

水海道さくら病院 健康セミナーレポート

「腰痛・骨粗しょう症 健康講座」

9月28日（水）常総市生涯学習センターにおいて、第1回「腰痛・骨粗しょう症 健康講座」を開催し、80名定員の会場が満員になり、追加で椅子を用意するくらい多くの方にご参加頂きました。

健康講座は全3部構成とし、第1部：管理栄養士による栄養講座、第2部：整形外科医師による医療講座、第3部：理学療法士による腰痛予防体操として、座学と実技を織り交ぜた参加型講座となりました。各セッションの後には多くのご質問を頂き、アンケートの結果内では「今日はいい話がきけて嬉しく思いました」「次回が楽しみです」と嬉しいお声を頂き、第2回目の開催を早速検討しています。

第1部 「効率的なカルシウム摂取で骨を強くしよう！」

管理栄養士 高谷信子

「骨粗しょう症の予防には、十分なカルシウムの摂取が必要」とのお話から、普段の食事にどれだけカルシウムが含まれているかを、具体的食べ物や飲み物（牛乳/ヨーグルト/緑黄色野菜など）の例を挙げ、解説して頂きました。牛乳1杯には約230mgのカルシウムが含まれていて、1日に7~800mgのカルシウム摂取が必要とのこと。また、せっかく摂取したカルシウムが失われるのを防ぐために、インスタント食品の食べ過ぎや塩分（佃煮、煮物など）の摂りすぎにも注意が必要とのこと。何よりも1日3食バランスの良い食事を心がけることが予防の基本となる、というお話しで締めくくられ、講演後には会場からも、「缶詰の塩分量はどのくらい？」などと、多くの質問があがっていました。



高谷管理栄養士

第2部 「背骨の専門医による骨折予防と治療の話」

整形外科部長 元文芳和



元文整形外科部長



BKP手術器具

骨粗しょう症になると、骨強度が低下した状態となり、骨折しやすくなります。「骨を作る細胞」と「骨を壊す細胞」のせめぎ合いで、どちらが多いかによって治療のお薬も変わりますが、それは、血液検査でわかるとのこと。

また、数ある骨折中でも、「脊椎圧迫骨折」（背骨の骨折）は、今までは放っておかれることも多く、適切なタイミングで治療をしないと、最終的には大きな手術をすることになる可能性があるとのこと。

中でも低侵襲（ていしんしゅう）の手術方法として近年注目されている「BKP（バルーンカイフォプラスチック）」について解説を頂きました。

実際の手術方法をデモンストレーション用の器具を用いて実演したところ、皆さん、興味津々でのぞき込んでおられました。

今回、事前申込者特典として、無料で受けられる骨密度測定チケットをお渡し致しました。参加者のみなさんが、骨の健康と向き合えるきっかけになればと考えています。

元文芳和（げんぶんよしかず）医師 プロフィール

（経歴）

出身：日本医科大学

経歴：下館市民病院整形外科医長、

日本医科大学付属病院整形外科講師を経て、

水海道さくら病院整形外科部長に就任

専門：整形外科、脊椎脊髄外科





園田理学療法士



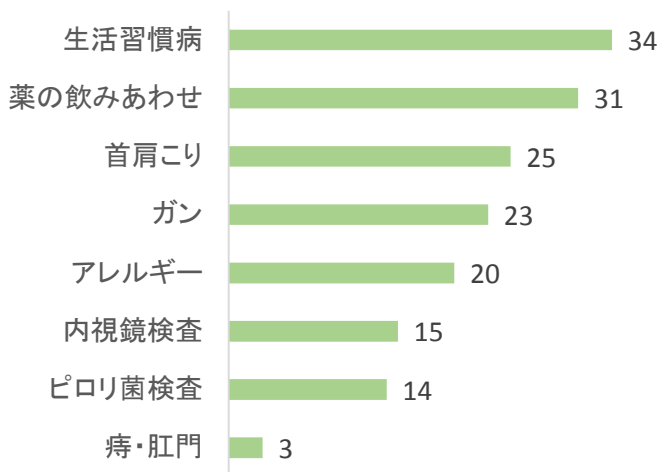
二本足で歩行する人間にとって、腰には毎日の生活で想像以上の負担がかかっています。腰に負担がかからないように、寝るときには、膝を立てたり、足を持ち上げるとよいとのこと。

また、腰痛を防ぐために、「姿勢」と「動作」においてどの様に気をつけて生活するべきか、人体骨格の絵を用いて解説していただきました。講演の中では、座って出来る腹筋体操や、腰痛を緩和するための体操を参加者の皆さんと一緒に行いました。

ぜひ家でも実践をしていきましょう、ということでお持ち帰り用の解説パンフレットもご用意致しました。

アンケート結果

皆さんが関心ある健康、医療のテーマは？



参加者の皆様から頂いたアンケート結果（複数回答可能）からは「生活習慣病」や「薬の飲みあわせ」、「首肩こり」などに高い関心がある事がわかりました。

今後の健康講座の検討に活かしたいと考えております。

ニュース

骨粗しょう症検査について

今回、本セミナーで取り上げた「骨粗しょう症」は、レントゲン検査ですぐに診断することが可能です。検査自体も5分もかかりませんので、ご心配な方は、お気軽に整形外科外来にご相談ください。

当院の整形外科診療時間は、以下の通りです。

- ・月曜日～金曜日 午前9時～午前11時30分
- ・水曜日のみ 午前9時～午前11時30分
午後3時～午後5時

※元文医師による診察は、月～木の午前中を担当しています。

謝辞

ご協賛頂いた企業紹介

今回のセミナーでは、以下の企業にご協賛頂きました改めて、感謝申し上げます。

- ・伊勢屋牛乳店
- ・三妻タクシー
- ・伊藤園
- ・アサヒカルピス
- ・ヘルシーフード株式会社

