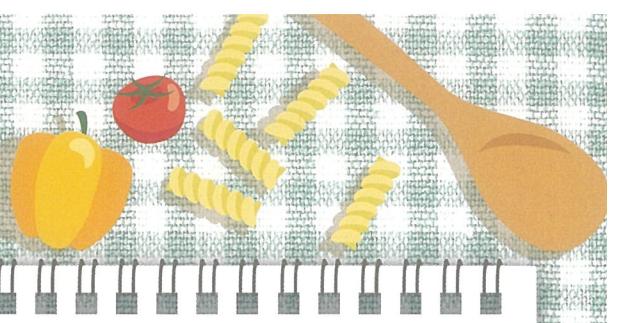
【ミステリーバス】乗り込んでしばらくすると、記憶をどんどん失ってしまい、行き先がわからなくなる不思議なバス

【ホワイトアウト渓谷】視界とともに、その記憶まで消し去ってしまう幻の渓谷(戸などの視界をさえぎるもので隠されたものが眼でみえず、同じものを何度も買ってしまう)

【顔なし族の村】人の顔がわからなくなる村(人の顔が正しく認識できない)

【パレイドリアの森】見えるはずのないものが見え、聞こえるはずのない音が聞こえる驚きの森

糖尿病・腎臓病向けレシピ



たけのことふきのポン酢和え

材料(1人分)

たけのこ(茹) 30g
ふき(茹) 20g
しば漬 6g
ツナ水煮缶 15g
ぽん酢 6g
白ごま 少々
一味唐辛子 少々

エネルギー
26kcal

たんぱく質
3.8g

塩分
0.7g

作り方

- たけのこは太めの千切りにし、さっと茹で水気を切る。
- ふきは小口切りにし、さっと茹で水気を切る。
- しば漬はみじん切りにする。
- ボウルに①、②、③とツナ水煮缶を入れ、ぽん酢を加え、混ぜ合わせる。
- 器に④を盛り付け、白ごま、一味唐辛子を振る。



パイン缶入り豚巻きフライ

材料 (1人分)

豚肩ロース肉 40g(2枚)
こしょう 少々
パイン缶詰 15g
アスパラ 15g
赤パプリカ 5g
小麦粉 4g
卵 6g
パン粉 8g
揚げ油 適量
ケチャップ 5g
中濃ソース 3g

エネルギー
200kcal

たんぱく質
10.8g

塩分
0.6g

作り方

- パイン缶詰は5mm幅程度に切る。
- アスパラはさっと茹で、三等分に切る。
- 赤パプリカは千切りにする。
- 豚肩ロース肉2枚を広げ、少し重ね、こしょうを振る。
- ④に①、②、③を彩りよく置き、巻く。
- ⑤に小麦粉、卵、パン粉をつけ、油で揚げる。
- ⑥を食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。
- ケチャップと中濃ソースを合わせたものを添える。

連携医療機関の ご紹介



岩澤クリニックは泌尿器科の専門クリニックとして今年2月4日(立春)で開院24周年を迎えました。開院当初から札幌南一条病院には、大変わせ話になっており、心から感謝申し上げます。札幌南一条病院の先生方は札幌医大の先輩や後輩がいらして、患者さんの件でいろいろとお願意やすく、病診連携が保たれています。1998年に開業した時に、当院長であった長崎幸雄先生は札幌医大の野球部の先輩で、多数の患者さんを紹介して頂きました。開業当初は患者さんが少なく厳しい状況の中、助けて頂いた恩は一生忘れません。

私は泌尿科専門医として、前立腺癌や前立腺肥大症、前立腺炎の前立腺疾患を得意としております。とくに前立腺癌の治療は2~3年毎に新しい薬剤が出ており、著しい進歩があります。また、男性にも更年期障害があり、適応があればホルモン補充療法やED治療薬にて、元気を取り戻しいる方もいます。最近、中高年男性が抱える健康医学の推進の重要性が高まっている社会の中、私のスローガンは「男、一生面倒見ます泌尿器科医」であります。皆様が“健康”であると同時に男として“元気”で社会生活を送って頂き、実りある人生を過ごしてほしいと願っております。

