

けんこう だいいち

【理念】

患者さまの立場に立ち、その方の終生にわたり健康を支え、質の高い診療と心地よい療養環境を提供します。

【基本方針】

- ★ 患者様のニーズと負担を考慮し、適正で効率的な医療を提供します。
- ★ 医療スタッフによる十分な説明と患者さまの選択に基づく開かれた医療を進めます。
- ★ 地域に根ざし、患者さまに終生かかわり合いを持つ医療を目指します。
- ★ 患者さま、職員にとって「心地よい環境」の向上に努めます。



《INDEX》

- P. 1 表紙 <コマクサ（駒草） 長野県 燕岳の群生地>
- P. 2 骨粗鬆症
- P. 3 骨粗鬆症（つづき）・歯周病検診について
- P. 4 歯を失うと認知症のリスクが1.9倍り
- P. 5 子宮頸がん検査について
- P. 6 ハビリだより
- P. 7 放射線課との遭遇 <腹部の検査>
- P. 8 放射線課との遭遇（つづき）

<< コマクサ（駒草） >>

ケシ科ケマンソウ亜科コマクサ属の多年生草本の高山植物。
美しい花と他の植物が生息できないような厳しい環境に生育することから「高山植物の女王」と呼ばれています。

骨粗鬆症



第1号

2022年8月

骨粗鬆症を知ろう

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)では、骨密度の低下と骨の劣化により骨が弱くなることで骨折しやすい状態になります。

骨粗鬆症が原因で生じる骨折のことを脆弱性骨折(ぜいじゃくせいこっせつ)といいます。脆弱性骨折とは一般的には立った高さからの転倒(軽微な外力)でおこる骨折のことです。

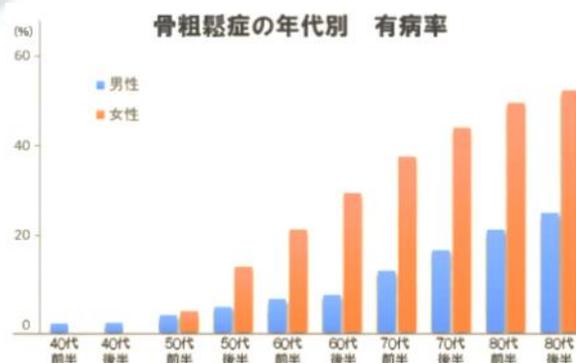
わが国で骨粗鬆症にかかっている人は、

1,280万人

(男性約300万人、女性約980万人)

と推計され、特に女性が多いです。高齢の方が腰の骨や大腿骨が折れたりするのは骨粗鬆症が原因であることが多いです。

骨折すると再度骨折を生じる危険性が高くなり骨折の連鎖を引き起こしやすくなります。



出典：『骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版』

まずは骨密度検査をしてご自身の骨密度を知ることから始めてみませんか。

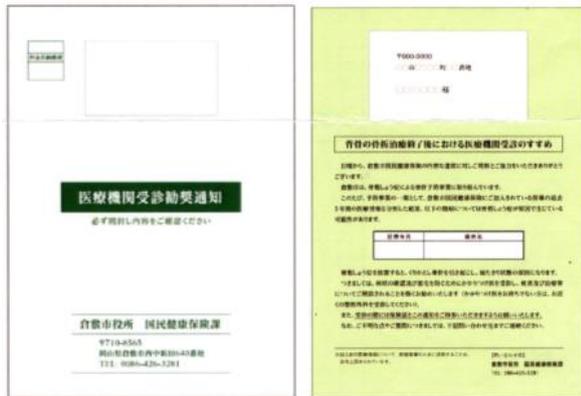
骨密度検査をご希望の方は、**整形外科 外来まで**

▶ NEXT 自分の骨密度を知ろう

二次性骨折予防を目的とした**骨粗しょう症疾患啓発事業**について

骨折の中でも、脆弱性椎体骨折と大腿骨近位部骨折を経験した人は再度骨折するリスク(二次骨折リスク)が高く、骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年度版でも骨折治療完了後すぐに骨粗鬆症の治療を開始することが推奨されています。

