



健康さっぽろ

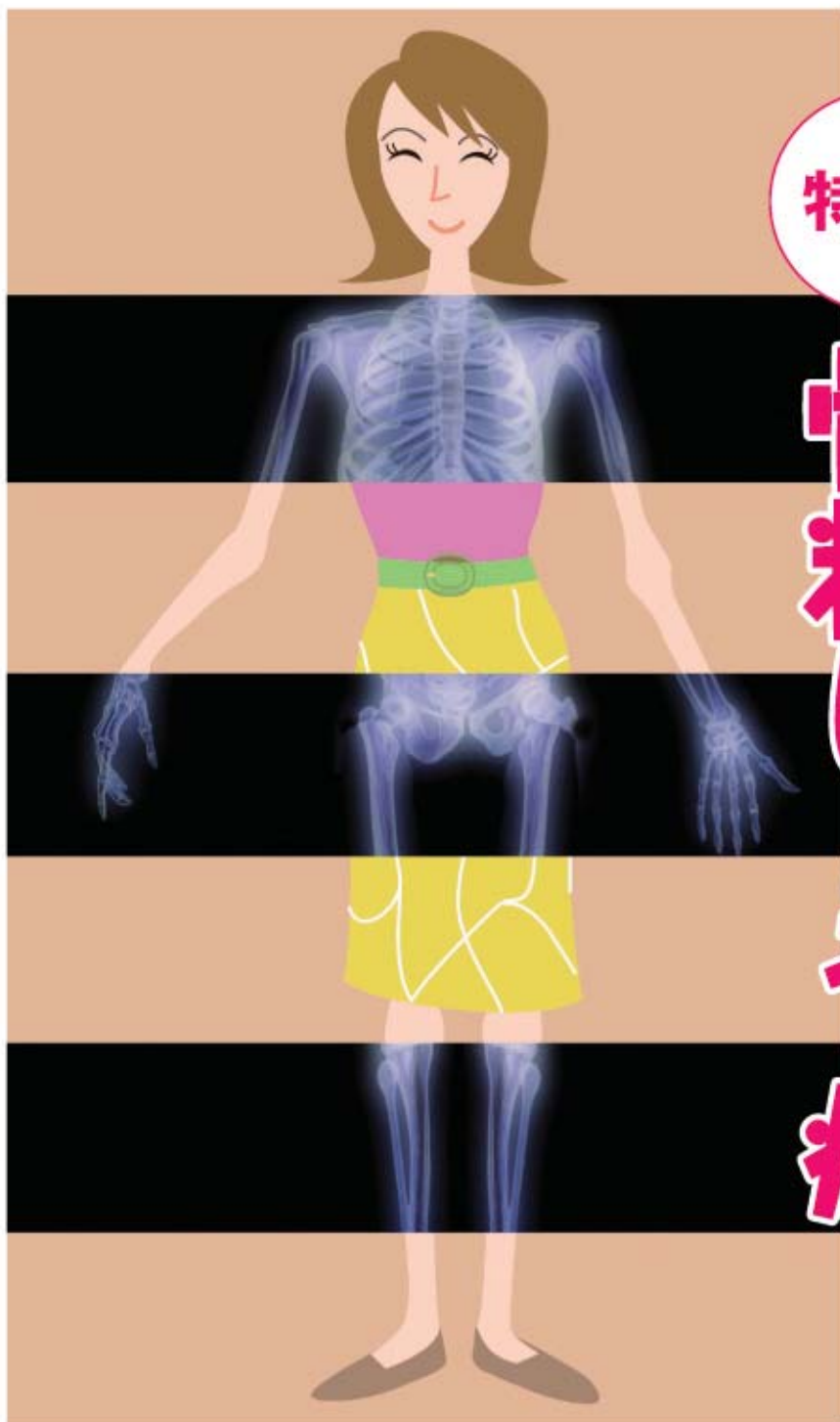
第17号

医療と健康の今を伝える

主な内容

- 市民のページ
糖尿病と戦って間もなく二十年
病気との付き合い
- 介護シリーズ
介護保険で受けられるサービスとは
- 小児科SOS
こどもの発熱

- リレー連載 運動・栄養・休養
水中運動の効果
- 医療の世界
よらしむべし、
知らしむべからず
- 健康メモ
ドライアイ



特集

骨粗しょう症



骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は骨量が減少して骨がもろくなり、骨折しやすくなった状態です。これが進むと、ちょっとしたことで骨折が起こってしまいます。骨折した体では快適性が失われ、日常生活が不便になり、ひいては寝たきりの原因となることもあります。また、進行すると背中が曲がったり、腰が痛んだりするうえに内臓機能にも悪影響を起こします。胃腸や心肺機能の低下、膀胱障害などを引き起こし、ますます生活の質が低下します。骨は体の構成の最も基本になる部分です。骨が丈夫であることは、健康で楽しい老後のキーワードといえます。

