



骨粗鬆症とは？原因・予防・治療のポイント

整形外科 一宮 優仁

骨粗鬆症は、骨の量（骨密度）や質が低下し、骨がもろくなることで骨折しやすくなる病気です。特に背骨（脊椎）や太ももの付け根（大腿骨近位部）、手首（橈骨遠位端）などの様々な骨折が起こりやすく、高齢の方では転倒などの軽微な外力でも骨折に至ることがあります。こうした骨折は、痛みだけでなく日常生活動作の低下や寝たきりの原因となり、生活の質（QOL）や健康寿命に大きな影響を及ぼします。

骨粗鬆症は主に加齢に伴って発症しますが、女性では閉経後に女性ホルモン（エストロゲン）が急激に低下することで骨量減少が進みやすく、特に注意が必要です。一方で、男性でも加齢や生活習慣、持病、薬剤（ステロイドなど）の影響で発症することがあり、「女性の病気」と思い込まず、誰にとっても身近な問題として捉えることが重要です。

予防の基本は、骨を「作る力」と「壊れにくくする力」を維持することです。まず食事では、カルシウムを十分に摂取することが大切です。牛乳や乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜などをバランスよく取り入れましょう。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも重要で、魚類やきのこ類に多く含まれるほか、日光を浴びることで体内でも作られます。さらに、納豆や緑黄色野菜に多く含まれるビタミンKも骨の形成に関与しています。

運動も非常に重要です。骨は適度な負荷がかかることで強くなるため、ウォーキングや軽い筋力トレーニングなど、無理のない範囲で継続的に体を動かす習慣を持つことが勧められます。加えて、転倒予防の観点からも、筋力やバランス能力を保つことは大きな意味があります。自宅内の段差解消や手すりの設置、適切な履物の選択など、環境整備も有効です。

骨粗鬆症は自覚症状が乏しく、気づかないうちに進行することが多い病気のため、早期発見には骨密度検査が有効です。特に50歳以上の方、過去に骨折歴のある方、家族に骨粗鬆症の方がいる場合などは、一度検査を受けることをおすすめします。近年では、薬物療法も進歩しており、適切に治療を行うことで骨折リスクを低減できることが明らかになっています。

骨粗鬆症は「年のせい」と見過ごされがちですが、予防と早期介入によって将来の骨折を防ぐことが可能な病気です。お困りの際は当院整形外科外来までご相談ください。



“もの忘れ”が気になったら RI検査という選択もあり？

放射線部 石谷 侑也

最近、物忘れが多い、集中力が低下している等、認知症が心配になったことはありませんか。当院では、認知症を判別する検査を受けることができます。その中に、放射性医薬品（RI）を使った検査があります。放射性医薬品とは、放射線を出す物質を含んだ化合物・化学物質で、そこから放出される放射線を利用して検査や治療を行う薬剤のことです。この薬剤を注射で投与し、薬剤が摂取される過程や排出される経過を追跡して、身体の機能や代謝を測定することで検査を行います。放射線を出す薬剤を使用するため、放射線被ばくは避けられません。しかし、通常の投与では全身の被ばく量は0.3～10mSv程度とされています。この被ばく量は、がんの過剰発生がみられるとされている100mSvより小さい値であり、心配はありません。また、副作用の発生は0.5%未満と少ないです。

認知症には、脳梗塞や脳出血等によって引き起こされる血管性認知症と、脳の神経細胞が徐々に減少または変性することで引き起こされる変性性認知症の二種類に大まかに分類されます。RI検査で判別できる認知症は、後者の変性性認知症で、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症の三種類に分けられます。

アルツハイマー型認知症は、最も多い認知症です。同じ会話をくり返す、物の場所がわからないといった物忘れ症状から始まり、最終的には身の回りのことができなくなってしまいます。脳の中にたんぱく質が異常にたまってしまう病気で、たんぱく質を除去する薬を服用することで、症状の進行を緩和することができます。

レビー小体型認知症は、物忘れのほかに、幻視や、しっかりとした状態とぼんやりとした状態が変動すること、パーキンソン症状（動作がゆっくりになる、声が小さくなる、手足が震えるなど）、レム睡眠行動異常症（夜中や明け方のはっきりとした寝言、うなされるなど）の症状があります。この4つの症状のうち2つがみられたとき、レビー小体型認知症と診断されます。各症状に対する対症療法を組み合わせ合わせて治療します。

前頭側頭型認知症は、65歳未満に発症することが多く、前頭葉や側頭葉を中心に萎縮がみられます。自発性や関心の低下、言語障害、行動の変化がみられます。確立された根本的な治療法はありませんが、症状に合わせて薬剤を使用します。これらの認知症を検査・判別することで、的確な治療を行うことが可能になります。