しかし、骨粗鬆症の治療を受けていない方や治療を中断された方が一定数います。



倉敷市では二次性骨折予防を目的とした骨粗しょう症疾患啓発事業が始まりました。

倉敷市の国民健康保険加入者の方で条件に該当する方には、医療機関への受診を推奨する通知がお手元に届いていると思います。通知が届いた方でまだ整形外科を受診されていない場合は、ぜひ整形外科をご受診ください。

▲ 倉敷市から該当の方に届く通知

 **歯周病検診**について



倉敷市の歯周病検診をご希望の方は、お電話にてご予約をお願いいたします。

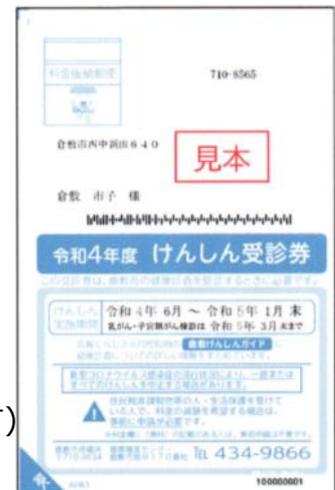
 (086)424-1000

※受診当日はけんしん受診券が必要です。

実施期間：令和4年6月1日～令和5年1月31日

対象者：倉敷市在住の40歳・50歳・60歳・70歳
(令和4年4月1日～令和5年3月31日までに上記年齢に達する方)

料 金：800円(40歳・50歳・60歳)
300円(70歳)



令和4年度けんしん受診券

歯を失うと認知症のリスクが**1.9倍!**



ご存知ですか？ 歯数が少なく、入れ歯も使用していない人は、歯が20歯以上ある人に比べて、

1.9倍も認知症になりやすいという研究結果が報告されました。

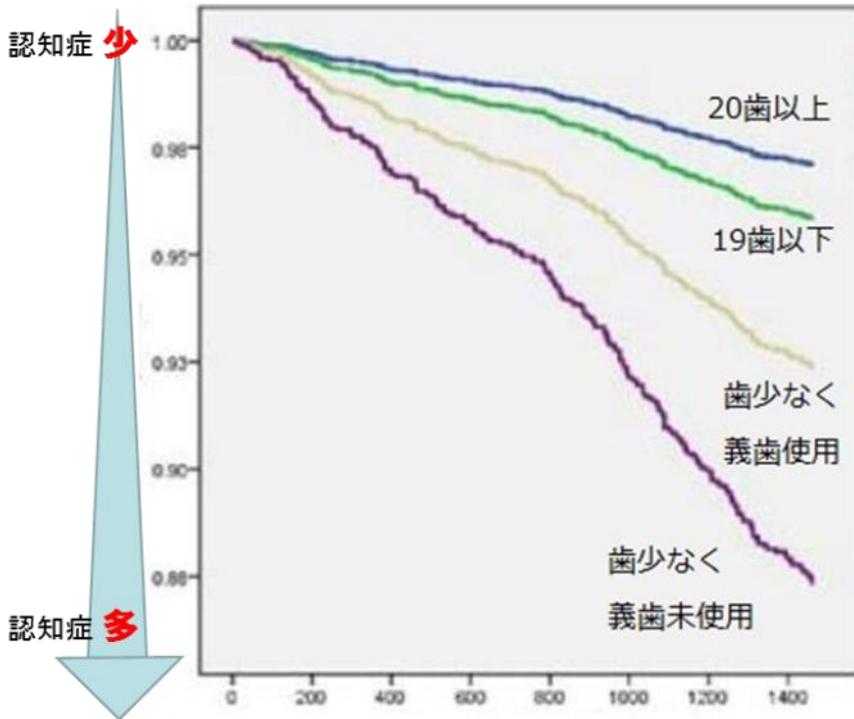


図1

認知症発症までの日数

神奈川県立歯科大学の山本龍生教授ら厚生労働省の研究班が、65歳以上の要介護認定を受けていない4425人を対象に、4年間追跡調査した結果、要介護認定を伴う認知症度Ⅱ以上が発症するまでの日数と歯の数について調査した結果です。

