

令和 7 年 5 月診療予定表

診療時間(午前:9:00～12:00 午後:15:00～18:00) ※予告なく変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診			当直
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	小児科	
1	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
2	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	消化器外科
3	土	休 診(日直 川上)							川上
4	日	当番医(内科:川上・小児科:岩井艶)				当番医(内科:川上・小児科:岩井朝)			川上
5	月	休 診(日直 日根野谷)							日根野谷
6	火	休 診(日直 上原)							上原
7	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井		多田羅	岩井	多田羅
8	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	木下	岩井	次田
9	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	消化器外科
10	土	前田純	四元		岩井	馮/長尾			桑原
11	日	休 診(日直 桑原)							阪梨
12	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
13	火	前田純	山本		岩井	山本		岩井	山本
14	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井		多田羅	岩井	多田羅
15	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
16	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	消化器外科
17	土	前田純	隈元		岩井	馮/長尾			桑原
18	日	休 診(日直 桑原)							阪梨
19	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
20	火	前田純	田井		岩井	田井		岩井	田井
21	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井		多田羅	岩井	多田羅
22	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	木下	岩井	次田
23	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	消化器外科
24	土	前田純	四元		岩井	馮/長尾			高橋
25	日	休 診(日直 高橋)							脇
26	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
27	火	前田純	山本		岩井	山本		岩井	山本
28	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井		多田羅	岩井	多田羅
29	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
30	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	消化器外科
31	土	前田純	隈元		岩井	馮/長尾			山中

※多田羅Dr. 月曜日は午前診のみ、水曜日の午後診は 16:00～17:00 となります。

※皮膚科・形成外科は予約診療・訪問診療を行っています。

専門 外来	消化器内科	前田隆史 前田純	呼吸器内科	前田隆史 西脇聖剛
		田井裕樹 山本隆太郎	呼吸器外科	佐尾山信夫
	消化器外科	隈元謙介 馮東萍	泌尿器科	多田羅潔
		藤原潤一 四元拓宏	小児科	岩井朝幸 岩井艶子
		長尾美奈 木下新作		



当院では、正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。



善通寺 前田病院

広報 純心便り

今月の一言



理事長 前田純

皆さん、こんにちは。5月です。

ゴールデンウィークなどもありましたが、皆さんどこかにお出かけなど行かれたでしょうか？

さて、5月の純心だよりと言いつつ、今回は先月のことを書かせてもらおうと思います。先月末に善通寺の自衛隊さんで駐屯地開設75周年のイベントが行われました。そこでそのイベントの目玉としてブルーインパルの展示飛行が予定されており、善通寺市内は朝から大騒ぎになっていました。

高速道路は善通寺インター中心に10KMを超える渋滞となっており、市内も車で大渋滞だったようです。善通寺の高速が大きな事故以外で渋滞することがあるんだー、と思ってしまいました。高松や観音寺から善通寺まで来るのに3時間以上かかった、などという方たちもおられたようです。僕もせうかくなので見れたら良いな、と思