認知症を判別するRI検査には、脳血流シンチグラフィ、ドパミントランスポーターシンチグラフィ、MIBG心筋シンチグラフィ（心臓の交感神経機能を放射性医薬品で画像化し、パーキンソン病の早期診断・鑑別診断に有用な検査）があります。疑われる認知症によって、検査内容は異なります。

検査を受けたい方は、主治医に相談してみてください。



治療日記のすすめ

緩和ケアチーム 薬剤師 玉一 久美

現在、医療用麻薬を使用している患者さんには、治療日記を書いていただくようお願いしています。今回は、その一例をご紹介します。

わたしの治療日記[®]より

- 定時の痛み止めの内服時間を記録
(内服した時間に印を付けて記録)
- 追加の痛み止めの内服時間を記録
(内服した時間に印を付けて記録)
- 痛みの程度を10段階で評価して記録
(0：全く痛まない、10：最悪の痛み)
- 痛みのパターンを記録
(一日中痛いのか、時々痛いのか)

- その他の症状を記録
- ・睡眠→痛みの治療の第一目標は、夜間、眠れるようになること
 - ・吐き気→痛み止めによる吐き気がみられることがあります。
痛み止めを中止する前に、ご相談下さい。
 - ・お通じ→痛み止めにより便秘になることがあります。
下剤を上手く使ってコントロールしましょう。

		月 日 (曜日)	月 日 (曜日)	月 日 (曜日)
定時で出されている薬を飲んだ時間	薬の名前			
追加の痛み止めの内服時間	薬の名前			
痛みの評価	最大	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10
	最小	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10
痛みのパターン	<input type="checkbox"/> 痛くない	<input type="checkbox"/> 痛くない	<input type="checkbox"/> 痛くない	<input type="checkbox"/> 痛くない
	<input type="checkbox"/> 時々痛い	<input type="checkbox"/> 時々痛い	<input type="checkbox"/> 時々痛い	<input type="checkbox"/> 時々痛い
	<input type="checkbox"/> 1日中痛い	<input type="checkbox"/> 1日中痛い	<input type="checkbox"/> 1日中痛い	<input type="checkbox"/> 1日中痛い
睡眠	<input type="checkbox"/> よく眠れた	<input type="checkbox"/> よく眠れた	<input type="checkbox"/> よく眠れた	<input type="checkbox"/> よく眠れた
	<input type="checkbox"/> 時々目が覚めた	<input type="checkbox"/> 時々目が覚めた	<input type="checkbox"/> 時々目が覚めた	<input type="checkbox"/> 時々目が覚めた
吐き気	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
	<input type="checkbox"/> お通じあり	<input type="checkbox"/> お通じあり	<input type="checkbox"/> お通じあり	<input type="checkbox"/> お通じあり
お通じ (便秘)	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 下痢
	<input type="checkbox"/> 出しづらい	<input type="checkbox"/> 出しづらい	<input type="checkbox"/> 出しづらい	<input type="checkbox"/> 出しづらい
	<input type="checkbox"/> ずっきりしない	<input type="checkbox"/> ずっきりしない	<input type="checkbox"/> ずっきりしない	<input type="checkbox"/> ずっきりしない
現在の痛みの状態 副作用の状況 次の改善目標など				

記載する項目についてご紹介しましたが、数が多く、複雑に感じられるかもしれません。体調が悪い時など、すべてを書くのが難しければ、追加の痛み止めの回数のところだけでも記録するなど、書けるところだけでも構いません。

今回ご紹介した日記以外にも、いろいろな日記があります。医療用麻薬だけではなく、抗がん剤にもあり、使用されている薬によって異なりますので、受診されている外来にてお尋ね下さい。

追加の痛み止めを使用しているかを確認することは、患者さんの痛みの状態を知ることにつながります。また、限られた外来の時間で、主治医に現在の状態を伝えるためにも、記録を書くことは有効です。治療日記の記録と外来への持参をお願いします。

痛みにかぎらず、つらい症状については主治医にご相談ください。

がんに関する相談等がありましたら、以下の相談窓口までご相談ください。

場 所	地域医療福祉連携室
相談時間	月曜日～金曜日 (祝日を除く) 8:30～17:00
相談方法	窓口にお越しください。電話：0837-22-2518



「人はいつ死ぬと思う？ 人に忘れられた時さ。」

ONE PIECEから Dr.ヒルルク

国民的漫画『ONE PIECE』。この言葉は、16巻に掲載されているDr.ヒルルクの最期の言葉です。ファンの中で語り継がれている言葉でもあります。

人は必ず死にます。医学的には心臓が止まった時です。しかし、Dr.ヒルルクが言う死は、「人とかかわらなくなって、誰からも忘れられたら、死んだと同じ。」という意味です。だから、人は人と交わって生きていきます。

