

# たまつくり Now

68

2023 | 秋冬号

最新医療レポート

骨粗鬆症と歯科の関係

TOPICS 01

毎年10月20日は「世界骨粗しょう症デー」

TOPICS 02

看護師と看護補助者のタスクシフト ～患者の安全を見守り隊～

TOPICS 03

たまゆ文化祭に参加して

TOPICS 04

令和5年度 玉造病院病診連携懇話会を開催しました



六道湖 湖畔の光彩



独立行政法人 地域医療機能推進機構

玉造病院  
Tamatsukuri Hospital

## 骨粗鬆症と歯科の関係



歯科・口腔外科部長 野津 一樹

骨粗鬆症は加齢などにより骨がもろくなることで骨折しやすくなる病気です。高齢者の骨折は寝たきりの原因になったり、寿命にも影響するため、骨粗鬆症は早期発見と治療が重要となります。

### 1. 歯科を受診して顎骨壊死を予防

骨粗鬆症による骨折を予防するためには治療薬を長年継続して使用することが重要です。骨の吸収を抑える作用がある薬剤は骨折の予防効果が大きく、骨粗鬆症の治療では一般的に用いられますが、「顎骨壊死」という副作用には注意する必要があります。顎骨壊死とは顎の骨が炎症を起こし、壊死してしまう病気であり、原因として薬剤の作用と口の中の細菌が関係していると考えられています。

現在、日本における骨粗鬆症治療薬に関連した顎骨壊死の発生頻度は約0.1%程度<sup>1)</sup>と決して多くはありませんが、発症すると顎の腫れや痛みなどを生じて手術が必要となる場合もあるので、できるだけ予防を心がけたいものです。

顎骨壊死の原因となる細菌は歯周病や虫歯の進行により顎の骨に侵入します。普段からかかりつけ歯科を定期的に受診して、口の中を清潔で良好な状態に保っておくことで顎骨壊死はある程度予防できることが分かっています。

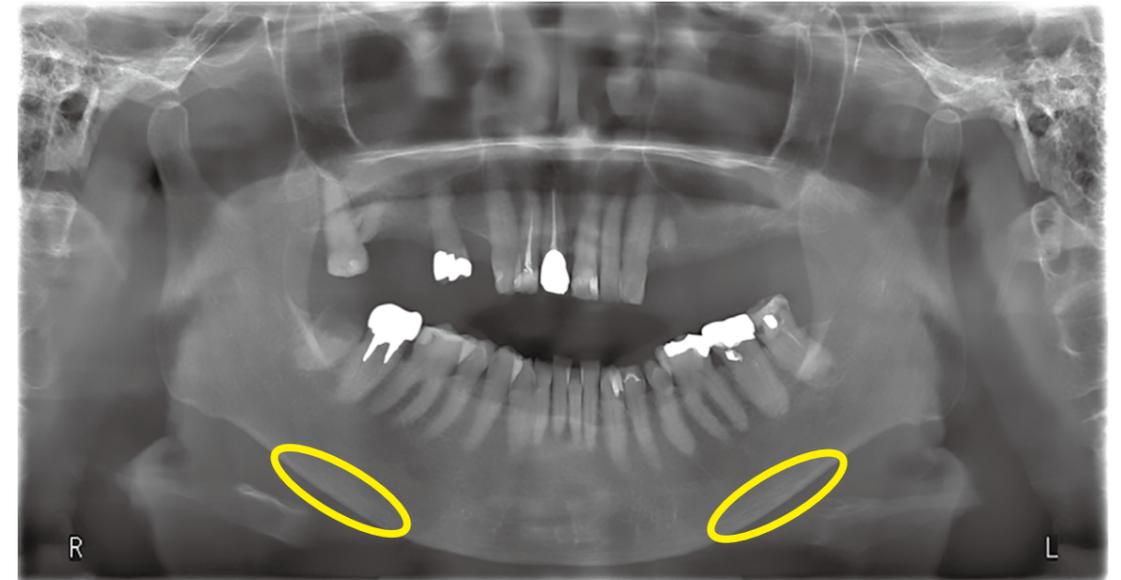
どうしても歯科を定期的に受診できない場合でも、骨粗鬆症の治療を開始する時には事前に歯科を受診することが強く勧められています。

