

今月は放射線科が担当させていただきます！



知っていますか？男性の骨粗しょう症



骨粗しょう症が、骨が脆くなり骨折しやすくなる病気ということは、多くの方がご存じだと思います。この疾患は、出産により胎児にカルシウム等の栄養がとられてしまうことや、閉経により女性ホルモンのバランスが崩れることによって、女性の方に出現することが非常に多いです。一般的な比率で見ると、女性：男性が10：3くらいと言われており、3倍以上の差があります。しかし、近年男性にも骨粗しょう症が増えていることはご存じでしょうか？

ここ最近の研究では、COPD（慢性閉塞性肺疾患→前回7月号がわら版に詳細が載っています）に罹患している方は、骨粗しょう症になるリスクがとて高くなるということがわかってきました。このCOPDは喫煙により引き起こされることがほとんどなので、必然的に喫煙率の高い男性に多くなっていきます。すなわち、喫煙をしている男性の骨粗しょう症罹患リスクが高いということです。当院でも年間300件ほど骨密度の測定を行っています。骨粗しょう症診断相当の骨密度まで低下しているのは、やはり女性の方の割合が多いです。ですが、男性の方の割合も多くなってきており、その中の多くの方が、COPDに罹患しているという状況であることを実感しています。



骨粗しょう症・肺のCOPD進行度 気になりませんか？



ここまで、男性の骨粗しょう症が増えていること、COPDと骨粗しょう症の関係性について述べさせていただきましたが、そもそも骨粗しょう症になるとどんな危険性があるのかを確認していきましょう。先程、骨粗しょう症は骨が脆くなって骨折しやすくなると書きましたが、実は、骨粗しょう症のリスクはそれだけに止まりません。骨粗しょう症に罹患した高齢患者が転倒などで骨折してしまうと、1年以内に40%の方が寝たきりになり、20%の方は死亡してしまうというデータがあります。さらに寝たきりになってしまった方は認知症を併発する可能性がかなり上がると言われており、予後が悪くなってしまいうパターンが多いです。このように、骨粗しょう症には様々なリスクがあり、まずは骨粗しょう症にならない、COPDにならないということが大事になっていきます。そして適切な予防を行っていくためにも現在の自分の骨密度を知る、肺の状況を知るということを強くオススメします。■裏面へ続く

道南ロイヤル病院
公開医療講座
かわら版

vol.51/8月号

発行/地域医療連携室

後援/せたな町



ホームページ



LINE/ライン



Instagram



Tik Tok

病院公式SNSも
ご登録ください！

今月のひとさら

辛味と酸味のコラボ！ 【胡瓜の旨辛漬け】

栄養士：杉村 瑚都

夏野菜が安く出回るようになりましたが、胡瓜の消費に困っていませんか？サラダでの消費が大変・漬物にすると塩分が気になる方にお勧めのレシピをご紹介します。以前、胡瓜の大量消費レシピをご紹介しましたが、今回は満足感が得られる「辛味」と塩味を引き立てる「酸味」が効いた、ご飯に合うレシピとなっています。

材料（2人前）

- ・胡瓜...2本
- ・酢...小さじ1
- ・醤油...小さじ1
- ・ごま油...小さじ1
- ・豆板醤...小さじ1/2
- ・すりおろしにんにく...小さじ1/2
- ・白ゴマ...少々



- ①胡瓜を千切りにする
- ②調味料を全て混ぜる（豆板醤はダマになりやすいので均一になるまで混ぜる）
- ③千切り胡瓜と調味料を和え、3～5分置いて完成

※胡瓜から水分が出てくるので、塩もみして水洗いし水分を切った胡瓜の使用も可

皮膚科外来診療のお知らせ

R6年8月とR6年9月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

<令和6年8月>

日にち	午前診療	午後診療
2日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
3日(土)	8:30～11:30	
16日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
17日(土)	8:30～11:30	
30日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
31日(土)	8:30～11:30	

<令和6年9月>

日にち	午前診療	午後診療
6日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
7日(土)	8:30～11:30	
20日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
21日(土)	8:30～11:30	

※令和6年5月より金曜日の受付終了時間が16:00となります。

* 金曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。

* 病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。

地域医療連携室 令和6年7月25日

