

## 「より正確な診断を、よりの確な治療を」

これは、私の病院の創立時からの病院理念である。  
整形外科では運動器のさまざまな疾患を診療している。  
この中、腰、膝、肩、頸、手等の疾患が多いが、  
腰の症状を主訴とされる患者さんが来られても、  
多くの診断名がつく。

腰痛症、急性腰痛症、筋膜性腰痛症、  
腰椎捻挫、腰椎椎間板ヘルニア、変形性脊椎症、  
脊柱管狭窄症、ギックリ腰、坐骨神経痛、椎間関節症、腰椎分離症、更には心因性腰痛、等々多くの病名  
がついている。しかし、これらの病気は、症状の違いや、痛みの起こり方、部位の違い、等でかなり疾患名  
が絞られる。更にはレントゲン所見、MRI所見、画像のシーケンス、部分拡大、画像のテレビ上でのさまざま  
な調整を加えることで、単純レントゲンやMRIで掴めなかった意外な画像所見を見つけ出すことが出来  
る。

当院では、正確な診断、的確な治療を実現するべく、最新のX線テレビシステムを西日本において初導  
入し、病院1階に設置予定である。この装置は今までと比べて、フラットパネルの採用により、画質がはる  
かに良く、最新デジタル画像処理により、被爆も低減され、診断力に優れている装置である。更に、世界で  
初めてX線テレビシステムに骨密度測定機能が搭載されており、高画質、低線量の画像を参照した骨密  
度解析が行うことができる。

それにより曖昧な病名、腰痛症や急性腰痛症、変形性脊椎症、坐骨神経痛、ギックリ腰、坐骨神経痛等  
は、その正確な病態をつかまえることが出来、治療法や予後について正確に把握することが出来る。

治療法についても、正確な病態を知り、患者さんにも病気や治療の考え方を正しく理解して頂けたら、安  
心して治療を任せて頂け、医師と患者さんの信頼関係が作りあげられる。

医師と患者さんとの信頼関係は病気の治療にとって、最も大切なことである。患者さんからの信頼がな  
ければ、どんなに良い治療をしても、効果は十分ではなく、患者さんにも満足して頂けないだろう。



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。

骨粗しょう症とは、骨がもろくなっていく病気です。

骨は、体の支持部分で荷重を支えてくれているのですが、骨吸収<古い骨の溶解>と骨形成<新しい骨の形成>を繰り返しています。加齢やホルモンの影響などで、新しい骨を形成する量よりも古い骨を溶かす量が多くなると、骨がもろくなる骨粗しょう症になり、からだの重みによっておこる圧迫骨折やちょっとした転倒などでの骨折の危険性が大きくなります。

一旦、骨折してしまうと、その部分の周りの筋肉・腱・靭帯なども傷ついたりして運動する機能が低下し、日常生活を送るのに支障が出て、最悪の場合、寝たきりの状態に陥ってしまう可能性があります。

そういう状況にならないために、早期に減少した骨のカルシウム量を増やし、骨を丈夫にすることが大切です。

今回は、第1回目として骨粗しょう症の予防や治療に使われるお薬の中で、骨の形成を促すお薬を紹介いたします。(商品名は、数が多いため全て記載することができないので、当院で使用している薬を主に掲げております)

## ●副甲状腺ホルモン薬

間欠的に注射すると新しい骨を作る働きを促します。

(毎日注射する薬は24ヶ月まで、週1回注射する薬は18ヶ月まで継続して頂きます)

薬剤名: フォルテオ皮下注<毎日注射します>

薬剤名: テリボン皮下注<週1回注射します>



## ●ビタミンK2薬

骨の密度を著しく増やしません、骨形成を促す働きがあります。

(ビタミンKが不足すると骨折しやすくなりますので、それを予防します)

薬剤名: グラケーカプセル



## ●活性型ビタミンD3薬

腸から食事から摂ったカルシウムの吸収を増やすことで、体内のカルシウムの量を増やします。

薬剤名: ワンアルファ錠・エディロールカプセル・アルファロールカプセルなど

以上のような骨の形成を促進するお薬がありますが、全てのお薬に共通しているのが、効果が出るまでに時間がかかることです。<最低でも、2年以上継続して頂く必要があります。>

骨折して寝たきりにならないためにも、定期的に骨密度を測定し、粘り強く続けてください。

## どんな病気なの？

骨がスカスカになってしまう病気です。

骨粗鬆症は、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって弱くなる病気です。骨粗鬆症になっても、最初は何の症状もありませんが、そのうち腰や背中が痛くなったり、曲がったりしてきます。ひどくなると骨折を起こして寝たきりの原因にもなります。

