

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

「いつのまにか骨折」を防ぐ！ 骨粗しょう症と圧迫骨折



Hospital
**ほすびた
ルポ** 24
Reportage

急な腰の痛み、それ「いつのまにか骨折」かもしれないよ。日常生活でも起こりうる「いつのまにか骨折」。原因や症状について、7月に着任した整形外科の阿部医師にお話をうかがいます。

— 岡谷市民病院に着任しての感想は。

スタッフのみなさん、親切で話やすく働きやすいですね。病院が新しいので働くモチベーションも上がります。わたしは後期研修医で整形外科を専門に勉強していますが、整形外科の先生方はすごく教育熱心だと感じました。

— 最近、「いつのまにか骨折」という言葉をよく耳にしますが。

「いつのまにか骨折」とは、背中や腰の骨の圧迫骨折のことです。岡谷市民病院の患者さんにも急に腰が痛くなったという受診されて、レントゲンを撮ったら圧迫骨折だったという人が多くいらつしやいます。しりもちなどの転倒が原因でなることが多いですが、家事をしていたら痛くなったとか、畑でちよつと重いものを持ったら痛くなったなど、些細なことが原因の場合も多いです。

— 圧迫骨折とは。

腰の骨は筒のような形をしているんですけど、それがしりもちなどの衝撃で上下の方向につぶされるような骨折のことをいいます。多くの場合は折れて、腰に痛みが出て、それが固まって治るといった経過をたどりますが、人



によっては腰の神経に触ってしびれが出たり、足が動かなくなることもあるので油断はできません。

— どんな人がなりやすいのでしょうか。

骨がもろくなっている骨粗しょう症の人は注意が必要です。高齢になるとどうしても骨がもろくなつてきますし、とくに女性は骨粗しょう症になる人が圧倒的に多いので、注意が必要です。

— 圧迫骨折の治療法については。

神経の圧迫など、リスクが高い人は入院して治療しますが、そのまま治りそうな人はコルセットをしてもらい、痛み止めを使って痛みが和らぐのを待つという治療になります。それと同時に、骨密度をチエックして骨粗しょう症の治療も行います。骨密度が低いままにしておく、骨折を繰り返してしまふ恐れがあるので、腰の痛みがとれても骨粗しょう症の治療を続けるケースが多いですね。

— 予防する方法などはありますか。

健康診断などで骨密度をチエックして、数値が低ければ症状がなくても骨密度を改善する治療を始めることをおすすめします。治療は、飲み薬あるいは注射を定期的に使用して行っていくます。岡谷市民病院は骨粗しょう症の治療に力を入れていきますので、高齢で入院された患者さんは必ず骨密度チエックをして、骨密度が低い人には入院中から治療を始めています。

— 今後、どのような医療を提供していきたいとお考えですか。

患者さんは地元の人が多いので、身近な病院として可能な範囲で最大限の治療を提供していきたいですね。また、今後、地域で生活していくうえで困ることがあれば一緒に解決していきたいと思っています。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-18000

整形外科 阿部 雪穂 医師

信州大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、令和元年7月に岡谷市民病院に着任。後期研修医として岡谷市民病院で整形外科の分野について学んでいる。インドア派で、休日は家で読書などをしてリフレッシュしている。



岡谷市収穫祭

岡谷産農産物の魅力を発信しよう!

日時 11月9日(土) 午前9時～11時30分

場所 ララオカヤ2F ●販売時間：
開会式終了後～11時30分

岡谷産の農作物がいっぱい!!

- ★くだもの(リンゴ、柿、キウイフルーツ など)
- ★りんごワイン、シードル販売
- ★野菜やきのこ(シイタケ)
- ★しょうゆ、味噌

エコバックをご持参ください!

地産地消
安全・安心
地元農産物

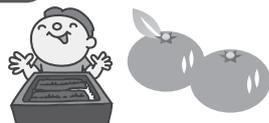
農の情報コーナー

- ★農業委員会による農業相談
- ★各種展示コーナー



おいしいコーナー

- ★ミニうな丼販売 (数量限定)
- ★五平餅販売
- ★[姉妹都市 東伊豆町]みかん、直送干物販売



- ★米粉のすいとん入り野菜汁(岡谷産野菜使用)
- ★樋沢産とうもろこし入りコーンスープ
- ★ポップコーン
- ★わたあめ



無料配布

問合せ●岡谷市農業振興連絡協議会 事務局：農林水産課(内線1486)

お知らせ

11月12日(火)～25日(月)は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間



内閣府の定めた「女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク」

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」

主唱：内閣府その他の男女共同参画推進本部構成府省庁

女性に対する暴力には、配偶者などからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為や人身取引など、さまざまな形態があります。配偶者や恋人など、身近な人から暴力を受ける行為は「ドメスティック・バイオレンス(DV)」と呼ばれ、犯罪行為を含む重大な人権侵害です。暴力は、性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許される行為ではありません。一人で悩まず、勇気を出してまず相談を。解決への一歩を踏み出すのはあなた自身です。秘密は守られます。

期間中、カルチャーセンターにて啓発パネル展実施

【女性相談窓口】(曜日は原則として)

- ♥長野県男女共同参画センター“あいとぴあ” ☎22-8822
 - 一般相談(電話)：火～土曜日 午前8時30分～午後5時
 - 一般相談(面接)：火～土曜日 午前8時30分～午後5時(要予約)
- ♥「女性のための相談」：岡谷市企画課 ☎23-4811(内線1528)
 - 毎月第3火曜日 午前10時～午後3時50分(要予約)

お知らせ

第10回「男女共同参画社会づくり」ポスターコンクール作品展

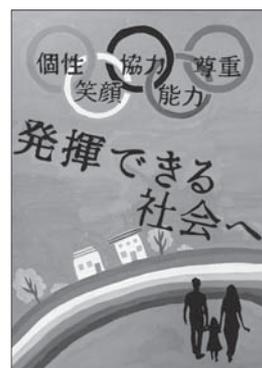
期間…

11月11日(月)～25日(月)

場所…

カルチャーセンター ロビー

小・中学生を対象に、「男女共同参画社会」への理解と関心を深めてもらうことを目的として、ポスターコンクールを毎年行っています。子どもたちが思い描く男女共同参画社会について、ポスターに表現された言葉や絵から、一緒に考えてみませんか。



中学生の部 最優秀作品



小学生の部 最優秀作品

問合せ●企画課(内線1528)