グラフの下の方に行くほど、認知症を発症した方が多いという結果を示しています。

20歯以上歯がある方に比べて、歯数が少なくなかつ義歯を使用していない方は、**1.9倍**も多くの方が、認知症を発症しています。

下の図は、なんでも噛めると感じているの方が、あまり噛めないままに生活しておられる方より認知症を発症しにくいこと。またかかりつけの歯科医院を持っている方が、かかりつけ歯科医院を持たない方よりも、認知症を発症しにくいことを示しています。

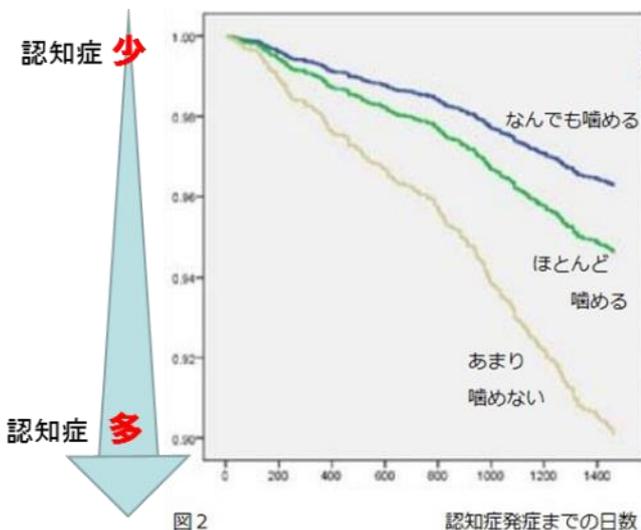


図2

認知症発症までの日数

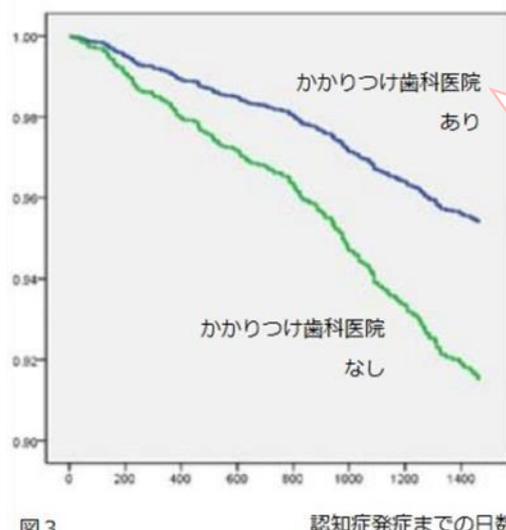


図3

認知症発症までの日数

かかりつけ歯科医院を持つと、認知症になりにくい！

歯を失っても、歯科医院で義歯を作成して噛めるようになれば、認知症のリスクは減ります！
歯科治療を受けましょう!!





子宮頸がん検査について



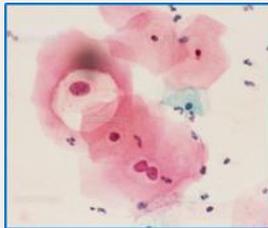
子宮頸がんの原因はヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によるものが殆どだと言われています。これは性交渉によって感染し多くの人は自分の免疫力でウイルスを排除しますが約10%の人がウイルスを排除できずに感染が持続することによって細胞が変化し、その一部の人で長い期間（5～10年）を経て子宮頸がんに行進します。また子宮頸がんは検診を受けることで予防が出来ると言われています。子宮頸がん検診でおこなう検査についてご紹介いたします。



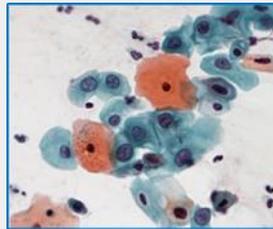
細胞診



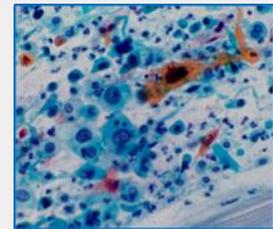
子宮頸部の細胞をブラシなどで採取して顕微鏡で調べる検査で、がん細胞、がんになる前の異常な細胞（前がん病変）、HPVウイルスに感染していると思われる細胞を見つけ判定診断をします。