寝たきりの原因の第1位が脳卒中、第2位が老衰、第3位が骨粗鬆症による骨折であることから、高齢社会が抱える問題の一つとなっています。

## どうなってしまうの？

一番の問題点は骨折しやすくなるということです。とくに負担のかかる大腿骨の骨折が深刻な問題です。

高齢者は、敏しょう性に欠け、骨も老化のためにもろいので骨折しやすいと、誰もが漠然と考えています。

ところが、「ちょっと廊下で滑った」とか「布団につまずいた」といったような、ふつうでは骨折するはずがないような、家庭内のちょっとした事故が骨折の原因の多くを占めている現実はあまり知られていません。

骨粗鬆症は、そこまで骨がもろくなってしまうのです。

## 骨が減ってしまう原因とは？

骨は固いので、一度つくられると変化しないようにみえますが、実際は絶えず活発な新陳代謝をしています。身体の細胞と同じで、丈夫でしなやかな骨を保つためには、古い骨を壊し、たえず新しい骨に作り変える必要があるのです。

これを「骨代謝」といいます。ところが、骨のもとになるカルシウムの摂取が不足したり、身体が老化して骨をつくるためのホルモンが不足してくると、骨をつくる量よりも骨をこわす量のほうが多くなります。

こうして骨からカルシウムが徐々に減り、骨がスカスカになっていきます。

## 早期発見のために？

骨粗しょう症が病気として診断されるのは骨密度検診しかないので、問診や骨量測定をしてはじめてわかる場合が多いようです。他の病気と一番違うのは『自覚症状がない』ことです。骨が痛いということはなく進行していき、何かの拍子に折れてしまうという点が一番やっかいなところですよ。

すべての年齢に当てはまることですが、予防に勝る治療はありません。気が付いた時に始めるのが一番です。

半年に一回、骨量測定を行えば、実際にその間の自分の骨の変化が分かり「今回も引き続き骨量が減少しているか？」「今までの生活でだいじょうぶなのか？」を判断することができます。

各年代で骨の状態を把握することで、食生活や、運動などの生活上の注意が予防につながり、あるいは早期治療を始めることができます。

現代の日常生活において、家でじっと座ったままテレビを観たり、通勤のために車を長時間運転したり、仕事でずっとパソコンに向かったりすることは、ごくごく当たり前のように見られることです。近年、このような**座り過ぎ (too much sitting)** が健康障害を引き起こすことが非常に注目されてきています。世界保健機構 World Health Organization (WHO)は、高血圧、喫煙、高血糖に次いで、「身体不活動」を全世界の死亡に寄与する危険因子の第4位として位置づけ、2010年に「健康のための身体活動に関する国際勧告(Global Recommendations on Physical Activity for Health)」を策定し、年齢区分に応じて至適な身体活動時間や強度を提示しています。座位行動時間が長い生活様式が、冠動脈疾患、高血圧症、脳梗塞、メタボリックシンドローム、2型糖尿病、乳がん、大腸がん、抑うつなどの慢性疾患発症や転倒などの危険因子であることが報告されています。重要な点は、普段から活発的に動いていて、推奨されている身体活動量を満たしていたとしても、座位行動時間が長ければ上記の健康障害を引き起こしてしまうか恐れがあるということです。国際社会的に見ても大きな問題になっていることは間違いありません。

成人の一日覚醒時間における身体活動の研究において、健康に良いとされる中強度以上の身体活動時間が占める割合は、わずか5%程度であり、残りの大半の時間は低強度の身体活動(日常生活で行う軽作業)が35~40%、座位行動が55~60%を占めているという報告もあります。更に、われわれ日本人は、諸外国と比べてみても平日座位時間が長く、調査をした20ヶ国中最も長いという結果が出ており、そのため、いかにして座位行動に費やす時間を減らし、低強度の身体活動時間を増加させることができるかが重要な視点となってきます。

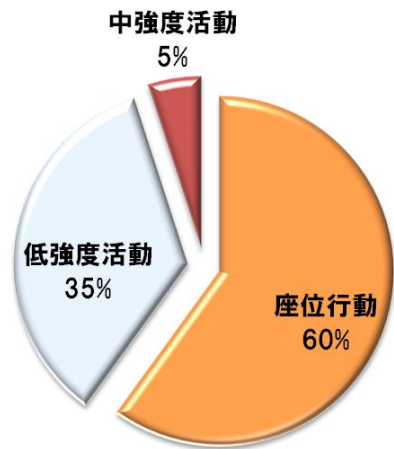
だからといって、極端に座らない時間を増やしたり、急に過度な運動を行うことは、身体に良い影響は与えず、かえって痛みが出たり、動き辛さを引き起こしてしまう恐れもあります。