私は、こうも思います。Dr.ヒルルクの言葉を裏返せば、「人は忘れられなければ、ずっと生きていける。」人は人から生まれ、私たちは今ここに存在しています。医療の現場では、若くして命が無くなる子供もいます。それは、医学の限界があるので仕方がない。でも、たとえ死が来ても、誰かが自分のことを覚えてくれば、その人の中で永遠に生き続けられます。その人とは誰でしょうか？

それは、家族です。私の心の中には、2年前に93歳で亡くなった父がいます。元気な頃はあまり会いにも行かなかったのに、今は毎朝鏡を見るたび似てきたなあと思います。人にとって一番大切なのは、間違いなく家族です。



1996年オーストラリア・メルボルン留学中 家族と

令和8年6月1日より診療報酬が変わります。

診療報酬は、保険医療機関が行う診療行為やサービスに対して公的医療保険から支払われる報酬で、対象範囲や点数は厚生労働省告示で定められています。

診療報酬は2年に1度改定され、令和8年度診療報酬改定は6月1日より施行されます。これに伴い、同一の診療行為でも自己負担額が変更となる場合があります。

また、入院時の食費・居住費の自己負担金も引き上げとなりますので、詳細は以下をご確認ください。

	現行	改定後
食費	一般所得者の場合	510円 → (+40円) 550円
	住民税非課税世帯の場合	240円 → (+30円) 270円
	住民税非課税かつ所得が一定基準に満たない70歳以上の場合	110円 → (+20円) 130円
居住費	療養病棟入院の場合	370円 → (+60円) 430円

身体的拘束最小化の取り組み

当院では、「身体的拘束をしないこと」を基本としています。

しかし、治療の継続や療養生活において安全上やむを得ない場合に「切迫性」「非代替性」「一時性」を確認して、身体的拘束を行うことがあります。身体的拘束を行った場合は、多職種で「なぜその危険な行動が起きているのか」を考え、一人ひとりに合ったケアや療養環境を話し合い、身体的拘束を最小化できるように取り組みを進めています。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

令和7年度 地域包括ケア病棟における身体的拘束実施率 0.31%



全科休診日のご案内

6日(土)	20日(土)
7日(日)	21日(日)
13日(土)	27日(土)
14日(日) 二次救急	28日(日)

臨時休診・代診のご案内

1日(月)	皮膚科	赤塚 舞医師	休診の為、 代診
3日(水)	脳神経外科	須田 文医師	予約の方のみ
12日(金)	耳鼻咽喉科	貞廣 浩和医師	休診
	眼科	竹本 洋介医師	休診
		新井 栄華医師	休診
		新井 恵子医師	休診
19日(金)	泌尿器科	中村 公彦医師	予約の方のみ
	泌尿器科	角 勇樹医師	休診
25日(木)	脳神経内科	佐藤 亮太医師	休診
29日(月)	整形外科	谷 泰宏医師	休診

病院内の出入り、面会について

【病院内への出入り】

感染防止策として、引き続きマスクの着用にご協力いただきますようお願いいたします。

【面会について】 面会時間は15分以内。

※感染状況により急に変更することがあります。
(詳細はホームページ・院内掲示をご確認ください。)

14:00 ~ 20:00

※小児科・産婦人科 14:00 ~ 17:00

給食調理員募集について

- ・給食調理員(随時 正職員)
- ・給食調理員(随時 臨時職員)

私たちと一緒に働きませんか?

お問い合わせは

電話番号: 0837-22-2220

総務課担当(奥田)まで



耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

完全予約制

○補聴器外来
[アリス補聴器センター]
第1・3・5 水曜日(14:00~)
[九州リオン]
毎週 金曜日(13:30~)

小児科特殊外来のご案内

○乳児健診(要予約)
【受付】13:30~14:30
【実施】13:30~
1ヶ月…月曜日
4ヶ月…火曜日
7ヶ月…木曜日
1才…月曜日(15:30~、15:45~)

○予防接種(要予約)
曜日…水、金曜日
【受付】13:30~14:30
【実施】14:00~
BCG、おたふくかぜ、水ぼうそう、
ヒブ、日本脳炎、四種混合、麻疹・風疹、
肺炎球菌、ロタウイルス、五種混合、
B型肝炎、二種混合 その他

○心臓外来(要予約)
外来日時はお問合わせください。
対象…心疾患全般 第2木曜日

○慢性疾患外来(要予約)
曜日…火曜日、第1・4水曜日、金曜日
時間…15:30~16:30
対象…喘息、低身長などの内分泌疾患、
脳波異常などの神経性疾患、その他
腎疾患など

