



曼珠沙華  
また逢える日と  
空に見る

酷暑、豪雨、竜巻と例年にならぬ異常気象が続いた夏も終わり、やっと9月を迎えることができました。

私事、9月15・16日の連休の時、島崎藤村が泊まった長野県の小諸の旅館に出かける予定にしましたが、台風18号が同じ日に同じ小諸付近を通過することになり、せっかくの秋の楽しみもキャンセルせざるを得ませんでした。この後、残りの今年3～4か月、穏やかな日が続くことを祈りつつ、取り急ぎ Feel 30号をお届けします。

医療法人 正明会 理事長 諸岡 正明



## 基本理念

「病院理念」

より正確な診断を、よりの確な治療を。

「看護理念」

専門的知識・技術の習得に努めます。  
地域の連携を図り継続した看護を展開します。  
笑顔を忘れず、思いやりのある看護をします。

# 要介護の原因第1位！？ロコモティブシンドローム

諸岡 正明

## ロコモティブシンドロームとは？

“ロコモティブシンドローム（症候群）”という言葉 皆さんご存知でしょうか？  
ロコモティブとは日本語で「移動」や「移動力」といった意味を持ちますが、私達の体にある骨・関節・筋肉・腱・靭帯など、体を支えたり動かしたりする“運動器”の機能が低下していくと、ちょっとした動作がとても困難になります。運動器はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつの機能が低下するだけでも体が思うように動かせなくなるのです。

そうすると、日常生活での自立が難しく将来的に寝たきりや要介護になる可能性が高くなり、その様な危険性のある状態（予備軍）の事を、“ロコモティブシンドローム”と言います。

## 要介護の状態を招く、ロコモの3大疾病に注意。

運動器とは、骨、関節、筋肉、そして神経が関係した器官です。それらの器官が患ってくると、運動能力が落ち、介護を要する状態や寝たきりに状態を招いてしまいます。

その代表的な疾患が、変形性脊椎症や変形性膝関節症、そして骨粗鬆症です。変形性脊椎症は、脊椎の骨や椎間板という軟骨の変形や変性が原因で、腰痛や下肢痛、また四肢の麻痺等をきたす疾患です。普段は痛みはないのに歩くと下肢が痛くなり、休むと痛みがとれたまた歩ける脊柱管狭窄症も、脊髄の神経が通る脊柱管という管が狭くなりおこる一連の病気です。

骨粗鬆症は、要介護原因の第4位の疾患で、現在、日本に約1300万人いると言われていますが、そのうち治療を受けているのはわずか200万人ほどです。多くは未治療で、それが原因で起こる脊椎・手足の付け根や手首の骨折が年々増え続け、生命予後を短くしています。

## 予防のための早めの相談を。

現在、国内で4700万人の方がこの“ロコモティブシンドローム（症候群）”であると言われておりますが、国の介護予防、対策などの方針を受けて日本整形外科学会が平成19年に提唱し、それ以来、様々な予防対策の実践を呼びかけております。

当院でもロコモティブシンドロームに対する予防相談や対策・トレーニングを行っておりますので、気になる事やご心配な事がございましたら、お気軽にご相談下さい。

### あなたは大丈夫？

#### 今すぐロコモチェック！

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 15分位続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下が履けなくなった
- 2kg程度(1Lの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難
- 布団の上げ下ろしなど、家のやや重い仕事が困難

「ロコモチャレンジ推進協議会」作成パンフレットより

### ロコモについて講演しています！

6月30日 公開市民講座

9月19日 筑紫医師会

10月8日・11月22日にも

講演を予定しております！



# 服用時間について

薬剤部 小野 秀典

飲み薬には、病院でもらった薬、町の薬局で購入した薬を問わず、飲む時間・回数・量が指示されています。指示にはそれぞれ意味があり、それを守らないと効き目が薄れるばかりか副作用を招く原因にもなりかねません。指示された服用時間と服用回数を守りましょう。

## ■服用時間について

飲み薬には「食前」「食後」「食間」というように、飲む時間と食事が関連付けて指示されていることが多いものです。いつ飲んでも効き目に大差のない薬もあれば、食前に飲んだ方が効き目が現れやすい薬、胃腸障害を防ぐために「食後すぐ」に飲む方がよい薬など、薬の性質や患者様の状態などを考えて決められています。一般的には下記に述べるのが基本です。