2025 年
5 月
第 204 号

トピックス

- 今月の一言・・・・・・理事長
- お花見
- 骨粗鬆症について
- 旬の素材で簡単料理

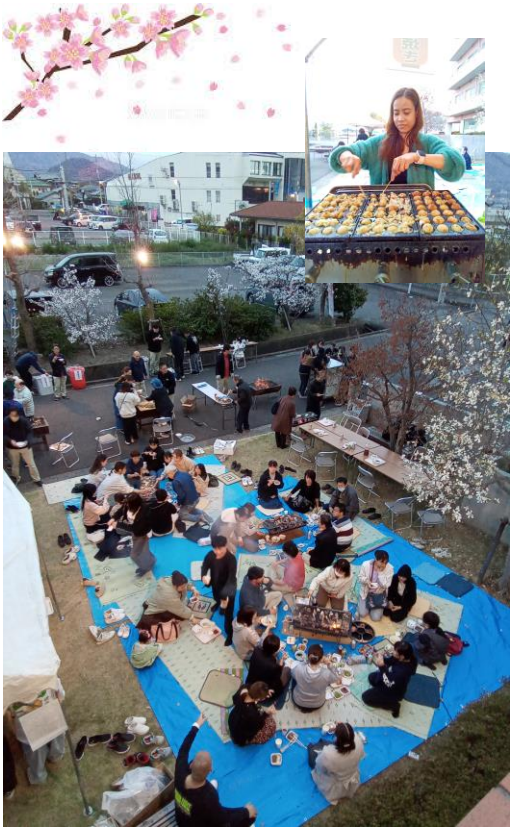
「純心会理念」

信頼される医療
想いと優しさの伝わるケア
私たちはそれを目指します



春は天候が変わりやすく雨も多い季節ですが、幸いにもよい天候に恵まれた四月五日、ねんりん荘にて花見が行われました。

今回は子供さんといっしょに楽しまれたご家族もおられ、スタッフ手作りのたこ焼き、焼きそば、うどんにおでん、焼き肉など美味しい料理を堪能されていました。





骨粗鬆症について



骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下し、もろくなることで骨折しやすくなる病気のことです。

私たちの体の中では、血液などと同様に絶えず骨の新陳代謝が行われています。骨の古くなった部分は破骨細胞によって破壊（骨吸収）され、骨芽細胞によって新しい骨に入れ代わります。

骨吸収には約4週間、骨形成には約4カ月、計約5カ月を要して、この新陳代謝は繰り返されています。

しかし、骨吸収と骨形成のバランスが崩れてしまうと、骨の量が減少するとともに新しい骨の割合が少なくなるため、骨の質も劣化し、しなやかさや丈夫さが失われてしまいます。

骨の強度が低下する主な要因としては、主に女性ホルモンであるエストロゲンの欠乏、加齢、運動不足などの生活習慣が考えられます。

一般的に広く認識されている原発性骨粗鬆症に関しては、加齢ならびにエストロゲン欠乏のために、閉経後の女性が発症しやすいことが知られています。

骨粗鬆症は骨折しやすくなるだけでなく、体全体の不調を招きかねない病気です。

原因と種類

骨粗鬆症は、骨の強度が低下すること引き起こされます。

骨の強度は、骨の量の指標となる骨密度と骨の質（骨質）の2つの要因によって決まります。

骨質はいわば鉄筋コンクリートのコンクリート部分に相当する骨塩と、鉄筋の部分に相当する骨基質の2つの要素から成り立っています。

骨の強度が低下する主な要因は、女性ホルモンの低下（エストロゲン欠乏）・加齢・生活習慣病の3つです

生活習慣病と診断されるところまで悪くなくても、生活習慣の乱れなどにより酸化ストレスが強くなると、骨基質の変化が起きます。

骨粗鬆症という病気の難しさは、複合的な要因が関わっているという点にあります。

骨粗鬆症には、原発性と続発性の2つの種類があります。

【原発性骨粗鬆症】

原因となる明らかな病気などがなく、主に女性ホルモンの低下や加齢によって引き起こされるもので、一般的に広く認識されている骨粗鬆症です。

健康な骨の維持には骨の形成や吸収

といった代謝のバランスが鍵となります。加齢に伴うビタミンDや副甲状腺ホルモンの働きの変化により骨代謝のバランスが崩れていきます。

さらに女性の場合、閉経や加齢により、骨の分解を抑制するエストロゲンというホルモンの分泌が急速に低下します。その結果、骨の形成が吸収に追いつかなくなり、より骨を壊す方向へと傾いてしまいます。

このほか、無理なダイエットや偏食により栄養バランスが偏ると、カルシウムやタンパク質、ビタミンD、ビタミンKなどが不足し、骨量が減りやすくなります。また、遺伝的要因が関わっていることも知られています。

【続発性骨粗鬆症】

特定の病気や薬の影響によって二次的に起こります。

甲状腺機能亢進症やクッシング症候群などの内分泌疾患、胃切除や吸収不良症候群など栄養に関連した病気、ステロイドなどの薬剤、糖尿病などの生活習慣病、先天性疾患などさまざまな原因が挙げられます。