### 2. 歯科のレントゲンで骨粗鬆症を発見

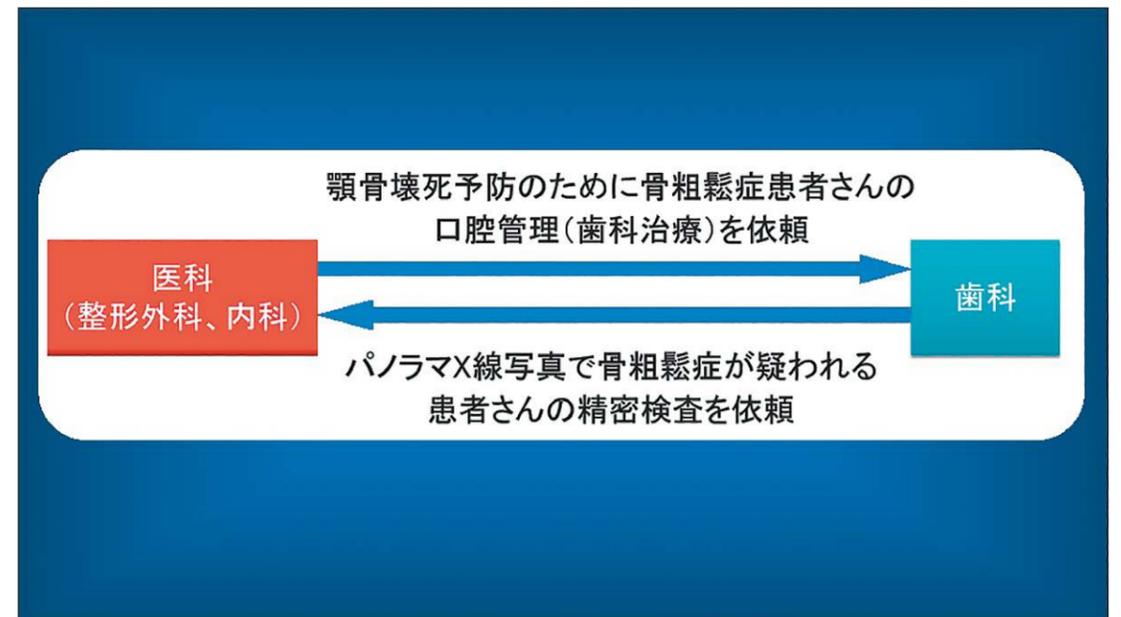
日本では患者数が1,590万人<sup>2)</sup>ともいわれる骨粗鬆症。早期に発見できれば食事や運動療法、あるいはお薬によって骨折を予防することができますが、実際には骨粗鬆症は症状が無いために発見が遅れ、骨折して初めて分かる事も珍しくありません。

「パノラマX線写真」は歯科治療のために一般的に撮影されるレントゲンであり、主に歯やその周囲の歯槽骨、顎の関節などをチェックすることを目的としています。近年、このレントゲンで骨粗鬆症を発見できることが分かってきました(写真)。歯科のレントゲンで骨粗鬆症が疑われた場合には、整形外科や内科で精密検査を受けることで早期発見につながる可能性があります。

顎骨壊死の予防と骨粗鬆症の早期発見、医科と歯科がお互いに連携しながら骨粗鬆症の診療を行うことが、国民の健康寿命を延ばすことにつながると期待されます(図)



(写真) パノラマX線写真と骨粗鬆症のチェックポイント (Oで囲った部分)



(図) 医科歯科連携による骨粗鬆症診療

1) Kuniyama T. et al.: Osteoporos Int. 2023; 34: 1101-1109  
2) Yoshimura N. et al.: J Bone Miner Metab. 2022; 40(5): 829-838



## 毎年10月20日は 「世界骨粗しょう症デー」 World Osteoporosis Day:WOD



主任診療放射線技師 須田 学

世界骨粗しょう症デーは、国際骨粗鬆症財団（IOF本部・スイス）と世界保健機関（WHO）によって1998年に創設され、「世界中から骨粗しょう症による骨折をなくす」ことを目標に世界規模で様々なキャンペーンが展開されています。