また、女性に多い過活動膀胱も得意としております。軽症であれば、約3ヶ月で骨盤底筋体操や膀胱訓練で治る方もいます。薬物治療として

十 医療法人札幌会

岩澤クリニツク

抗コリン薬や β 3作動薬があり、かなりの効果があります。トイレの事が気になり、外出や旅行にも行けないご婦人がいますが、過活動膀胱は治る病気ですので、早めに治療して、生活の質を高めて下さい。

私は日本臨床泌尿器科医会の専務理事を昨年まで務め、全国レベルでのネットワークを構築しました。さらに昨年4月に泌尿器科開業医を対象とした「一般社団法人日本オフィスウロロジー医会」を立ち上げました。全国のオフィスウロロジストに最新の情報をホームページ等で提供しております。

私は健康に留意して生活を送っており、来院される多数の患者さんに元気に対応しています。毎朝5時前に起床して、愛犬のビジョンフリーゼと散歩をして、朝日を浴びてセロトニンを活性化しています。夏はマラソン、冬はクロスカントリースキーで汗をかき、脳を活性化して、体調管理に心がけています。私が健康で元気でなければ、職員も患者さんも幸せになれないと思って日々努力しております。

札幌市中央区南1条西16丁目レーベンビル2階
☎011-613-6000
<http://www.iwasawa-clinic.jp/>

月・水	火・木・第2・4土曜	金
・ 8:30~11:00	・8:30~11:00	・ 8:30~11:00
・15:00~16:30 (完全予約制)		・15:00~16:30 (完全予約制)
・16:30~17:30		

[休診日] 第1・3・5土曜・日曜・祝日



院長 岩澤晶彦 先生

〈PROFILE〉

路歷

経歴
1977年 札幌西高等学校卒業
1985年 札幌医科大学医学部卒業、同大学泌尿器科学教室入局
1994年 ヘルシンキ大学留学
1998年 札幌医科大学医学部泌尿器科講師
1998年 岩澤クリニック開院

役職

札幌市ビル医会(会長)
日本オフィスワロージー医会(代表理事・副会長)
北海道臨床泌尿器科医会(副会長)
札幌市泌尿器科医会(幹事)
札幌医科大学医学部同窓会(監事)
札幌医科大学医学部泌尿器科学講座同門会(副会長)
札幌市医師会クロスカントリースキークラブ(副会長)

賞
1996年:日本感染症学会 北里柴三郎記念学術奨励賞受賞
2004年:前立腺高溫度治療(TUNA)1000症例記念授与
2016年:第68回保険文化賞受賞



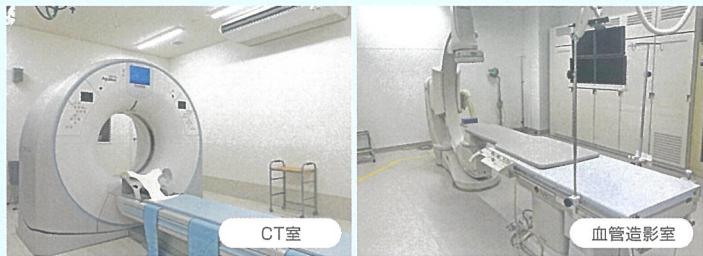
私たち、こんな
仕事をしています

部署 紹介

放射線科



当院放射線科では診療放射線技師4名で、医師が診断に用いるための画像撮影業務を行っております。現在は新型コロナウィルス対策としまして、1検査ごとに装置や機器の消毒を行っております。そのため撮影まで少々お待たせする場合もあると思いますが、ご了承頂ければと思います。



当院の放射線装置はX線一般撮影装置、X線ポータブル装置、X線CT装置、X線透視装置、血管造影装置の5つがあります。ちなみに一般的にレントゲン写真と言われているものはX線一般撮影装置で撮影した写真のことを指します。当院で多く撮影する胸部レントゲン写真もこの装置で撮影を行っております。これらに加え4月からはDEXA法という微量の放射線を使用した骨密度検査装置が導入されます。これらの装置を用いた検査は全て放射線を使用する検査であるため、放射線被ばくが生じる検査となります。可能な限り被ばくを低減しつつ、良質な画像を提供できるよう、スタッフ一同業務に取り組んでおります。放射線や画像検査に関して不安な点、もしくは気になる点があれば気軽にご相談ください。

