

home.

Shizuoka Saiseikai Communication Paper

June, 2025

Vol.52



特集

骨卒中を防ぐ!!

3 はじめよう! コツコツ^{ほねかつ}「骨活」 / DOCTOR'S VOICE 整形外科

4 毎日コツコツ続けたい。骨活3選! 5 病院長ご挨拶

6 医療連携医のご紹介 7 当院からのお知らせ

こつそっちゅう
「骨卒中」とは、加齢とともに骨がもろくなり、ある日突然折れてしまうこと。
高齢者にとって脚や背骨の骨折は、歩けない、寝たきりになるなど、
その後の健康寿命に大きな影響を及ぼします。
骨の健康を保ち、いくつになっても元気に歩ける身体をつくるには、
どうしたらいいのでしょうか。

ドクターが
お答えします!



整形外科
医長
田中 宏昌
Hiromasa Tanaka

こつそっちゅう 「骨卒中」で生活が激変!?

高齢になると、背骨や大腿骨の骨折をきっかけに、
寝たきりになって命に関わることも少なくありません。
高齢者の大腿骨骨折の1年以内に死亡する確率は
基礎疾患の有無などにより変わりますが
10～30%といわれます。

「いつのまにか骨折」にも注意

高齢者の大腿骨骨折は、転んだりひねったりといった軽い衝撃でも起こり、歩けなくなる、痛むといった症状が表れます。対して圧迫骨折という背骨の骨折の場合は、痛みもなく気付かないうちにいつのまにか折れていることがあります。背骨が曲がっている、背が3cm以上縮んだという方は背骨が折れているかもしれません。

骨折が連鎖することも

1度骨折すると転びやすくなり、再び骨折を起こすリスクが高まります。大腿骨を骨折した人が反対側の大腿骨を骨折するケースもよく見られます。また、背骨はたくさんの骨がつながってできているので、1つが骨折すると周りの骨に荷重がかかってバランスが崩れ、次々に骨折を起こすことがあります。

ある日突然
歩けなくなる!?

骨折が「要介護」のきっかけに

「要介護」となる原因のうち、転倒・骨折は認知症、脳卒中に次ぐ第3位となっています※。骨卒中から回復してもとの生活に戻るためには毎日のリハビリテーションが重要。リハビリを1日休むと1週間回復が遅れるといわれます。良くなりたいという意欲を
持ち続けることがとても大切です。 ※厚生労働省国民生活基礎調査(2022年)

骨卒中を防ぐ!!



骨折を引き起こす こつそ 「骨粗しょう症」にご用心

骨粗しょう症は高齢になるにつれて骨の内部がスカスカになり、
もろくなる病気です。骨粗しょう症の骨は折れやすく、進行するとくしゃみをしただけで
肋骨が折れたり、重いものを持って前かがみになったときに背骨が折れたりすることもあります。
高齢者の骨折は、寝たきりの原因にもつながるため、早期発見・早期治療がとても重要です。
40歳を過ぎたら定期的に骨粗しょう症検査を受けましょう。

定期的に
骨粗しょう症検査を
受けましょう！



女性は70代を過ぎると 2人に1人が骨粗しょう症に

若い頃の骨密度を100%としたとき、70%を下回ると骨粗しょう症と診断されます。
女性の骨粗しょう症は閉経後から増え始め、70代を過ぎると2人に1人は骨粗しょう症
といわれます。女性には非常に多い病気ですが、男性も決して少なくありません。自覚
症状がまったくないので、40代以降は定期的に骨密度を測定することが大切です。

いつのまにか
骨折してる!?

生活習慣など、原因は様々

なぜ骨粗しょう症になるのでしょうか。原因は加齢だけでなく、昔からの食生活や運動不足、ダイエットなど、いろいろな生活習慣が関係していると考えられます。糖尿病や、別の病気の治療で薬や透析治療をしたことから発症するケースもあります。妊娠前後で骨密度が低下することもあり、特に出産経験の多い女性はリスクが高まります。

危険度は自分でも診断できます

近い将来に骨粗しょう症で骨折する確率を自分でチェックしてみませんか。骨折リスク評価ツール「FRAX[®]」は、いくつかの質問に答えるだけで向こう10年間の骨折危険度が分かるツールです。当院にあるFRAX[®]の計算機で簡単に判定できるほか、web上でも無料で判定できます。

FRAX[®] WEB版はコチラから！

Q 骨粗鬆症財団 検索



はじめよう! 「^{ほねかつ}骨活」 コツコツ



骨粗しょう症にならないため、進行させないために、
大切なのは毎日の習慣です。予防のポイントをご紹介します。

まず骨密度を 測ってみましょう



骨粗しょう症は、自覚症状がなく進行することが多く、気付かないうちに骨がもろくなっている場合があります。骨密度は、骨の強さを数値で知ることができる検査で、30～40代のうちから定期的に測定しておくことが大切です。日頃から自分の骨の状態を知ること、必要に応じた生活改善や治療が早めにでき、将来の骨折リスクを減らすことができます。

カルシウム& ビタミンDを 摂りましょう



骨を丈夫にするカルシウムは、1日800mgを目標に摂りましょう。牛乳を1カップ飲んでも230mgですから、意識して多めに摂ることが必要。チーズやヨーグルトなどの乳製品、大豆製品、小魚や桜えび、緑黄色野菜などに多く含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも大切。シラスやイワシなどの魚やきのこを摂りましょう。

ダイエットや 美白がリスクに!?