30分以上座位行動が続く場合は一度体勢を変えたりして、座位行動を中断するよう心がけましょう。

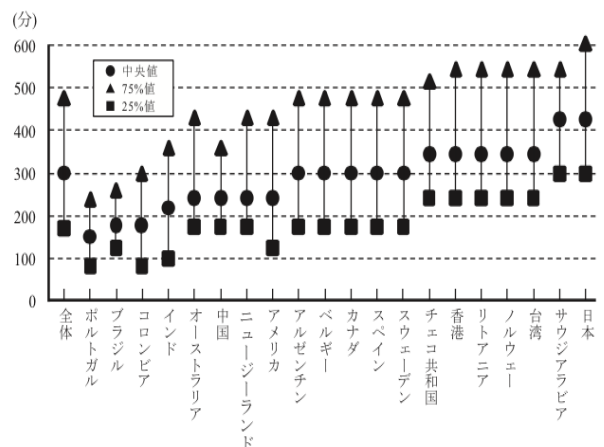
そして、まずは継続した運動習慣を持つようにしましょう。

当院の理学療法部では障害部位の治療、症状に則した治療だけではなく、それぞれの方に合わせた生活指導、自主トレーニングの指導・アドバイスも行っています。

詳しくはリハビリテーションスタッフにお尋ねください。



成人1日覚醒時間における身体活動





# 諸岡整形外科病院医事課

医事課の業務は「Feel vol.32」でお伝えしたように、受付業務から請求業務まで多岐に渡ります。当院はクリニック・病院と分かれており、同じ医事課でも主とする仕事内容が違いますので、今回はその違いを説明させていただきます。

## クリニック

主に外来診療をメインにしております。  
患者様の受付から会計まで、皆様の診療がスムーズに行えるように努めております。  
入院が決まった際は、事務説明も行ってまいりますので医療費の事など分からないことは事前にお尋ねください。

## 病院

主に入院診療をメインにしております。  
入院時の事務手続きから退院時の清算業務や限度額認定証の手続きのご案内等も行ってまいります。  
入院費やお部屋代の事に関して分からない事がありましたらお尋ね下さい。



また、保険会社に提出する診断書や傷病手当等の書類は、まずは一旦受付にてお預かりいたします。病院・クリニックどちらでもお預かりは可能ですので、記載希望の書類等ありましたら、まずは窓口までお持ち下さい。

## 季節のメニューのご紹介

給食栄養部



### 菜の花入りシーフードグラタン

菜の花・菜の花は、栄養バランスが良く抗酸化作用のあるビタミンA・ビタミンC・  
ビタミンEを豊富に含み、特にビタミンCは、ほうれん草の4倍近く含まれます。

(効果・効能) 免疫力向上・感染予防・疲労回復・生活習慣病の予防・美肌効果・老化防止・  
貧血の予防改善・がん予防など

#### (作り方)

1. シーフードミックスは解凍し、水気を切っておく。蟹かまぼこは2cm幅程度に切り、玉葱は薄切りにする。菜の花は適当な長さに切っておく。
2. フライパンにバターを入れ、中火で玉葱などの具材を炒める。色が変わったら、菜の花を入れ、さっと炒める。
3. ホワイトソースに牛乳を少しずつ加えながら、塩胡椒で味を整えたら、炒めておいた具を入れ、少し煮込む。
4. 耐熱皿に入れ、チーズをたくさんの上で180℃のオーブンで25分ほど焼けば完成。

(材料) 2~3人分

シーフードミックス	200g
蟹かまぼこ	1本
玉葱	1/2個
マカロニ	70g
マッシュルーム	30g
菜の花	60g
牛乳	100cc
バター	20g
塩・胡椒	少々
ホワイトソース	200g
とろけるチーズ	60g
粉チーズ	適量
パセリフレーク	少々



# 新入職員紹介(H27. 1月～4月)

よろしくお願い致します



- ①趣味 ②座右の銘 ③自分の長所 ④一言

## 《手術部》



野尻佳奈

- ①買い物
- ②一日一笑
- ③真面目
- ④一日も早く仕事を覚えられるよう頑張りますので、ご指導の程よろしくお願いします。



徳永昌美

- ①ショッピング
- ②温和丁寧
- ③几帳面
- ④よろしくお願いします。

## 《看護部》



糸瀬友香

- ①バスケットボール
- ②悔しいと思った分だけ強くなる。
- ③我慢強い。
- ④4月からクリニックの外来でお世話になっています。これからたくさんの方の事を先輩方から学べるワクワクした気持ちと不安でいっぱいですが、一生懸命頑張りたいと思いますのでよろしくお願いします。