図1 骨粗しょう症の危険度チェック

- 高齢である
 - 閉経後の女性(特に若く閉経した場合)
 - やせて小柄
 - 家族に骨粗しょう症の人がいる
 - カルシウム摂取量が少ない
 - 運動量が少ない
 - アルコールを多く飲む
 - コーヒーを1日に3杯以上飲む
 - タバコをたくさん吸う
 - 胃腸・婦人科の手術を受けた
 - 糖尿病・甲状腺の病気がある
- 

骨粗しょう症になりやすい人

60歳代の女性の半数、70歳代の女性

の6割が骨粗しょう症であると言われております。女性はもともと男性よりも骨量が少ないのに加え、閉経後に急に骨量が減ります。

骨粗しょう症

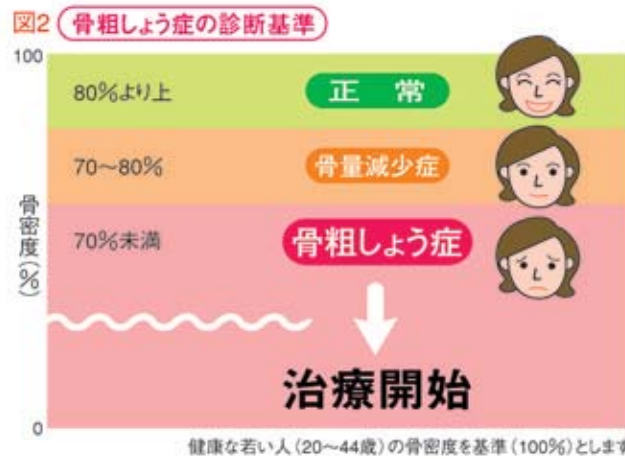
図1は、あなたの骨粗しょう症になりやすさの危険度のチェック項目です。当てはまる項目が多いほど要注意です。

以上の項目の中で自分の努力で変えることができるものは積極的に改善して骨粗しょう症の予防・治療に役立てましょう。

骨粗しょう症の診断

骨粗しょう症の診断には、骨密度測定や背骨のレントゲン写真が用いられます。骨密度の測定は腰椎や大たい骨の骨密度を測定した結果を診断基準に照らし、骨密度が若年成人(20〜44歳)平均値の80%以上が正常、70%以上80%未満は骨量減少症、70%未満は骨

粗しょう症と診断します(図2)。脊椎のレントゲン撮影は脊椎圧迫骨折有無のチェックのほかに、骨粗しょう症以外の病気がないかどうかなどを発見することができるので非常に大切です。また、最近では血液や尿の検査で骨の代謝状況が分かるようになっており、診断治療に大きく役立つようになってきました。



ほかの生活習慣病と同じように、骨粗しょう症も若いうちから予防することが大切です。骨量は、骨格の成長とともに20歳ごろまでに増加し、成人期

骨粗しょう症を予防するには

にピークを迎え、中高年期にはしだいに減少します。

丈夫な骨づくりの基本は食事と運動です。食事では特に骨の材料になるカルシウムをたっぷり取ることが大切です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、骨を丈夫にするためにはどうしても必要です。また骨を強くするビタミンK、カルシウムの働きを良くするマグネシウムも大切です。北海道は酪農大国であるにもかかわらず、毎年の国民栄養調査ではカルシウムの所要量600mgに達していません。目標量としてより多く(成人で700~800mg)取ることが望まれます。

タンパク質の取りすぎはカルシウムの利用を悪くしますが不足してもいけません。取りすぎではいけないものは、塩分を取りすぎるとせっかくなカルシウムをとつても尿のなかに出て失われてしまいます。アルコールの飲み過ぎや喫煙は骨量を減らします。

運動は骨の新陳代謝を活発にし、食べ物としてとったカルシウムが骨に定着するのを助けます。例えば歩行、ジョギング、エアロビクス、などの有酸素運動が有効で、ゆっくりと、軽く汗ばむ程度で1回に30分、週に3回程度、体の状態に合わせて無理なく続けるようにしてみましょう。