『骨粗しょう症』は骨の強度が低下して、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などわずかな衝撃で骨折してしまうことがある骨の病気です。がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。日本では、骨粗しょう症患者はおよそ1,280万人存在すると言われていたますが、骨粗しょう症は痛み等の自覚症状がないことも多く、骨折するまで気づかないというケースがほとんどです。

ご家族の中で、腰や背中に痛みや曲がりがある方、身長が若いころより2cm以上低くなった方がいた場合は、既に骨粗しょう症を発症して骨折が起こっているかもしれません。また現時点で気になる症状がみられなくても、ご自身の今の骨の状態を把握しておく、骨密度が低くても食生活や運動で改善を図ることができます。骨密度は遺伝的要因の影響を受けることもありますから、ぜひご家族で一度検査を受けてみられることをおすすめします。

人生100年時代、いつまでもイキイキと活動するために骨粗しょう症をチェックして、骨折による寝たきりを予防しながら、楽しい毎日を過ごしましょう！

### 10月20日の「世界骨粗しょう症デー」に合わせ、様々なイベントを行いました

#### イベント①

- チラシ・冊子の配布
- こっこつレシピスタンド、パネルの設置
- 骨粗しょう症啓発ムービーの放送



#### イベント②

骨粗しょう症マネージャーによるミニ健康講座  
「健骨寿命を伸ばそう！骨粗しょう症について」



#### イベント③

- 外来レストラン「bien mall」とのコラボ企画
- ビタミンDとカルシウム摂取に配慮したランチを提供

「こっこつランチ」の提供



## 看護師と看護補助者のタスクシフト ～患者の安全を見守り隊～



地域包括ケア病棟 看護師長 足立 弘美

地域包括ケア病棟は、地域からの入院や病院内の急性期治療を終えた患者さんの在宅復帰支援を行う病棟です。看護師26名、看護補助者10名、病棟クラーク1名の総勢37名のスタッフが在籍しています。

地域包括ケア病棟に入院する患者さんは年々高齢化しています。患者さんの中には、認知機能の低下があったり、入院による環境の変化に慣れるのに時間がかかったりする方もいらっしゃいます。ご自宅とは違う環境が転倒につながるケースもあります。そのため私たちは、看護師が患者さんのそばで常に見守りをしたり、クリップ式センサー・4本柵・離床センサーマットなどを使用したりすることで、安全を確保することがあります。しかし、看護師は注射や多職種とのカンファレンスなど看護師にしかできない業務があり、常に見守りをすることが困難なことがあります。そこで10名の看護補助者に患者の見守りの業務を委譲できないかと考えました。看護補助者への研修や看護師と看護補助者の業務を整理し、毎日の見守り担当の看護補助者を決め、患者個々の注意点などの情報提供を行なう体制を整備しました。今では、ただ見守りをするだけでなく、看護補助者が自らその患者さんに合った時間の過ごし方の工夫をして関わっています。患者さんと一緒に新聞や本を読んだり、お茶をしながら会話を楽しんだり、売店まで一緒に買い物に行くなど、患者さんの趣味なども考慮した援助をしています。看護補助者が見守りをしていることで、平日日勤帯での転倒事例の発生はなくなりました。今後は患者さんが安全に過ごせる工夫として、病棟のレクリエーションなども計画していきたいと考えています。

そして『看護師も看護補助者も看護チームの一員』を合言葉に、患者さんに安全・安心な看護が提供できる病棟を目指していきたいと思ひます。

看護師も看護補助者も  
看護チームの一員



見守り隊!



