山本記念病院 Magazine — The hill of the sunshine

陽だまりの丘

地域をつなぐ生き生き健康情報誌

Summer& 2020 Autumn NO.38

特集

なったらどうする？ 骨粗しょう症 ～治療と予防の基礎知識～

連載エッセイ 遥かな道の途中で 第三十八回

「想いの底にあるものは…」

山本記念会 理事長 山本百合子

この数か月、旅をしていた。Web上でのガイアジャーニーだ。「U理論」という《変革と学習の理論》を基にしている精神と実践の旅だ。地球規模で未来をみて、個々人の人生と世界への関わりを考えようというもので、広く世界中からYouTubeをふくめ数千人の参加があった。それは新型コロナウィルスのパンデミックが広がった時から始まり、日本では5月の連休から参加できた。私たちはこれからの世界にどう行為していくのかという課題を持って、インドやブータン、アフリカで起きてきたこと、それは何を呼び覚まし、次の行動につながったかを哲学者、生物学者、人権活動家などから学び、参加者同士が意見や感想を述べあった。私は70年近く生きてきて実は何も知らなかったことを痛感し、変わらざるを得なかった。狭い世界に生きてきて、それで済んでいたのだけれど、急激に変化する日常や社会の中で世界に対しての自分の責任を感じ始めていたのだ。この旅は若い友人に誘われたのだが、私の参加の動機には「未来が見えない状況のなかで旅の中軸となっている20代30代40代の人々の中に明日への希望と活力を見出して安心したい」という想いが大きかった。しかし中心となるオットー・シャーマーが「この旅は自らを変容させる旅である」と語ったように、変容は私にも訪れた。U理論とは現状を認識し、その本質を見極め、更に行為へと昇華させる行動の理論である。それは深く息を吸い五臓六腑に行き渡らせ外界へと吐き出す、人間の呼吸に喩えられる。

私は自分の仕事をもっと深め、更に次の世代を力づけるような役割の一部を担うことはできないだろうかと願い始めている。医師としての責任をとること、人間であることに責任をとること。いずれも大きすぎるものではあるが、それが私にとって外に向けて行為することの基本になる。こんな宣言をしてしまったら、後が大変になるのは目に見えているのだが、それでも言いたいと思うのは、次々に現れてくる問題、感染症、気候変動、人権問題、社会的環境の劣悪化など、それらは待ったなしにやってきて私たちに判断を迫るからだ。一人一人が物事を見極め判断し、しっかり考えて次の行動を起こすことが求められるからだ。その時にそれぞれが考え方の核になるもの、自分が最も大切にするものを持っていれば、恐怖や不安に右往左往することなく、自分自身でいることが出来るだろう。私は今、以前にも増して、一人ひとりが其々に未来への力を蓄えるために、一緒に出来ることをしたいと思っている。私の想いの深層にあるのは人間を信じることとそこから生まれる期待なのかもしれない。

皮膚科・形成外科・美容皮膚科からのおしらせ

本年6月より、新しくレーザーを2台導入しました。

1 CO2RE フラクショナル機能付き炭酸ガスレーザー

（すみれが丘そよかぜクリニック）

炭酸ガスレーザーとは組織を蒸散させ、いぼやホクロなどの皮膚腫瘍を除去するレーザーです。

今回導入したCO2REは、数ある炭酸ガスレーザーの中でも最新で高機能であり、病変部の周囲組織の熱損傷を最低限に抑えることができるため、治療後の傷跡が目立ちにくく、より綺麗にいぼやホクロ治療を行うことが可能です。

またフラクショナルレーザーという、皮膚の真皮に微細な穴をあけることにより、真皮組織を再生させ皮膚を入れ変える機能も搭載されています。

保険診療では治療困難な陥凹のあるニキビあとや傷あとなどの瘢痕性病変や開いた毛穴も治療できるようになりました。

2 Gentle MAX Pro

（すみれが丘ひだまりクリニック）

メラニンに選択的に吸収される Gentle LASE アレキサンドライトレーザーと、皮膚の深い所まで届き、毛細血管にも作用する Gentle YAG レーザーの2種類のレーザーが搭載された優れものです。