骨づくりにダイエットは大敵

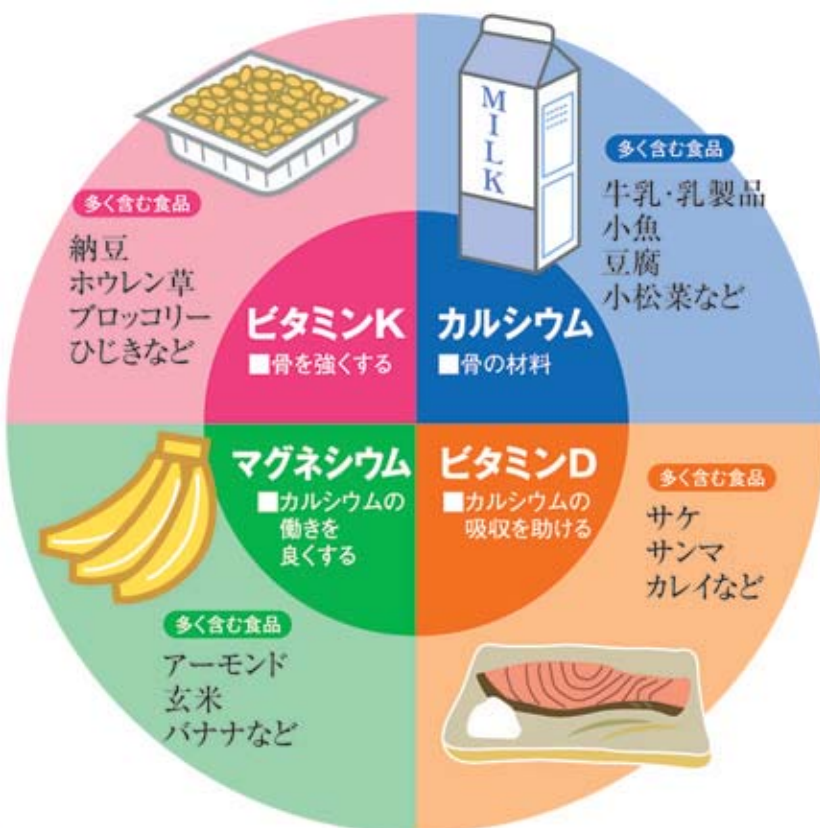
若い女性も過激なダイエットによってホルモンのバランスをくずし、骨に悪影響をうけます。気がついてあわてダイエットを中止しても、若い時期に消失した骨量は完全には回復しません。

骨粗しょう症の治療

医療機関では患者さんの状態により、飲み薬や注射などの薬物療法のほか、必要があればリハビリテーション、装具療法などを行います。骨折があるときは手術する場合と保存的に手術以外の方法で治療することがあります。最近では骨を強くして骨折を予防することができるとの学問的裏づけのある薬剤が登場し、関連する研究が進んできたので、骨粗しょう症を効率よく治療することが可能になってきました。

(清田区 整形外科医 G・K)

図3 骨粗しょう症予防にとりたい栄養素



糖尿病と戦って間もなく二十年

K・Hさん(68歳)

当時、自分が糖尿病になるとは夢にも思っていなかったのですが、この病気については殆ど関心がなかった。昭和も終わりに近づいた頃から景気が上向いてきたこともあり仕事上のストレスも加わり、夜、床に入ってもなかなか寝付かれない、食事がまじいなどの症状が出始めた。その頃から近くの町医者に通院していたが特別な治療をすることもなく過ぎていった。そのうち「負荷試験」を受けたら、空腹時血糖値は300mg、2時間後は600mgとなった。これには医師も驚いたのか、別の病院を紹介され、ひと月の検査入院となった。この入院で病状はかなり落ち着いていった。入院以降は毎日のインスリン注射が苦痛であったが、子供もまだ小学生だったので「こんな病気に負けていられない」という気持ちで頑張った。

しかし相変わらず仕事は多忙で、四年後の平成四年に再び症状が思わしくなくなり、二週間の再入院となり現在に至っている。今は、ひと月に一度の通院で、眼科でも年に数回のチェックを受けているが、今のところ糖尿病からの眼合併症はないといわれている。

