

～在宅医療の新しいかたち～



ご自由にお持ちください



骨粗鬆症の予防と治療



予防と治療

骨粗鬆症は生活習慣病・加齢・ホルモンバランスなどが原因となり骨が弱くなる病気で、閉経後の女性はとくに注意が必要です。骨粗鬆症になると、気付かぬうちに背中や腰が曲がってくる、痛むなどの症状があります。尻餅をついた、よろけて手をついたなどの軽い衝撃で骨折を起こし、腰椎圧迫骨折、大腿骨頸部骨折などは寝たきりになる大きな原因です。

当院の院長・橋本医師は骨粗鬆症認定医・整形外科専門医ですのでお気軽にご相談ください。

・バランスのよい食事

日本はこれだけ食生活に恵まれていても、いまだにカルシウムの摂取量は十分ではありません。煮干しや乳製品は積極的に摂るようにしましょう。吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとることも大切です。また、ビタミンDは日光に当たると体内でも合成されるため適度な日光浴も効果的です。

・治療薬

骨粗鬆症の治療薬は飲み薬や注射薬、骨吸収を抑える薬や骨形成を促す薬など様々な種類があります。患者さんに合った治療薬を使う必要があるため、専門医の受診をお勧めします。

患者さんからの相談で頻りに耳にすることですが、歯の治療をしているから骨粗鬆症の薬は使えない・・・というのは誤りです。

日本の骨粗鬆症の患者さんは1000万人以上といわれており、高齢化が進むにつれて今後も増加するといわれています。骨粗鬆症の予防・治療は寝たきり予防に最も重要です。

当院でも今後、簡便に検査できる骨密度測定器を導入する予定です。検査ができるようになったら本誌でも改めてご紹介させていただきます。

勉強会を行いました

当院では毎月1回、製薬会社さんをお願いをして薬の勉強会を行っております。今回は「疼痛」についてお話を伺いました。各種鎮痛薬の使い方や副作用などの注意点について、普段使っている薬でも様々な使い分けがあることを改めて勉強させていただきました。今後も、新しい知識を得ながら、患者さまやご家族さまにとってより安心・安全な生活を送れるようお薬についての理解を深めていきたいと思っております。



～新入職員のご紹介～

★西村 祐介 (にしむら ゆうすけ)



7月1日に事務として入職いたしました。身長が大きいので、最初は驚かれると思いますが、よろしくお願ひします。引き締まった体にするために、日々ジムで頑張っておトレーニングをしています！

★古山 歩 (ふるやま すずむ)



8月1日から事務として入職いたしました。私は、置賜地方の出身で、ラーメンとそばが大好きです。村山地方のお店全て制覇したいと思っております。仕事と私生活の充実を目指して頑張っております。

ホームページへ
簡単アクセス♪



医療法人社団伍光会
北村山在宅診療所



〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号
TEL:0237-41-0583/FAX:0237-41-0584
<http://www.denenchoufuiin.net/kitamurayama/>