症状

骨粗鬆症は自覚症状がほとんどありません。

1番問題となるのは転倒や、くしゃみなどのわずかな衝撃でも骨折しやすくなることです。

骨粗鬆症で骨折しやすい骨の部位としては、背骨の柱となる椎体や太股の付け根にあたる大腿骨近位部、

手首の骨である前腕骨遠位部、腕の付け根にある上腕骨近位部などが挙げられます。

骨が折れると痛みが生じ、体が動かしにくくなることもあるほか、変形によって全身にさまざまな悪影響が及ぶことがあります。

たとえば、椎体が押しつぶされるように折れると、背中が丸くなることがあるほか、それによって消化器や呼吸器などの機能障害が現れる恐れがあります。

また、そのほかの部位の骨折でも活動性が低下し、運動不足になりがちです。運動不足により、ますます骨が弱くなることがあるため注意が必要です。



検査

骨粗鬆症の検診では、生活習慣や食生活に関する問診と測定機器を用いた骨密度の測定が行われます。

骨評価や骨密度測定検査にはDXA（デキサ）法が標準的に用いられています。

DXA法は、エネルギーの低い2種類のX線を使って骨量を測定する方法です。骨粗鬆症の診断時には、腰椎と大腿骨近位部の2つの部位を測定することが推奨されています。

定量的超音波測定法であるQUS法では、超音波が骨の中を通過する超音波伝播速度と、減衰する程度を示す超音波減衰率を測定して骨評価を行います。

この検査のみでは骨粗鬆症の診断をすることはできませんが、人間ドックや検診などでスクリーニング検査として広く用いられています。また、MD法が用いられることもあります。

このほか、X線やCT、MRIといった画像検査、血液検査や尿検査による骨代謝マーカーの測定、身長測定が実施されることがあります。

【MD法】

X線撮影画像の濃淡や皮質骨の幅から骨密度を評価する方法です。

MD法で評価できるのは中手骨（手の骨）の皮質骨を中心とした骨密度です。

治療・予防

【治療】

骨粗鬆症では薬物治療が中心に行われ、治療に用いられる薬は、骨吸収を少なくする薬（骨吸収抑制薬）、骨形成を助ける薬（骨形成促進薬）、痛みを取り除く薬などさまざまな種類があります。

【予防】

骨粗鬆症の予防には、**バランスのよい食事と適度な運動**が効果的です。

食事では、牛乳などに多く含まれるカルシウム、サケやイワシなどの魚に豊富に含まれるビタミンD、納豆や海藻などに含まれるビタミンK、そのほかリンやマグネシウムなどを積極的に取るとよいでしょう。

肉類やインスタント食品には、リンが多く含まれていますが、リンを過剰に摂取するとカルシウムの吸収が阻害されてしまいます。

また、カルシウムの摂りすぎも鉄などの他のミネラルの吸収を阻害してしまいます。栄養が偏らないように、バランスよく食べることが大切です。

他にも、適量のタンパク質も大切です。喫煙や過度な飲酒は骨粗鬆症の危険因子となるため、控えましょう。

そのほか転倒に注意しながら、適度な運動や日光浴（夏では早朝や木陰で5〜10分、冬では30分〜40分）を心がけるとよいでしょう。



脂溶性のビタミンE・Kでアンチエイジング「ニラ」



【作り方】

- ①常温に戻しておいた玉子を割って器に入れ、塩・コショウを入れる
- ②片栗粉と水をよく混ぜて玉子の中に入れ軽く混ぜておく
- ③豚バラ肉を3cm間隔で、ニラを4cm間隔で切っておく
- ④調味料を器に入れしっかり混ぜておく
- ⑤フライパンに油を入れしっかり温まったら豚バラ肉を入れ炒める
- ⑥豚肉に火が通ったらニラの茎の部分を入れ 40 秒程炒め、次にニラの葉の部分を入れ軽く火が通る程度炒めたらお皿に移しておく
- ⑦ライパンをきれいにしたら、油を入れ温まったら玉子を入れる
- ⑧ラ玉子の周りから火が通ってくるので、ハラでやさしく内側へ入れて全体に火を通していく
- ⑨少し半熟の状態で先ほど炒めた豚バラ肉の上に乗せたら完成♪

調味料

オイスターソース・お酒・各大さじ2、砂糖・しょう油・鶏ガラスープの素・各小さじ1

●●● 豚肉入りニラ玉 ●●●



【材料 2人分】

ニラ・・・1束、豚バラ肉・・・200g、玉子・・・3個、片栗粉・・・大さじ1、水・・・大さじ2（水溶き片栗粉用）、塩・コショウ・・・少々 ※炒め油・・・適量