○アレルギー外来(要予約)
14:00~16:30 第3月曜日

産婦人科特殊外来のご案内

○母乳外来(要予約)
火、金曜日13:30~16:00
内容: 母乳育児相談を行います。
(哺乳量測定、体重測定、乳房トラブルほか)

○母親学級(当院にて出産予定の方のみ)
第3水曜日13:30~16:00
内容: お産の経過と呼吸法、赤ちゃんの
扱い方、病棟・分娩室の見学など。

看護外来のご案内

○ストーマケア外来(要予約)
○がん看護外来(要予約)
○フットケア外来(要予約)
○リンパ浮腫ケア外来(要予約)
各科外来窓口または地域
連携室でお申し込み下さい。



外来診療担当医表

令和8年6月分

診療科		月	火	水	木	金
内科	消化器	永富 裕二	三谷 伸之	永富 裕二	竹元 裕紀	三谷 伸之
		末廣 晴美	—	桐原 愛果	—	末廣 晴美
		竹元 裕紀	—	—	—	—
	循環器	矢野 泰健	高橋 規文	高橋 規文	高橋 規文 (予約のみ)	高橋 規文
		香月 憲作	中山 綾菜	—	香月 憲作	内田 正宗
	血液糖尿病	—	—	—	中山 綾菜	—
—		—	村田 順之 紹介のみ、完全予約制	—	—	
脳神経内科		—	秋富 信人 (第1,3,5週、予約のみ)	—	佐藤 亮太	—
【木曜日】初診は症状によっては翌週以降の診察予約となる場合がございます。						
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治
	②	津田廉正/ 御前 萌	津田廉正/ 御前 萌	茶堂 純 10:00~15:00	津田廉正/ 御前 萌	津田廉正/ 御前 萌
外科	①	久我 貴之	重田 匡利	重田 匡利	久我 貴之	久我・重田 (紹介のみ)
	②	上田 航平	須藤 優太郎	上田 航平	上田 航平	須藤 優太郎
整形外科	①	村松 慶一	村松 慶一	藤本 和弘	村松 慶一	—
	②	谷 泰宏	谷 泰宏 (受付 10:00まで)	—	一宮 優仁	谷 泰宏
	③	守田 耀	一宮 優仁	守田 耀	守田 耀	一宮 優仁
診察は事前予約を推奨します。※予約はメール、電話(14時以降)でお受けしております。 整形外科の毎週水曜日の外来診療時刻は9時30分からとなっております。						
リウマチ科	—	—	—	谷 泰宏 (要予約)	—	—
脳神経外科	—	—	—	貞廣 浩和 診察 10:30~	—	河野亜希子 診察 11:00~
皮膚科	赤塚 舞	須田 文	赤塚 舞 (第1・3・5水曜) 須田 文 (第2・4水曜)	赤塚 舞	赤塚 舞	須田 文
泌尿器科	①	北原 誠司	北原 誠司	松山 豪泰	松山 豪泰	角 勇樹
	②	時高 智志	松山 豪泰	角 勇樹	北原 誠司	中村 公彦
産科	津永 礼門	津永 礼門	松井 風香	中島 博予	松井 風香	松井 風香
婦人科	中島 博予	松井 風香	中島 博予	松井 風香	松井 風香	津永 礼門
眼科	手術日/新井恵子 非常勤医師 (受付 10:00まで)	新井栄華/ 非常勤医師	新井栄華/ 非常勤医師 (受付 10:00まで)	新井栄華/ 非常勤医師 (受付 10:00まで)	大学医師	新井栄華/ 非常勤医師
	眼科は初診の方は紹介の方のみとさせていただきます。再来は完全予約制となります。 眼科の新患の受付時間は10時30分(月・水曜は10時00分)までとさせていただきます。					
耳鼻咽喉科 ※令和8年1月より 完全予約制	午前	—	—	—	—	池田 卓生 (第1,2,4,5金曜) 診察 9:30~
	午後	眞崎 達也 診察 14:30~	—	—	村上 忠 診察 14:30~	竹本 洋介 診察 14:30~
放射線科	—	須田 博喜 (紹介のみ)	—	—	—	—
放射線治療外来	田中 秀和 (予約制)	小野 太輝 (予約制)	—	—	日山 篤人 (予約制)	—
緩和ケア内科	—	—	—	—	—	非常勤医師 (第1,3金曜) (院内紹介制) 15:30~17:00
胃内視鏡	三谷 伸之	末廣 晴美	竹元 裕紀	竹元 裕紀	三谷 伸之	竹元 裕紀

外来診療の受付時間は午前 11 時までとなっております。尚、急患はこの限りではありません。
土、日、祝祭日は全科休診となりますが、急患はこの限りではありません。お電話にてお問い合わせ下さい。