最近のHbA1cは6・2〜6・5%、身長167cm、体重54kgで自分ではベストと思っている。20歳代後半になる息子には、遺伝することもあるから、機会ある度に、自分の発病について原因や食事、合併症などについて話をしている。毎日の生活ではバランスのとれた食事をよく噛んでゆっくり食べること、適度の運動(一日一万歩を目標、万歩計を装着)、十分な休養などを心掛けて今後も病氣と付き合っていくつもりだ。

糖尿病



市民のページ

寄稿 健康体験談

病氣との付き合い

宮原 春馬さん(70歳)

それは自宅で、プロ野球の実況放送を観戦中、欠伸びながら何とはなしに首に手を当てた時、ふと右側に腫れ物がある事に気付く、何だろうとその時は大して気にも留めないで、その内に無くなるだろう程度の知識がなく、生来の楽家の私としては、なす術もなく放置しておりました。その後、何日経過しても消滅どころか、大きくなっていく事に気付く、身体の不調も感じない状態で疑問を持ちながら、病院を訪れ耳鼻咽喉科を受診、即、がんセンターに行く様に指示され、がんセンター放射線科医長の診察で、即、上咽頭癌であると診断され入院治療を受けることになり、担当医の放射線治療と化学療法計画に従って、順調な経過を辿り二ヵ月半の入院治療で退院する事が出来ました。尚、入院時に医長は5年から7年間は、異常が無ければ再発の心配は無いと言われ、退院後8年弱経過した今は一安心している所です。その後は生まれながらの体育会系の私は、いまだにゴルフに夢中で、古希を迎えて尚盛んな昨今



沖縄にて

で、あと何年ゴルフが楽しめるかなーと思案しながら素振りを繰り返している私です。これも我が女房殿の存在なくして出来る事ではないと感謝している毎日ですが、入院時の体重68kgから退院時51kgと極端な減少に想いを馳せ、生活の改善に努めております。現在は56kgになり、あと60kgまでは挑戦していこうと努力している今日この頃でございます。

尚、現在は去年から高齢者特有の耳に変調をきたし、耳鼻咽喉科クリニックで週一回程度の治療を受けております。



介護保険で受けられる サービスとは

要支援・要介護の認定を受けた方は、認定の段階に応じて利用限度額が決まり、その範囲内で必要なサービスを受けることが出来ます。費用の1割は自己負担となります。

要介護の方が受けるサービス（介護給付）には、在宅（居宅）サービスと施設サービスがあります。在宅サービスには、訪問サービス（訪問介護など）、通所サービス（デイサービスなど）、短期入所サービス（ショートステイなど）などのサービスがあります。有料老人ホームやケアハウスなどに入所している方も、介護やりハビリについては在宅サービスを受けることが出来ます。また、平成18年から地域密着型サービス（夜間対応型訪問介護やグループホームなど）が設けられました。施設サービスとは、自宅での生活が困難になった方が受けるサービスで、状態に応じて特養ホーム、老人保健施設、介護療養型医療施設に入所してサービスを受けます。施設サービスも自己負担は1割ですが、居住費や食費分は自己負担となります。

■要介護度に応じた居宅サービスの利用上限

要介護度	認定の目安	支給限度基準額 (1ヵ月あたり)
要支援1	障害のために生活機能の一部に若干の低下が認められ、介護予防サービスを提供すれば改善が見込まれる	4,970単位
要支援2	障害のために生活機能の一部に低下が認められ、介護予防サービスを提供すれば改善が見込まれる	10,400単位
要介護1	身の回りの世話に見守りや手助けが必要。立ち上がり・歩行等で支えが必要	16,580単位
要介護2	身の回りの世話全般に見守りや手助けが必要。立ち上がり・歩行等で支えが必要。排泄や食事で見守りや手助けが必要	19,480単位
要介護3	身の回りの世話や立ち上がり一人でできない。排泄等で全般的な介助が必要	26,750単位
要介護4	日常生活を営む機能がかなり低下しており、全般的な介助が必要な場合が多い。問題行動や理解低下も	30,600単位
要介護5	日常生活を営む機能が著しく低下しており、全般的な介助が必要。多くの問題行動や全般的な理解低下も	35,830単位

※利用額は、利用したサービスに応じて設定される単位に単価を掛け合わせた額となります。単価は1単位10円が原則ですが、札幌市は地域差を勘案され「乙地区分」の適用となり、サービスによって「10.12円」「10.18円」の単価があります。自己負担は利用額の1割ですが、上限額を超えた場合はその分が全額自己負担となります。