永田愛香

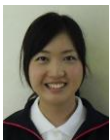
- ①旅行
- ②千射万箭(せんしゃばんせん)  
決して一つ一つをないがしろにしない。全てのことに意味がある。
- ③笑顔
- ④日々、知識・技術の向上に努め、患者様に寄り添った看護が提供できるようがんばります。  
よろしくお願いします。

## 《理学部》



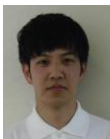
岩本博光

- ①ボーリング、ドライブ
- ②過去は運命、未来は可能性
- ③持ち前の明るさで誰とも会話できる
- ④患者様と親身になって対応できる理学療法士を目指したいです。



松永祥子

- ①ドライブ
- ②初心を忘れずに！
- ③笑顔
- ④皆様が楽しくリハビリができるよう一生懸命がんばります。よろしくお願いします。



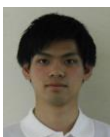
渡邊大祐

- ①音楽鑑賞
- ②ピンチはチャンス
- ③負けず嫌いなところ
- ④笑顔を絶やさず、元気にがんばりたいと思います。



石松亮平

- ①ドライブ、野球
- ②一期一会
- ③明るく元気なところ
- ④毎日笑顔を絶やさず、一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。



山本建太

- ①スポーツ、海を見ること
- ②情けは人の為ならず
- ③我慢強いところ
- ④患者さんの気持ちを考えながら、一緒にリハビリを頑張りたいと思います。



圓城寺 薫

- ①読書
- ②一期一会
- ③温厚
- ④頑張りますのでよろしくお願い致します。



吉次 麻希

- ①バレーボール、読書、アロマセラピー、キャンプ
- ②己を知ることが強さの鍵
- ③明るいところ
- ④まだまだですが、お仕事頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

## 《クラーク》



松木 ひで加

- ①ドライブ
- ②一所懸命
- ③元気なところ
- ④精一杯頑張ります！

## 《メイプル》



荒木 正子

- ①映画鑑賞
- ②初心忘れるべからず
- ③打たれ強い、人見知りがない
- ④前は訪問介護の仕事をしていました。今はデイケアで頑張っています。笑顔をやさず！

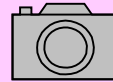
## デイケア メイプル (通所リハビリテーション)



元気なスタッフと一緒に楽しい一日をお過ごしになりませんか？  
「一笑一若」をモットーに笑いの耐えない施設です。



3月はおひな祭りを行い、お内裏様やお雛様になられ、ハイポーズ！”  
ガチャッ



皆様と上肢・下肢の訓練を兼ねた、楽しいレクリエーションを行っております。

# → 外来診察担当医一覧表

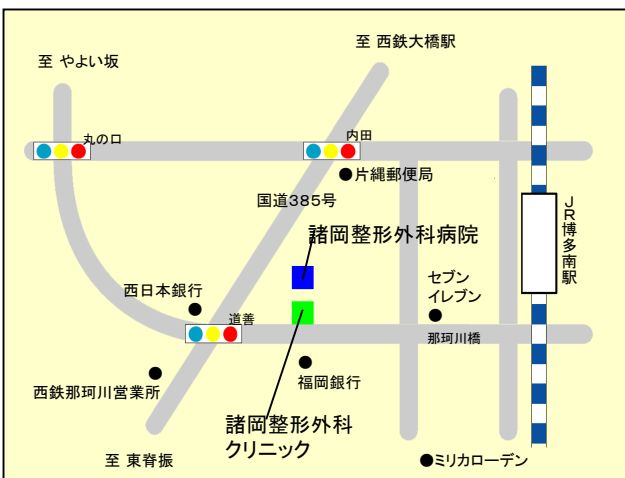
平成27年4月現在

	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 孝明	諸岡 正明	
	諸岡 孝明	原田 洋	橋本 卓	砂辺 完治	原田 洋	当番医師
	木村 岳弘	九大担当医	砂辺 完治	九大担当医	木村 岳弘	
午後 クリニック	橋本 卓	諸岡 孝明 * (膝専門外来) 完全予約制	諸岡 孝明	木村 岳弘	諸岡 孝明	
	原田 洋	九大担当医	原田 洋	九大担当医	橋本 卓	午後休診
	砂辺 完治	九大担当医	木村 岳弘	九大担当医	砂辺 完治	

諸岡整形外科病院・増田 祥男(午前:月・火・水 午後:金)、非常勤医師

午前・診療受付／08:30～12:00 診療時間／09:00～13:00

午後・診療受付／14:00～17:00 診療時間／14:00～17:30



## 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

### 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



Facebookページも開設しています！  
<https://www.facebook.com/morookaseikei>



シバザクラは、洋名フロックス、和名では昔はハナツメクサとも呼ばれ、日本で多く栽培されている。

撮影: 諸岡正明