### ●食前

食事の30分くらい前に飲むという意味です。主に、食欲増進剤や、胃酸の影響を受けると効き目が悪くなりやすい薬、食後に飲むと吸収が悪い薬などを食前に飲みます。

### ●食直後または食後

食事が終わったらすぐに、もしくは30分以内に飲むという意味です。薬の中には胃の粘膜を荒らすものが少なくありません。食後に薬を飲めば胃の中のものが十二指腸に移動する間(約30分間)、薬は飲食物にカバーされて胃の粘膜に直接触れることはありません。また、食後に薬を飲むもう1つの利点は、飲み忘れを防ぎやすいということです。その上、食事時間はおおよそ等間隔なので薬も等間隔に飲むことになり、薬の効果をある程度一定に保てます。

### ●食間

食事と食事の間の空腹時(食事の約2時間後)という意味です。食事中ということではありません。薬の効き目を早く現したい場合や確実にしたい場合に指示されます。

## ■服用回数

### ●1日1回

最近では徐放剤といって、効き目が24時間以上続き、1日1回飲めばいいという薬が増えてきました。主に慢性の心臓病や、アレルギー性の病気などに用いられます。また、下剤、睡眠薬、吐き気止めなど、症状が現れた時に一時的におさえる目的で飲む薬にもこの指示があります。

### ●1日2回

1日3回、ほぼ決まった時間に飲めない方や、飲み忘れをしがちな方に便利なのでこのタイプの薬が増えています。朝夕の食後、12時間毎などが多いようです。

### ●1日3回

1日3食の生活パターンに合わせているので、飲み忘れが少なく、効き目の持続時間が4~6時間の薬が多いことから、最も一般的な服用方法です。

### ●1日4回

主に抗生物質などの化学療法の服用パターンです。6時間毎、または3回の食事時と寝る前に飲みます。

厚生労働省により、病気やけが等で自覚症状のある者（有訴者）の人口当たりの割合（有訴者率）が報告されています。平成22年の調査を症状別にみると、男性では「腰痛」の有訴者率が最も高く人口千人当たり89.1、次いで「肩こり」で60.4となっています。女性では「肩こり」が最も高く129.8、次いで「腰痛」で117.6となっています。現代人の多くが肩こりや腰痛に悩んでいるということが分かります。では、どうやって肩こり、腰痛がおこるのでしょうか。

地球上の質量（体重）をもつ私たちは、老若男女、民族差など関係なく万有引力の法則に従うという事実があります。そして、その重力ストレスに対して身体がどのように重心バランスをとっているのかということが重要になってきます。

背骨は頸椎（首の骨）が7個、胸椎（胸の骨）が12個、腰椎（腰の骨）が5個の小さい骨が積み重なりS字の彎曲を形成しています。生活習慣の乱れ（睡眠不足や食生活の乱れ、運動不足など）によりS字彎曲は崩れてしまいます。背骨の彎曲が崩れてしまうと重心の位置が変わってしまうため、それを正しい位置にしておくために筋肉に余計な“ハリ”を生じさせる必要があります。この“ハリ”が肩こりや腰痛の原因の一つとなります。よってその余計な“ハリ”をなくすためには、背骨のS字彎曲の機能を改善させることが重要になります。

## 一つS字彎曲の機能を改善させる運動を紹介します。

骨盤を前後左右に動かし背中“ハリ”を調整します。

- ①椅子に腰かけ両足を肩幅くらいに開き足全体を床につけます。
- ②骨盤を息を吸いながら起こし、吐きながらねかせます。左右へ動かす際も呼吸を止めないように行います。
- ③運動中、頭は動かさず最小限の力で10回行ってください。

以上の③つの注意点を守って運動を行ってみてください。



# 骨粗しょう症の検査

放射線部

## 定期的に骨の量の検査をしましょう

- ◆当院では最新鋭の骨密度測定装置を設置し、骨がスカスカになる骨粗しょう症の診断及び治療を行なっております。
- ◆この骨密度測定装置は、骨折が発生しやすい腰椎部、大腿骨部の骨密度を直接測定可能な装置です。
- ◆検査は、約10分以内で行なえ、痛みもありません。

お気軽に当院スタッフまでお申し付けください。

骨量がもともと少ない人や、減り方が激しい人は早く治療することで骨粗しょう症の進行を防ぐことができます。また、近年では骨粗しょう症を治療する薬も開発されていますので、より早期発見、早期治療が大切です。