## たまゆ文化祭に参加して

診療放射線技師長 荻野 昌幸



新型コロナウイルス感染症が5類感染症に位置付けられ、地域の文化祭において玉湯地区社会福祉協議会と健康たまゆ推進隊と連携を図り健康フェアとして参加することになりました。

当院では、理学療法ハンドブックを活用し、認知症看護認定看護師による認知度チェックを行い、認知症予防のための運動を理学療法士より指導いたしました。あと、骨折の予防として骨密度測定(超音波)を実施し、骨粗しょう症マネージャの資格を持つスタッフより結果説明を行いました。



そこで皆さん、できる限り多くの方々の骨密度検査を行った理由ってわかりますか？心筋梗塞や脳卒中などは生死に直結した疾患のためメディアでも多く取り上げられています。それに比べると認知度が低いのですが、この骨粗しょう症は、「骨卒中」ともいわれ自覚症状がなく静かに進行し、治療を行わないと骨折を繰り返す危険性があります。それによりQOL(生活の質)が低下してしまい介護が必要になることや命にも影響すると言われています。

当日、対応したスタッフによると健康に対する意識が高いと肌で感じましたとのことでした。しかし、松江市国保特定健診受診率が44.9%(令和3年度)と半分にも満たないデータが出ております。このギャップを打破するためにはどうすればいいか、当院としてできることがないか。当院の基本方針の一つである「地域の医療・介護・福祉機関と連携し、地域に根ざした医療の充実に努める」として健康診断の啓発活動と実施に取り組んでいかなければならないと痛感いたしました。

めざせ元気で100歳をスローガンに市民の皆さん一人一人が元気で過ごせるよう、当院として少しでもお役に立てるよう努めてまいります。



## 令和5年度 玉造病院病診連携懇話会を開催しました

地域医療連携室 看護師長 蛭子 三奈



10月25日(水) 松江エクセルホテル東急で「玉造病院 病診連携懇話会」を開催しました。コロナ禍で中止が続いていた中、4年ぶりに院外で開催することができました。

今回は、松江市医師会と当院で共同主催し、多数の診療所の先生方にご参加いただきました。

整形外科、内科、歯科口腔外科医師が講演し、どのテーマも診療科を問わず聞いていただける内容で大変好評を得ました。

今後も、地域の診療所の先生方と良好な連携を図り、地域医療推進機構の病院としての役割を果たしていきたいと思っております。



骨粗鬆症と歯科の関わり  
歯科・口腔外科部長 野津 一樹



注意すべき高齢者の膝痛  
～内側半月板後根断裂～  
整形外科部長 石坂 直也



診療所、総合病院、  
高齢者施設へのかけ橋  
副院長 芦沢 信雄



### 根菜の葉でSDGs!? じゃこと根菜の葉で炒物



大根や蕪の美味しい季節となり、葉がついたままの大根や蕪が店頭に並びます。

葉付きの根菜を手に入れた日には葉を捨てないで、丸ごと料理に使ってみてはいかがでしょうか？実は大根も蕪も葉の方が根の部分よりカロテン、ビタミン、カルシウム等が多く含まれていますので捨てるのは勿体ない！これらの栄養素には血管、皮膚、骨の維持や免疫力アップに効果があるとされています。

こちらの料理は甘辛く仕上がりますので、ご飯のお供としてお召し上がりください。(くれぐれもご飯の食べ過ぎには注意して下さいね。)

材料 (エネルギー: 480kcal程度)

- |                 |       |       |      |
|-----------------|-------|-------|------|
| ● 大根の葉(蕪の葉で代用可) | 250g  | ● 酒   | 大さじ2 |
| ● 乾燥ちりめんじゃこ     | 40g   | ● 醤油  | 大さじ2 |
| ● かつおぶし         | 10g程度 | ● みりん | 大さじ2 |
| ● ごま油           | 大さじ1  | ● 砂糖  | 大さじ2 |



【作り方】.....

- ① 大根(蕪)の葉を熱湯でさっと茹でる。水気をとり、食べやすい大きさに刻む。  
(流水で洗って塩もみする方法もあります。)
- ② ちりめんじゃこ、かつおぶし、刻んだ葉をごま油をひいたフライパンで炒める。
- ③ 火が軽く通ったら調味料を混ぜ合わせる。

【ポイント】.....