受けるサービスの内容を自分で決めることも可能ですが、実際にはケアマネージャーと相談して自分にあったケアプラン（サービスの組み合わせ）を作ります。ケアプランを作るのに自己負担は有りません。（南区 外科医 S・T）

しく導入されました。要支援の方にも地域密着型サービス（通所介護やグループホームなど）があります。要支援の方は施設サービスの利用は出来ません。

小児科 SOS こどもの発熱

発熱はこどもの病気の症状で最も多く見られ、なかなか下がらない高熱に対し、親は非常に不安になり、夜間診療所を受診することも多いようです。それでは発熱はこどもの体にとって悪い現象なのでしょうか。発熱は病気をなおすための生体防御反応として出現するものであり、

身体が病原体と戦うために自ら体温を上昇させているのです。ですから強い解熱剤を使っても平熱を保つことは病気の治療にならないのです。極端なことを言うと解熱剤の使用は短時間の症状改善と家族の安心を得るだけのことなのです。親は育児のために発熱の管理を理解しなければなりません。

- ① 水分補給
- ② 氷まくらなどによる熱の放散
- ③ 状態により適切な解熱剤の使用

以上によりこどもは数日間です。しかし、こどもの発熱はなぜによるものだけではなく

重い病気の場合もあり、原因が判断できない場合はこどもの様子を十分観察しなければなりません。

- ① 顔色はどうか
- ② 泣き声はいつもと同じか
- ③ 食事や水分は摂取できるか
- ④ 体の動きはどうか

以上を確認していつもの状態



態と違う場合は直ちに医師の診察を受けなければなりません。これから、インフルエンザなどこどもの病気が多くなる時期です。急な発熱時には、あわてずこどもの体調管理に心がけましょう。

（厚別区 小児科医 Y・S）

休養 ← 栄養

運動

水中運動の効果

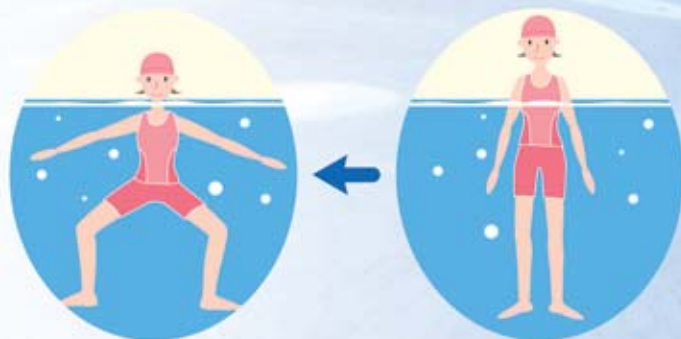
1 前向きで歩く

やや前傾姿勢になり、前に出した足の裏全体をしっかりと底につけ重心をのせ歩きましょう。バランスをとる為、手は水の中に入れ陸上と同じように歩きます。



2 横向きで歩く

両足を揃えて立ち、片足を大きく開き、肩が水に入る位に膝を曲げ腰を下ろします。この時に両腕も左右に開きます。もう一方の足を引き寄せ、揃えて立ちます。



3 後ろ歩き

肩まで水の中に入り、お尻を突き出すように、やや前屈みになり、後ろへ出した足に重心をのせ歩きます。



① プールへ通っていると聞くと水泳をイメージする方が多いと思いますが、泳げなくてもできる水中ウォーキングや水中エアロビクスなど、水泳以外の水中運動を健康の為に楽しみながらやっている幅広い年代の方々が多くなっています。水中運動は年齢を問わず始められるスポーツで今日からでも始められ、継続するだけで大きなメリットがあるからだと思います。

② 水中では体重が10分の1（60kgの人ですと6kg）で関節などにかかる負担が大幅に軽減されるのです。膝関節症や腰痛の方で減量を目指している方には無理なくできる運動でしょう。

③ 水の密度は空気より多く、運動するには陸にいる時以上の力が必要になります。水の抵抗は運動に応じて増大するので、エネルギー消費量も増大します。力が強い人は強いなりに、弱い人は弱いなりに、年齢や体型などに関わらず、誰にでもできるスポーツという点が最大の魅力だと思います。

為政者が定めた方針に人民を従わせることは容易だが、なぜこのように定められたかという理由を知らせることは難しい、というのが本来の意味ですが、結局、面倒くさいから理由を知らせる責任を放棄する、つまり人民に知らせる必要はないという意味に使うようになりました。

