

クリニックレター 2024年10月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック
TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

健康寿命を少しでも伸ばすために一骨粗鬆症—その1

9月も下旬になってようやく朝晩が過ごしやすくなってきました。猛暑のなか、外での運動を控えていた方も、真夏の運動不足を取り戻す季節です。

さて、「高齢者の寝たきり状態」の三大原因は、脳血管障害（脳出血や脳梗塞）、認知症、骨粗鬆症と言われています。なかでも骨粗鬆症は、ちょっとした転倒やしりもちなどで大腿骨頸部や腰椎の骨折をまねき、寝たきりに直結するため、是非とも回避したい病気の一つです。今回は、日本骨粗鬆症学会のガイドラインを参照しながら、骨粗鬆症に関するQ&Aを作ってみました。2回掲載予定で今回は第1回目、皆さんのご理解の一助となれば幸いです。

Q1:骨粗鬆症の診断にはどのような方法があるか？

A:代表的なものがDXA法というCTに似た装置を使って、大腿骨頸部と腰椎の骨密度を測定する方法です。整形外科医院などでは、前腕（尺骨）を測定するDXA装置を備えたところもありますが、基本は大腿骨頸部と腰椎の測定がファーストチョイスになります。その他、通常のX線撮影を用いるMD法、超音波診断によるQUS法があり、いずれもスクリーニングには有用ですが、治療効果の判定には不向きです。

Q2:骨粗鬆症と診断されるレベルは？

A:脆弱性骨折がない場合は、骨密度が若年成人平均値（YAM）の70%以下が骨粗鬆症と診断されます。すでに椎骨の圧迫骨折や大腿骨頸部骨折がある場合は、骨密度の結果に関わらず骨粗鬆症と診断されます。

Q3:骨粗鬆症の原因は？

A:骨粗鬆症の原因は多彩で、加齢、早期閉経、喫煙、飲酒、運動不足（特に若い時の運動不足）、栄養不足などがあげられます。また、骨粗鬆症は遺伝的要素も強いと言われています。

Q4:運動は骨粗鬆症に有効か？

A:閉経後の女性のウォーキングや太極拳などの軽い動的負荷運動は腰椎骨密度を有意に上昇させ、ジョギング、ダンス、ジャンプなどの強い動的荷重運動は大腿骨近位部骨密度を上昇させ、両者の組み合わせは両部位の骨密度が上昇したという報告があります。

Q5:カルシウムはどれくらいとればいいのか？

A:成長期に十分な量のカルシウムを摂取することは大事ですが、成人期以降は特にカルシウムの摂取と骨折の発生率には関係ないとされています。むしろ、外国では、サプリメントによる過剰なカルシウム摂取が心臓病のリスクを増す

との報告もあります。ただ、特に日本人女性の「やせ志向」によるエネルギー・栄養素摂取量の低下、過度の紫外線対策、運動不足などが、将来の骨粗しょう症発症につながる可能性がある、と指摘されています。

健康診断の受診勧告基準変更について

全国健康保険協会（協会けんぽ）の健診受診者を対象とした「未治療者への受診勧告」の基準が本年8月から変更になったようです。具体的には、血圧については従来の「収縮期:140以上/拡張期90以上」から「収縮期:160以上/拡張期100以上」になり、糖尿病に関しても「空腹時血糖126以上、HbA1C6.5%以上」、脂質も「LDLコレステロール180mg以上」となりました。新聞などでこの記事を読まれた方は、「血圧や糖尿病、コレステロールの基準が緩くなった！これまでの基準は間違っていたんだ」と思われた方もおられるかもしれません。

ちょっと待ってください！！それは早とちりです！！

高血圧や糖尿病、高コレステロール血症などの基準はこれまでと変更はなく、

- 収縮期:160以上/拡張期100以上はⅡ度高血圧といって、**かなり進んだ高血圧**
- 空腹時血糖126以上、HbA1C6.5%以上は、**間違いのない糖尿病**
- LDLコレステロールは、**他に危険因子がない方でも160以下に、危険因子のある方などは120以下にしておかねばいけない数値**です。

協会けんぽの今回の受診勧告基準は、「生活習慣病を予防する」というようなレベルではなく、「**ここまでする前にとくに医療機関で治療を始めておかないといけないよ！**」というレベルなのです。

ではなぜ、今回、勧奨基準がこのような変更になったのでしょうか？

どう考えても、「協会けんぽの財政悪化により、これ以上、医療機関受診者を増やしたくない」という理由が優先された結果としか思えません。利用者の生活習慣病予防を軽視することは、決して利用者のためにならないと考えます。

心療内科担当医交代のお知らせ

毎週月曜日の心療内科外来を担当しておりました山本修平医師が11月いっぱい退職し、12月からは、橋本亮医師（2018年旭川医科大学卒業）が月曜心療内科外来を担当します。次回のクリニックレターには、橋本先生の自己紹介文を掲載予定です。

■インフルエンザ・新型コロナワクチン定期接種

現在、インフルエンザワクチン、新型コロナワクチンの予約を受け付けています。料金等に関しては院内掲示をお読みいただき、受付でご予約をお願いいたします。

■年末年始の休診について

12月30日(月)午後～1月4日(土)の間、年末年始の休診とさせていただきます。

■自動精算機は廃止します

受付に設置しておりました自動精算機を10月より廃止いたします。恐れ入りますが、お支払いは、窓口での現金決済か、各種キャッシュレス決済をご利用いただけますよう、お願い申し上げます。