ウイルス感染細胞（LSIL）



前がん病変（HSIL）



がん細胞（SCC）

このような細胞を判定し段階に分けて報告します。（ベセスダシステム）当院の健康管理センターでは液状化細胞診（LBC）のシアパス法を採用し検査を行っております。



HPV検査



HPV検査は将来、子宮頸がんになる危険度をチェックする検査です。子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）に感染しているかどうかを調べ感染していれば「陽性」と判定され、がんになる前の病変を発見することが出来ます。「陰性」なら当分がんにはなりませんという安心感も得られます。HPVウイルスの種類は多く特に**HPV16型**、**HPV18型**が子宮頸がんを高率に進展します。紹介する検査は**HPV-DNA同定リアルタイムPCR**というウイルスの遺伝子増幅をする検査で16型と18型とその他の12種類のハイリスク型を検出します。当院の健康管理センターではオプション検査として採用し細胞診と同じ検体で検査が出来るようにしております。

20歳を過ぎたら定期的に子宮頸がん検診を受けましょう。

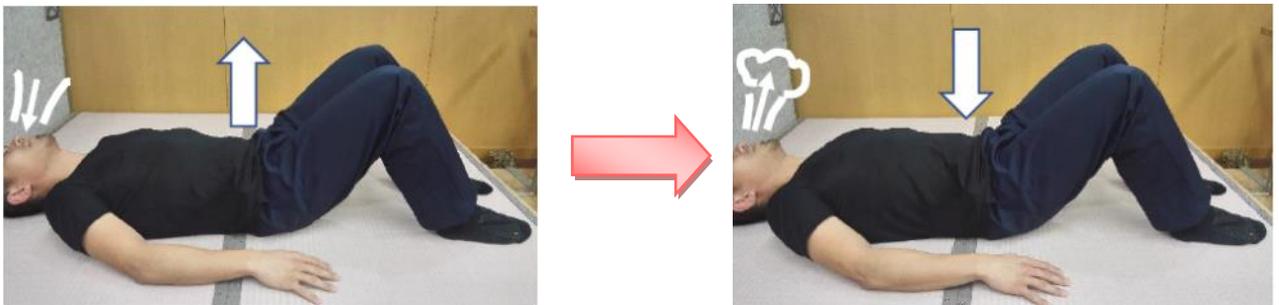
20～30代の女性に子宮頸がんが増えています。背景には性体験が低年齢していることや若い女性の受診率が低いことが指摘されています。初期の前がん病変の段階で発見することで子宮頸がんの予防につながります。20歳を過ぎると倉敷市子宮頸がん検診や所属する健保組合より補助金を受けて検診を受診することが出来ます（細胞診）。また**当院の健康管理センターではHPV検査がオプション検査（4,000円税別）として申し込み可能になっております。**海外では細胞診とHPV検査を併用することが積極的に推奨されています。ぜひ一度HPV検査も併せて子宮頸がん検診を受けましょう。

リハビリテーション

当院リハビリテーション課では、症状改善や予防法として利用していただくため、パンフレットを作成しております。
今回はその中でも腰の体操の一部をご紹介します。

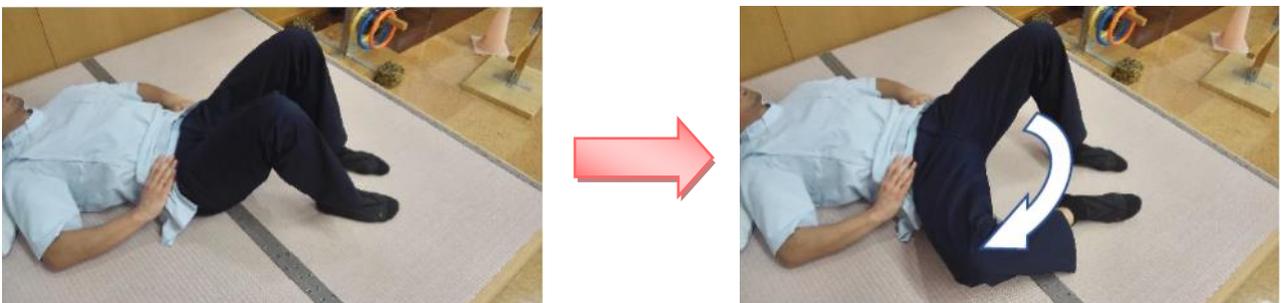


筋力強化 各運動を10回程度行います
腹筋の強化（腹式呼吸）



やり方	おなかを膨らませるように鼻から息を吸い込みます。 次に口をすぼめてゆっくりと息を吐きながら、おなかをへこませます。
注意点	息を吸う際に胸が膨らまないように注意しましょう