シミ、そばかすなどの色素性疾患の治療に加え、ニキビの原因となる菌を殺菌しや赤みを改善する効果も認められており、難治性のニキビや赤みのあるニキビあとの治療にも使用します。

また脱毛レーザーとしても優れており、皮膚への負担や治療回数が比較的少なく効果が得られるのと同時に、従来難しかった色黒の方や日焼け肌の方にも治療を行うことができます。

また治療の痛みも少ないため、低年齢の方から脱毛治療が可能となりました。

すみれが丘ひだまりクリニックでは、gentle max pro を使用し、患者様それぞれの皮膚の状態に併せて、アレキサンドライトレーザーとヤグレーザーのコンビネーションにて、シミだけでなく、たるみ、しわ、赤ら顔など、オーダメイドの治療も行なっており、多くの患者様にご好評をいただいております。

まとめ

すみれが丘そよかぜクリニックは本年4月より、皮膚科・形成外科外来の診察日数が増え、皮膚科形成外科一般診療と美容診療がより充実なものとなりました。それに伴いレーザーも導入し、保険治療のみでは治療が困難な場合など、レーザーも併用してより質が高く、効果がある治療が提供できるようになりました。治療費は保険適応外となることが多いですが、皆様により良い治療を受けていただきたいので、比較的低価格の設定をしております。

レーザー治療をご希望の方は、下記診療日の吉嶺医師にご相談ください。皆様に寄り添って、より良い治療をご提供いたします。

皮膚科・形成外科・美容皮膚科診療表

担当医師　吉嶺

	月		火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●			●	●		●
午後 14:00～17:00	★ 13:00～15:00 要予約	● 15:00～17:00		●	★ 13:00～17:00 要予約		

●そよかぜクリニック　★ひだまりクリニック　※第2木曜日は休診　※ 詳しくはお問合せください

すみれが丘そよかぜクリニック
TEL 045−565−9042

すみれが丘ひだまりクリニック
TEL 045-594-2417

住所：神奈川県横浜市都筑区すみれが丘13−3

陽だまりの丘　第38号　2020年９月15日発行

発行　医療法人社団　山本記念会
本部企画室
〒224-0024
神奈川県横浜市都筑区東山田町1552
℡ 045 (593) 2211 (代表)

表紙イラスト●橋本洋美

『陽だまりの丘』第39号は2021年１月15日刊行予定です。
どうぞご期待ください。

山本記念会　基本理念

「人を愛し、人を信じる」という創立者の精神の具現化の為に設立され、その精神に共鳴する人々によって運営される。

1 患者様と共に生き、共に成長する病院を目指します。

2 快適で、人間味のある温かい医療と療養環境を提供できる病院を目指します。

3 地域の皆様、他の医療機関、福祉施設と共に良い医療と良い介護を支える病院を目指します。

4 職員一人一人が幸せで、やりがいと、夢を持てる病院を目指します。

なったらどうする？

特集 Vol.38

骨粗しょう症

～治療と予防の基礎知識～

女性、特に中年以降の方は「骨粗しょう症」という病気の名前を、一度は耳にしたことがあるのではないでしょうか？　骨の強度が低下する「骨粗しょう症」の日本の患者数は、約1280万人※1。そのうちの約980万人が女性なのです。今回の特集は、高齢化社会の進展に伴い、益々患者数が増大している「骨粗しょう症」について解説します。

※1：「骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン　2015年版」（一般社団法人　骨粗鬆症学会）

50歳に近づいたら要注意――「骨粗しょう症」の仕組み

骨粗しょう症の粗は〝あらい〟という意味。また、鬆は〝す〟と読み、大根やゴボウなどの〝芯〟にできる細かいすき間のことです。つまり、骨粗しょう症とは〝骨の量が減り、スカスカになったことよって強度が低下――骨折を起こしやすくなってしまった状態、もしくは骨折してしまった状態〟を指します。