骨粗しょう症の治療や予防のために  
腰椎・大腿骨を測定できる  
装置を導入しました。



腰の骨や大腿骨の骨の骨密度を正確に測定し、今後の治療や対策を考えます。

### 諸岡理事長の本



**最新作**  
諸岡正明の世界  
写真俳句集『百花繚乱』

大好評発売中

一泊二日の  
椎間板ヘルニア退治



2002年6月発売

椎間板ヘルニア  
と言われたら  
この本を読もう



2005年4月15日発売

俳句写真集  
亭亭舎  
思うこと、見たこと



2007年5月1日発売

紅の涙  
整形外科の  
待合室から



2008年9月10日発売

写真俳句集  
神々のワルツ



2010年9月発売

諸岡理事長の本は、  
全国有名書店やAmazonなどのインターネット書店などでもお買い求めになれます。  
「諸岡正明」でご検索ください。

# → 外来診察担当医一覧表

平成25年9月現在

	月	火	水	木	金	土
午前 クリニック	諸岡 正明	橋本 卓	諸岡 正明	諸岡 正明	原田 洋	伊藤 嘉浩
	諸岡 孝明	原田 洋	諸岡 孝明	伊藤 嘉浩	木村 岳弘	当番医師
	木村 岳弘		橋本 卓	齋藤 武恭	伊藤 嘉浩	
病院	増田 祥男	増田 祥男	増田 祥男			形成外科医師
午後 クリニック	橋本 卓	諸岡 孝明	原田 洋	木村 岳弘	諸岡 孝明	午後休診
	原田 洋	山本 卓明	木村 岳弘	遠藤 誠	橋本 卓	
	伊藤 嘉浩		伊藤 嘉浩	齋藤 武恭		
病院					増田 祥男	非常勤医師

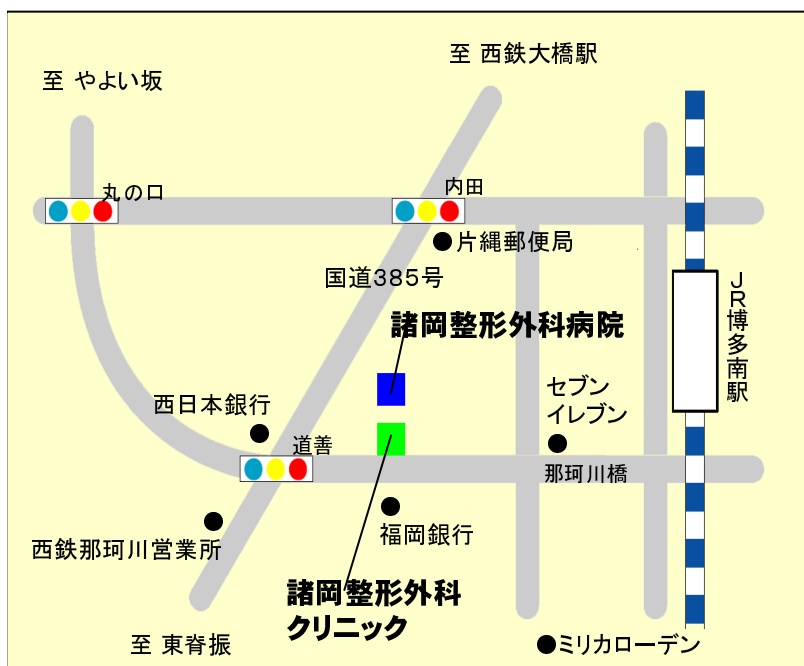
午前・診察受付／08：30～12：00 診療時間／09：00～13：00

午後・診察受付／14：00～17：00 診療時間／14：00～17：30

## 医師 講演・発表スケジュール

**橋本 卓Dr** 9月27日-28日 第40回日本肩関節学会(座長・発表) 京都  
11月 9日-10日 第126回西日本整形・災害外科学会(発表(演題2つ)) 山口

**原田 洋Dr** 9月26日 第2回ステロイド性骨粗鬆症研究会(講演) ホテル日航福岡  
10月 3日 シンポニーwebカンファレンス(講演) 全国 net  
10月31日 抗サイトカイン研究会(講演) 静岡  
11月 9日 シニアリーダーズカンファレンス(講演) 岡山  
11月30日 日本臨床リウマチ学会(発表) 千葉



## 医療法人 正明会

諸岡整形外科病院  
諸岡整形外科クリニック  
デイケア・メイプル  
ケアプランセンター・アミティエ

811-1201  
福岡県筑紫郡那珂川町片縄3丁目101番地  
TEL 092-952-8888

<http://www.morookahp.com>

### 診療科目

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科  
麻酔科