骨盤周りの筋力強化



やり方	両膝を立てた状態から、ゆっくりと片方の膝を外側に倒します。 次にゆっくりと膝を元の位置に戻します。
注意点	足の動きにつられて、骨盤が動かない様に注意しましょう 反対側の同様に行います。

放

射

線

課

との

遭

遇

腹部の検査

＜一般撮影検査＞

エックス線を見たい部位にあてて、身体を透過したX線情報から疾患や骨折等の有無を調べる検査です。

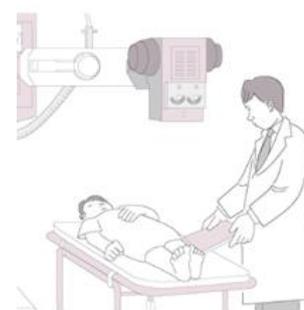
撮影体位は、立位・臥位・側臥位があり体の向きが異なります。

また、良い画像を撮影するために息止めの合図を行います。

(検査時の注意点)

妊娠中または妊娠の可能性がある場合は必ず検査前にお知らせください。

撮影する部位に金属やプラスチック等があるときは、外してもらうか、検査着にお着替えをしてもらうことがあります。



● 腹部立位X線撮影 (立った状態で撮影します)



撮影時の様子

● 腹部臥位X線撮影 (台の上に寝た状態で撮影します)

造影剤を入れて
撮影

放射線課との遭遇

- 腹部左下側臥位X線撮影（台の上に横向きで寝た状態で撮影します）



撮影時の様子

- 腹部X線撮影を行う主な目的

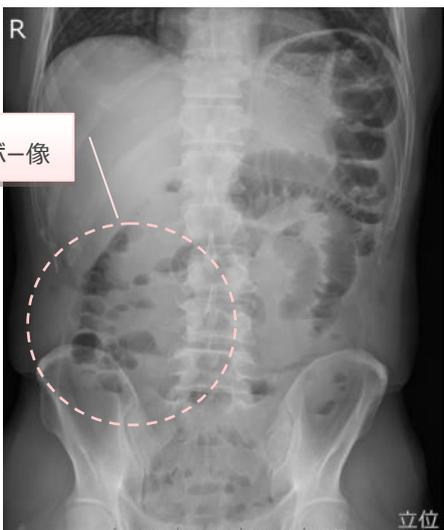
腸管ガス像の確認（腸管内のガスの位置や量を見ることである程度把握することができます）

腫瘍性病変の有無

腹水の有無

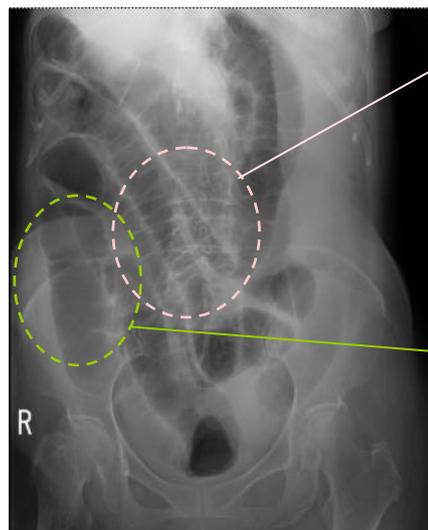
結石や石灰化の有無、異物の確認等

鏡面像（niveau : ニボー像）



腸管内に貯留したガスと液体の間に線状の陰影が見られる特徴的な所見
立位撮影のみで観察される

小腸ガス？ 大腸ガス？



細かいシマシマになっているのが特徴の
ケルクリングひだ

大きくモコモコしているのが特徴の
ハウストラ

小腸ガスで拡張した場合には、小腸の内部構造であるケルクリング (Kerckring)ひだや大腸ガスで拡張した場合には、大腸外壁構造であるハウストラ (Haustra)の拡張がみられます