なぜ骨がスカスカになるのか……。答えのカギは〝骨の新陳代謝〟、すなわち「骨代謝」にあります。骨はコンクリートのように一度出来上がってしまうと変わらないと思われがちですが、実はそうではありません。皮膚などと同じく、日々古くなった骨は壊され、新しい骨が誕生しているのです（図1）。

骨代謝は古い骨を壊す「骨吸収」と、新しい骨をつくる「骨形成」から成り立っています。健康な状態では両者のバランスが釣り合っており、男女ともに骨量のピークを迎える20歳前後まで順調に増加していきます。

骨量は、ピーク後はほぼ一定量を保ちます。それが顕著に減少に転じるのは、特に女性では、閉経を境に一気に低下することが多いので注意が必要です。

閉経が骨量減少の引き金になるには、理由があります。女性ホルモンである〝エストロゲン〟は骨形成を進め、骨吸収を抑える働きがありますが、閉経前後から、このエストロゲン分泌が激減するのです。そのため骨形成と骨吸収のバランスが崩れ、骨量の減少を招くわけです（表1）。男性の場合は、男性ホルモンが骨形成を進めていますが、女性ホルモンほど加齢による影響を受けないので、骨量が著しく低下する事態は起こりません。

女性は50歳に近づいたら、〝骨粗しょう症対策〟に着手しましょう。

表1 年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）

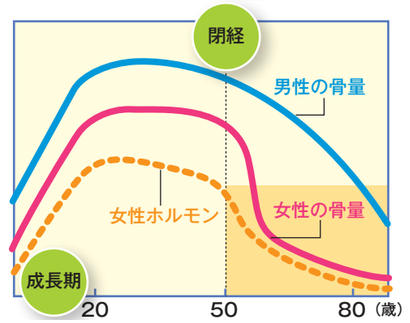
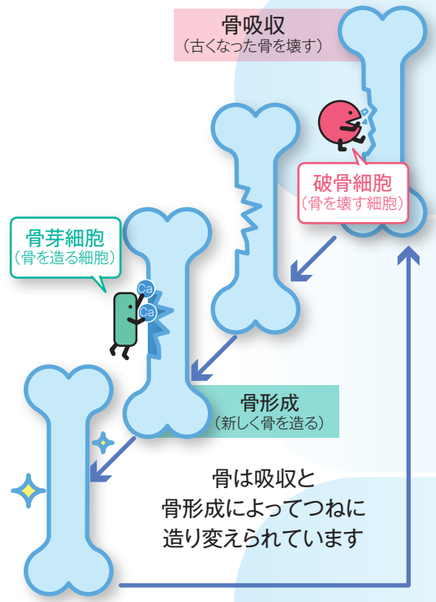


図1 骨代謝のしくみ



〝骨折から寝たきり〟を防ぐ――「骨粗しょう症」の診断と治療

骨粗しょう症の最大の問題点は〝骨折〟です。骨がもろくなっていることから、些細なことで骨折し、ダメージが深刻な場合は〝寝たきり〟に至ってしまうこともあるのです。現に厚生労働省による調査では、介護の原因の構成割合のうち11・8％は「骨折・転倒」が占めています（表2）。

骨粗しょう症で骨折しやすいのは「手首（橈骨遠位端）」「背骨（錐体）」「太ももの付け根（大腿骨頸部）」です（図2）。このうち、太ももの付け根は、骨折すると寝たきりの原因になりやすいので注意が必要です。

骨粗しょう症は、主に〝骨密度〟と〝骨折や変形の有無〟で診断されます。骨密度検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるのかを測定します。具体的には、2種類の異なるエネルギーのX線を用いる「DEXA法」、かかとの骨（踵骨）に超音波を当てて測定する「超音波法」などの検査法があります。体への負担は少ないので、気軽に受診してください。