MINAMI 1 JO HOSPITAL INFORMATION

南一条病院インフォメーション

1 田垣医師が副院長を退任し、常勤顧問に就任。 新たに青山医師が副院長に就任致しました

呼吸器内科の田垣医師が2021年3月31日をもって副院長職を退任し、常勤顧問に就任いたしました。2022年4月1日より、循環器・腎臓内科主任医長の青山眞也医師が、副院長職に就任いたしました。田垣医師、青山医師共に、入院・外来診療に変更はございません。新たな体制の札幌南一条病院となります。今後ともよろしくお願い申し上げます。



2

盲導犬の受け入れについて

当院の透析室では、盲導犬の同伴する透析患者様を1名受け入れております。透析中の盲導犬の待機場所につきましては、透析フロアのラウンジ内に用意いたしました。

当院では身体障害者補助犬法に則り、当院を安心してご利用いただけるよう、補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)の同伴を受け入れておりますが、アレルギーをお持ちの患者様に影響が出る可能性があるため、一定の制限を設けて受け入れを行っております。補助犬同伴をご希望される方は、事前にご相談ください。



外来担当医一覧

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
循環器 ・腎臓内科	午前	高木	青山	青山	工藤	工藤	ホームページ 参照 ※1
		占部	高木	土田	土田	占部	
		山下 (腎臓専門外来)	鳥井	陳	神津	鳥井	
	午後	土田	工藤	高木	鳥井	青山	休診
			土田※2 (透析専門外来)				
		陳	占部	鳥井※3 (透析専門外来)	青山※4 (透析専門外来)	陳	
呼吸器 内科	午前	原田	田垣	眞木	原田	中島	担当医 下記参照※5
	午後	中島	眞木	中島 禁煙外来・完全予約制 一般診療との並行診療	田垣	眞木	
糖尿病 内科 <small>一般診療との 並行診療</small>	午前	高木	高木	—	—	—	休診
	午後	—	—	高木	—	—	
消化器 内科	午前	小林	小林 (内視鏡検査)	小林	札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)	小林 (内視鏡検査)	休診
	午後	—	—	—	—	—	

※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日担当医は、毎週変更となりますので、事前にご確認ください。

※2 循環器・腎臓内科の火曜日(原則として第2週のみ)午後は土田医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。

※3 循環器・腎臓内科の水曜日午後は鳥井医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。

※4 循環器・腎臓内科の木曜日午後は青山医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。

※5 呼吸器内科外来の土曜担当医は以下の通りです。 第1週／田垣医師 第2・4週／中島医師 第3・5週／原田医師

※6 消化器内科の診察は、月・水曜の午前中のみとなり、その他は内視鏡検査のみとなります。

ご予約のお問合せ

- 初めて当院を受診・他院からの紹介で当院を受診・3ヶ月以上受診されていない方

地域医療連携室【直通】 TEL:011-271-6050 FAX:011-271-6033

※お問合せ時間:平日 / 9:00~17:00 土曜日 / 9:00~13:00

- 再診受診のご予約、お問い合わせの方

外来予約専用ダイヤル TEL:011-271-3712

※予約・お問合せ時間:平日 / 9:00~16:30 土曜日 / 9:00~12:00



社会医療法人北海道恵愛会

札幌南一条病院

〈診療科目〉循環器・腎臓内科、呼吸器内科、糖尿病内科、消化器内科、人工透析、人間ドックほか

〈受付時間〉平日 8:30~11:30, 13:00~16:30

土曜 8:30~11:30

〈診療時間〉平日 9:00~17:00 土曜 9:00~13:00

〈休診日〉日曜・祝祭日・年末年始

〒060-0061 札幌市中央区南1条西13丁目

電話 011(271)3711

FAX 011(281)0275

URL <http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>

社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

電車通り通信

VOL.33

〈発行日〉 令和4年(2022) 4月15日

〈発行元〉 札幌南一条病院 広報委員会