



公益社団法人 地域医療振興協会  
石岡第一病院

元genki 気

2016年10月発行 発行所 / 石岡第一病院 石岡市東府中1-7

2016  
秋号  
Vol. 23

## ドクターのご紹介!

### 高橋 弘樹先生

小児科



石岡の皆さん、はじめまして!  
10月~12月の3ヶ月間小児科に勤務します、筑波大学総合診療科の高橋弘樹です。静岡県に生まれ、その後青森県の弘前大学へ入学。青森では津軽弁と津軽三味線という特技を身に付け、卒業後2年間の初期研修も青森で過ごしてきましたが、総合診療医・家庭医を目指し一念発起して茨城へ移り、早3年目となりました。

子供から大人まで、疾患の管理はもちろんですが、その人の日常生活、家族、地域のことなどを考えながら仕事をするのが好きです。特に小児科ではそういった視点が大事になると思いますので、職員の方々と一緒に、患者さん、家族に安心を与えられるよう頑張りたいと思います。どうぞ、気軽に声をかけてください。宜しくお願いします。



## インフルエンザ予防接種について

### 接種期間

大人・・・10月5日(水)~12月28日(水)

小児科・・・10月5日(水)~12月9日(金)

### 料金

¥4,320-(税込)

### 予約専用ダイヤル

0299-27-6161

受付時間 : 9:00 ~ 11:00

14:00 ~ 16:00

### 接種時間

内科 月~金 13:15~13:30 16:15~16:30

土 10:15~10:30

小児科 月~金 14:15~14:30

※内科のご予約はある方は診察時に接種可能となっております。外来受付⑩番でお声かけ下さい。ご不明な点は総合受付にてお問合せ下さい。

# ～診療放射線室から骨密度検査の紹介～

## 骨密度検査とは

骨を構成しているカルシウムなどの量(骨量)を測り、骨の強度を調べる検査です。骨密度が低下すると、骨の中がスカスカな状態になり骨折しやすくなります。骨密度を定期的に測定することが重要になります。以下に該当する方は、骨粗鬆症のリスクが高いとされています。



1. 65歳以上の女性
2. 治療により生理を止めている方
3. 生理不順のあった方
4. 70歳以上の男性
5. 過度のアルコール摂取(1日3単位以上:1単位8~12g)週3日以上飲酒の習慣のある方
6. 運動不足または過度の運動をされていた方
7. 常習喫煙の方
8. 大腿骨骨折の家族歴のある方
9. 甲状腺機能亢進症と診断された方
10. 低骨密度・骨量減少をきたす疾患に罹患している、またそれを引き起こす薬物を投与されている成人

## また次の事にあてはまる患者様も撮影をお勧めします

骨粗鬆症と同じように骨に関する症状の一つにロコモティブシンドロームという症状がある人。ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome)とは、**運動器の障害によって介護が必要になる危険性の高い状態のことを指します。**

原因となる運動器には、骨・筋肉・関節・末梢神経などがあります。

以下の5つの項目の内、1つでも当てはまるとロコモティブシンドロームの疑いがあるとされています。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上るのに手すりが必要
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



高齢になると、どうしても関節や脊椎に障害がでやすくなり、1つの障害が他の関節の障害を生むなど次々に連鎖して発病することが多くなります。

シンドロームという名称のように、ロコモティブシンドロームは、ある決まった症状を指すのではなく、高齢者の幅広い運動器障害として考えます。

この**ロコモティブシンドロームの代表的な疾患が、骨粗鬆症なのです。**

その他には、腰部脊柱管狭窄症・変形性膝関節症 などがあります。

このロコモティブシンドロームの検査法ですが、骨粗鬆症が代表的な症状ですので、**骨粗鬆症での血液検査である骨代謝マーカーの検査や、画像検査等で行います。**

特に、女性は男性と比較して骨量が少なく、閉経後にはホルモンバランスが崩れ、骨密度が低下しますので積極的に検査を受ける事をお勧め致します。

当院では、人間ドックでもオプションで骨密度検査を受けられるので、検査をお勧め致します。

## ボウリング大会が行われました！

今年で2回目の開催となります職員ボウリング大会が石岡市のAGBOWLで行われました。

日頃の練習の成果でハイレベルな戦いとなりました！

豪華賞品ゲットで笑顔があふれ、親睦を深められました！