骨粗しょう症の治療目的は、骨密度の低下を抑え、骨折を防ぐこと――。治療の中心は「薬物療法」になります。骨粗しょう症に用いられる薬は、大きく次の3つに分けられます。

①骨吸収を抑制する薬
女性ホルモン製剤（エストロゲン）、SERM（塩酸ラロキシフェン、バゼドキシフェン酢酸塩）、ビスフォスフォネート製剤・等

②骨形成を促進する薬
活性ビタミンD3製剤、ビタミンK2製剤、テリパラチド（副甲状腺ホルモン）・等

③その他の薬
カルシウム製剤、タンパク同化ホルモン製剤・等

最近は骨密度の増加や骨折予防に効果的な注射薬が増えてきました（フォルデオ、テリボン・等）。いずれにしろ、骨粗しょう症の薬物療法は日進月歩――。副作用もほとんどありませんので、重篤な事態に陥る前に積極的に活用するようにしてください。

表2 介護が必要となった主な原因の構成割合

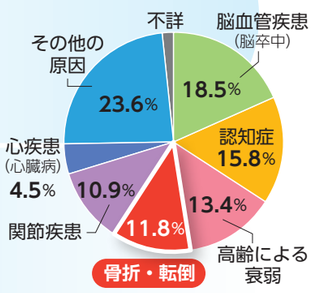
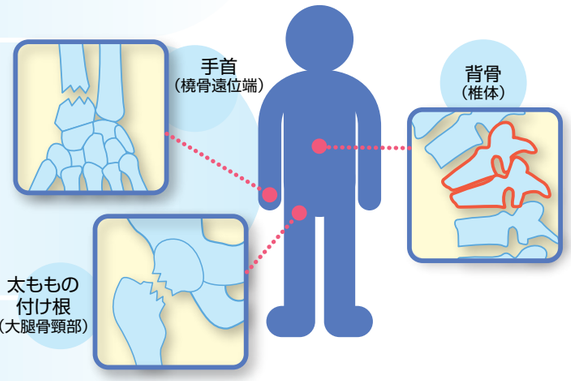
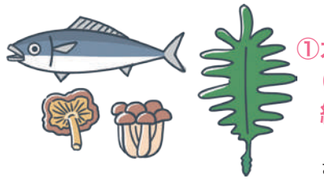


図2 骨粗しょう症で骨折しやすい部位



「骨粗しょう症」を予防する生活

骨粗しょう症を予防するには生活習慣――特に〝食事〟と〝運動〟が大切です。以下の点を参考に、骨粗しょう症に陥らない生活を心がけましょう。



①カルシウムを含む食品（乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜など）を摂る
血液中のカルシウムが減ると、骨に貯蔵されているカルシウムが溶け出して不足分を補う。骨からカルシウムが溶け出せばその分骨量が減るので、カルシウム不足が続くと骨が弱くなる

骨粗しょう症を予防する4つの生活ポイント

②カルシウムの吸収を促すビタミンD、Kを摂る
ビタミンDは紫外線に当たると皮膚で合成されるので、適度な日光浴は有益。ビタミンDが多く含まれているのは、青瀬の魚、キノコ類（干しシイタケ、シメジなど）。ビタミンKが多く含まれるは、緑茶、海藻、青汁など。

③アルコールやタバコを控える
カルシウムの吸収を妨げるので要注意

④適度な運動を心がける
運動で骨に力が加わると、骨に弱いマイナス電気が発生し、カルシウムを引き寄せる。血流を良くし、骨をつくる細胞を活発にする効果もあるので、無理しない程度に日々の生活に運動を取り入れる

名医のワンポイントアドバイス

骨粗しょう症はいつの間にか忍び寄る病気です。「立ち上がるとき、重いものを持つときに背中や腰が痛む」「身長が縮んだ」「背中や腰が曲がってきた」などの症状に思い当たるなら、当院の整形外科にご相談ください。女性の場合は、50歳を目途に定期的な骨密度検査を受診されるようお勧めします。

整形外科　金尾　豊