わが国は「いざなぎ景気を上回る」長期の景気回復が続行中だそうですが



よらしむべし、 知らしむべからず

【よらしむべし、知らしむべからず (論語、泰伯)】

一番大切なのは
国民の健康なのに…



実感はありません。小さな政府、規制緩和が実行されたことで好景気もたらされたとされていますが、その一方で国民の貧富の差が拡大してしまいました。今後、安倍内閣は企業減税、家計増税を実行しようとし、追い討ちをかけるように健康弱者や高齢者を狙い撃ちにした医療制度改革関連法案が現実のものとなっています。すでに生活保護世帯、障がい者、高齢者への給付

減、負担増が社会問題化しています。

世界的に見ると日本の医療費水準、つまり国内総生産 (GDP) に対する医療費の割合が、主要先進7カ国中最下位になりました。しかし医療費中の患者さん負担割合は急増し、主要先進国中最高になったとのことです。他国に比べ日本国は社会保障にお金をかけていないのに国民負担割合は最高なんて、極めて歪んだ医療保障制度を持つ

国だとは思いませんか？

「しかたがないでしょ！日本国は借金まみれだから医療に回すお金が無いんだよ」と政府は言っています。「無いものは無い」の1点張り、理由を言いません。一番大切なのは国民の健康でしょうか？ほんとうにこれでもいいのでしょうか？

よらしむべし、知らしむべからず。一緒に声を上げましょう。

健康メモ

ドライアイ

現代人はワープロ、パソコン、テレビなどで眼を酷使する事が多く、眼が疲れやすい、あるいは、何となく不快感を感じるという症状がよく起きます。

その原因として、ドライアイが最近注目されています。国内で患者さんは800万人にのぼるといわれております。重症になると、日常生活に支障をきたす事があります。

原因は涙が不足したり、涙の質が悪くなる事であり、年齢とともに頻度が増えていき

ます。日常生活ではワープロやコンピュータを使った後にはリラックスを心がけ、眼を休めさせて下さい。

また、テレビやワープロなどは眼よりも下方に置くようにしましょう。上方に置きますと、瞼が上がり、眼が乾き易くなります。

また、加湿器などで、部屋の湿度を保つ事も大切です。

症状が長引く場合には、眼科の医師に相談して治療を受けるのが良いでしょう。

(白石区眼科医 T・O)



家庭医学講座

札幌市医師会では、市民の健康増進を図るため、専門医会の協力のもとに、家庭医学講座を年8回実施しています。土曜日の午後1時30分より札幌市医師会館(札幌市中央区大通西19丁目)にて、講演会、個人相談を行っております。

平成19年度の実施計画については、ただいま検討中ですので、随時、札幌市医師会ホームページにてお知らせいたします。なお、第1回目は5月の予定です。

また、チラシを医療機関、市役所、区役所等に配布し、札幌市発行の「広報さっぽろ」へも予定を掲載しています。



◆お問い合わせ先：札幌市医師会業務課
☎011(611)4181(代表) ※月～金9:00～18:00

※「家庭医学講座」の詳細は、札幌市医師会ホームページでご覧になれます。

医療機関 情報マップ



札幌市医師会では、インターネットを活用して市内の医療機関の検索ができる「医療機関情報マップ」を公開しております。

地図から最寄りの医療機関を探すことができるほか、診療科目や診療日、時間外などの検索が簡単にできます。

また、駐車場、予防接種、往診などの条件を指定した検索や、キーワードを入力して医療機器、専門分野などの検索も可能です。

検索結果は、医療機関の詳細な情報と所在を示した地図を見ることができますので、是非ご利用下さい。



札幌市医師会ホームページ

パソコンからは⇒<http://www.spmed.jp/>

携帯電話からは⇒<http://www.spmed.jp/medi-map/i/>

お断り

「健康さっぽろ」本誌では、原稿の執筆者については専門科とイニシャルのみを記載しております。市民向け広報誌に執筆者名を記載すると宣伝と同様の効果がおきるため実名を載せておりません。なお、原稿内容については札幌市医師会が責任をもって掲載しておりますのでご理解をお願いいたします。

札幌市医師会 市民広報 **健康さっぽろ** 第17号

平成19年3月25日発行(年2回 3月・9月発行)

発行者/社団法人 札幌市医師会

〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目

☎011(611)4181(代表) ISSN 1346-7956