

よろず相談・汐入診療所待合室だより

よ・ろ・し・お

2024年5月号 (Vol. 37)



発行：汐入診療所 荒川区南千住南千住8-10-3-101 TEL 03-3807-2302

※ホームページをリニューアルしました。 <https://www.shioiri-clinic.com/>

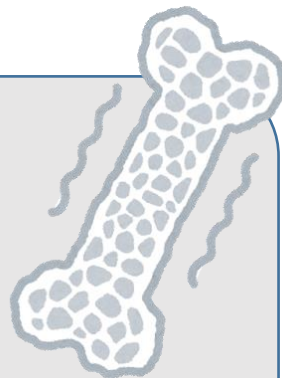
骨密度月間：骨折と転倒を予防するために！

汐入診療所では毎年5・6月を骨密度月間として、骨粗鬆症の診断のため骨密度検査を推奨しています。骨粗鬆症の患者数は日本で1280万人（男性300万人、女性980万人）と推定されています。骨粗鬆症の状態では背骨が潰れたり（圧迫骨折）、足の付け根が折れたり（大腿骨近位部骨折）する等の骨折の危険性が高くなると言われています。骨折をすると入院や手術が必要になったり、杖が必要になったり寝たきりになったり等、生活への支障が大きくなります。骨折を防ぐためにも、骨粗鬆症の評価と治療が大事になります。

◇骨密度検査が推奨されている方◇

- ・65歳以上の女性
- ・転倒やふらつきのある男女
- ・下記の危険因子がある閉経後の女性、50歳以上の男性

(ステロイド使用・脆弱性骨折の既往・現在の喫煙・アルコール多飲など)



骨粗鬆症の診断を行うには骨密度の検査を行います。骨密度が若い人の70～80%では黄信号（骨量減少）、70%以下では赤信号（骨粗鬆症）の診断となります。検査の結果が赤信号であったり、黄色信号であっても骨折の危険性が強かったりする場合には薬物療法の相談を行うこととなります。



骨粗鬆症に対する生活改善策としてカルシウム・ビタミンDの摂取が挙げられます。血液中のビタミンD濃度が低いと、転倒の危険性が高くなると言われています。1日に接種すべき推奨量はカルシウムが700-800mg、ビタミンDは400-800IUとされています。カルシウムは牛乳や乳製品、マイワシ、干しエビ、シジミ等、ビタミンDは魚やキノコ類に多く含まれています。骨折を防ぐには転倒を予防することも大事です。転倒予防としてはふらつきを起こしやすい薬剤（睡眠薬、安定剤等）を中止・減量すること、眼の問題（白内障、緑内障等）がある場合は眼科を受診し治療を受けること、運動（筋トレ、バランス強化訓練、耐久性訓練等）がすすめられています。

骨粗鬆症のお薬として、汐入診療所では週1回または月1回朝起きた時に飲む、もしくは月1回注射する薬をおすすめしています。また半年に1度の注射で良い薬（プラリア®）も取り扱っています。いずれの薬剤も歯科治療の制約があり、半年に1度の薬の場合は事前や事後の血液検査が必要等の条件がありますので、お薬につきましては医師と相談して下さい。

プラリア注射（6か月に1回）：1割負担 2836円 2割負担 5672円 3割負担 8508円



◇予防接種・乳幼児健診優先時間帯◇（※要事前電話予約）

毎週木曜日 14:00～15:00（第3週は休診）



～汐入診療所からの受診についてのごお願い～

- ・発熱や風邪症状等で来院の方は屋外での診察となります。
事前に電話で連絡の上、屋外での診察に対応した格好でご来院下さい。
- ・診療所内でのマスク着用、入り口での手洗い・消毒をお願い致します。

※院内感染予防のため、発熱等がある方の送迎は行っておりません。

診療所での院内感染予防のため、御了承のほどよろしくお願い致します。



よろず相談・汐入診療所待合室だより「よ・ろ・し・お」主なバックナンバー ※希望者は受付まで

2020年1月号「風しん抗体価検査」 9月号「おすすめの予防接種」 2021年6月号「禁煙外来」

9月号「訪問診療」 2022年4月号「発熱外来・コロナワクチン」 6月号「予防接種・乳幼児健診優先時間」

2023年4月号「帯状疱疹・子宮頸がんワクチン」 11月号「乳がん検診」 2024年2月「大腸がん検診」