調味料はお好みで、すき焼きのタレやめんつゆでも代用可能です。また、山椒等のスパイス加えても美味しく仕上がりますのでアレンジも楽しめます。



## 入院生活を経験して

主任理学療法士 山崎 和行

私は今までに二度の入院生活を経験しました。初めは高校一年生の時に右膝を傷め、当時の玉造厚生年金病院で手術・入院しました。当時は「理学療法士」という職業がある事も知らず「リハビリテーション」という言葉も耳にしたことがある程度で、どのような事をするのか知らずに入院しました。リハビリをしていく中で印象的だった事は、多くの患者さんが笑顔で訓練をしておられたことです。私自身は大好きだったバスケットボールが出来なくなり失望感が強く、他の患者さんが「なぜ笑顔でリハビリを受けられるだろう」と疑問に思っていました。しかし親身になって担当して下さった理学療法士の方の存在や、少しずつ良くなっていく右膝の症状に“希望”を見出すことができ「世の中にはこんなに素晴らしい仕事があるんだ。こんな職業に出会えたことは運命だったんだ」と思い、理学療法士になることを決心しました。

それから20年の月日が経ち、理学療法士を目指すきっかけになった病院で就職し、再び入院することになるとは夢にもみていなかったわけですが、古傷の右膝を痛めて9月に入院する事になりました。あの頃とは色々と立場や環境が変わっての入院となり、改めて心に残ったことが二つありました。

病室では「リハビリでこんな事を言われた」「今日はこんな事が出来るようになった」などの話題が多く、患者さんのリハビリに対する信頼と期待は、私が思っている以上でした。とても嬉しくもあり、身の引き締まる思いで過ごしました。

二つ目は、入院生活を安心して過ごす為に沢山の方々にお世話になっているんだと感じました。医師や看護師はもちろんですが、事務の方や掃除をして下さるスタッフの方など、全ての職員が欠かすことが出来ないチームの一員である事を改めて実感する日々でした。皆さんの目配り・気配り・心配りがとても励まされ、安心感に繋がっていきました。これは医療従事者からだけでなく同室と一緒に過ごした患者さん同士の励まし合いも含まれます。本当に沢山の方にお世話になり治療に専念できました。

この貴重な入院生活で得られたことを患者さんに還元できるように、リハ室一同で研鑽を重ねていきたいです。



## 理念

私たちは心温まる医療を実践します。

## 基本方針

1. 患者さんの立場に立った安心・安全な医療を行います。
2. 医療人として責任を自覚し、高度で良質な医療を行います。
3. 整形外科とリハビリテーションの基幹病院として、患者さんの身体機能の回復・維持、生活の質の改善を支援します。
4. 地域の医療・介護・福祉機関と連携し、地域に根ざした医療の充実に努めます。
5. 人材育成を進め、働きがいのある病院づくりに努めます。

## 《編集後記》

単身赴任歴3年半、ついに霊亀山上に築かれた津和野城跡に行ってきました。太鼓谷稲成神社の参道からリフトを降りて徒歩で約20分、絶景でした。

お城つながらりで4年振りに県内蔵元が一堂に会するイベントが国宝松江城で開催するとの情報が!お城まで約7km、バスコンよろしく徒歩で来場、先着80名にプレゼントされる特製ぐい呑みを片手にいざ会場へ。ある美味しいお酒を呑んだ際、神話ヤマノオロチ伝説の最後にヤマノオロチの尻尾から出てくる剣のことで説明が。前回記述した草薙剣の別名だと知りました。

もちろん後日あらためて買って堪能しました。



独立行政法人 地域医療機能推進機構  
**玉造病院**  
 JCHO Tamatsukuri Hospital  
 〒699-0293 島根県松江市玉湯町湯町1-2  
 TEL.0852-62-1560

ホームページからたまつくりNOWがダウンロードできます。  
<https://tamatsukuri.jcho.go.jp>

■編集・発行責任者 院長/池田 登 ■広報/川合 準

## 患者様の権利

あなたは、人種・国籍・性別・年齢・宗教、その他の個人的な背景に拘らず、差別なしに適切な医療を受ける権利を持ちます。

あなたは、担当の医師や病院を自由に選択できる権利を持ち、またどの治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を持ちます。

あなたは、すべての医療上の記録を知る権利を持ちます。また、医師から症状について十分な説明を受ける権利を持ち、自分自身に関わる治療方針を自由に決定できる権利を持ちます。

あなたのプライバシーと個人情報完全に保護いたします。