体重を減らすために無理なダイエットをすると、筋肉や骨まで減ってしまいます。筋肉が減ると転びやすくなり、骨折リスクも高まります。食事はバランス良くとりましょう。また、ビタミンDは紫外線を浴びると体内で生成されるため、美白のため日差しを避けてばかりいるとビタミンD不足につながることもあります。

DOCTOR'S VOICE

ドクターズ
ボイス



目指すのは 骨折を防ぐこと

整形外科 医長

田中 宏昌 Hiromasa Tanaka

医学博士

日本整形外科学会認定整形外科専門医

日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医

日本骨粗鬆症学会認定医

臨床研修指導医

毎日コツコツ続けたい。骨活3選!

骨折を防ぐのに大切なのは、転ばないための筋力と、転んでも折れない骨です。体のバランスを保つ運動で転びにくい筋力を付け、骨に体重をのせてほどよく刺激する運動で丈夫な骨を保つことができます。家事の合間や信号待ちのちょっとした時間でできる運動ばかりですので、毎日コツコツ続けましょう。

リハビリテーション科
理学療法士
田村 元基
Motoki Tamura

当院で
リハビリ歴13年の
私がお教えします!

片足立ち

椅子などにつかまってやってもOK。片足に全部の体重がかかることで骨の強度が上がります。バランスを取るため筋力アップにもつながります。

左右各1分×3セット



スクワット

太ももを中心とした下半身に筋力を付けて転びにくい脚をつくります。足腰が不安な方は椅子などに手を添えてやってみましょう。

10~20回/1日



ランジ

まっすぐ立って、脚を前に踏み出してから戻します。

左右各10回ずつ

同じくまっすぐ立って、脚を横に踏み出してから戻します。

左右各10回ずつ

転びそうになったときに、足が出たり、踏ん張ったりするための力を付けます。



お散歩のすすめ

散歩は足腰を鍛えるだけでなく、日光浴にもなります。顔や手のひらに日光を浴びることで、紫外線によるビタミンDの生成を促すことができますよ。



大腿骨の骨折に対しては、金属で骨を固定する手術が進歩していますが、高齢の方では手術後に元の生活に戻れなくなるケースも少なくありません。そのためには、定期的な骨密度検査を行い、バランスのとれた食事や適度な運動によって骨粗しょう症を予防することが大切です。それでも背骨や大腿骨を骨折してしまった場合には、「ストップ・アット・ワン」、つまり骨折を一度きりで終わらせることが重要になります。特に背骨は圧迫骨折によって曲がると、他の部位の骨も連鎖的に骨折しやすくなります。このような二次骨折を防ぐためには、骨粗しょう症の薬物治療や栄養指導を継続していくことが不可欠です。当院では、すべての患者さんが再び骨折しないよう、一人ひとりに寄り添いながら継続的に見守る体制を整え、地域のかかりつけ医の先生方と連携しています。

当院でも
やっています!

骨粗しょう症検査

要予約

お申し込みは予約制になります。
お電話または直接窓口でご予約ください。

検査日 平日午後(時間は空き状況によります)

お問合せ 健康管理センター(平日8:30~17:00)

TEL.054-280-5031(直通)

静岡市
「検診のご案内」

- 静岡市に住民票がある女性(30歳以上)は、自己負担500円で検査ができます。
- 詳しくは静岡市のHP(右記QRコード)をご確認ください。



病院長ご挨拶



「済生会」の病院として、 地域とのつながりを大切にしたい。

私が病院長になる時、まず初めにどんな病院でありたいかと考えました。私たちの存在は誰から求められているかと考えると、当院の患者さんやご家族、地域の医療機関や福祉施設、そして地域住民の皆さまです。ではそのような方達から私たちは何を求められているかを考えて導き出した当院の姿は「患者さんにやさしく、患者さんが安心できる病院」でした。『私たちはあたたかい思いやりの心で、質の良い医療・福祉サービスを実践します』という当院の理念を病院像に当てはめると、まさにこのような病院になるのではないかと思います。

そしてもう一つ私が掲げた当院の目指すべき姿は「職員が楽しく働ける病院」です。診療科や職種、部署の垣根がなく風通しがよい、コミュニケーションが取りやすい職場環境は質の良い医療の提供のためにもとても大切だと考えます。

当院は医療の質を高めるために医師をはじめとする人材の確保、医療機器の導入や更新を行い、がん診療や脳卒中、心血管疾

患の診断と治療、さらには当院の強みである周産期医療や、手外科をはじめとした整形外科領域などさまざまな分野の診療機能の充実を図ってきました。

また静岡県で初の救命救急センターを開設した歴史もあり、救急医療に力を入れて地域の皆さまに安心を提供できる体制をつくっています。

このように急性期病院としての機能を高めながら、医療だけではなく福祉も担う「済生会」の病院としての役割を果たしていきたいと考えています。

済生会は「施薬救療」により生活困窮者の「生(いのち)を済(すく)う」ようにと明治天皇が下賜されたお手元金をもとに1911年に設立されました。現在では全国で400を超える医療・福祉施設を運営する社会福祉法人です。

現在全国の済生会では「ソーシャルインクルージョンが根付いたまちづくり」を推進しており、地域とのつながりを大切にしています。当院では市民公開講座や済生会フェアなどのイベントを通じて、病院や済生会という組

織のことを知っていただき、皆さまにとってより身近な存在になれるよう取り組んでいます。さらに地域の医療機関や福祉施設との連携もすすめて、当院だけではなく地域で患者さんを支える体制づくりを行っていきます。

また、現在の超高齢社会における生産年齢人口の減少は、医療と福祉を担うわれわれにとってもたいへんな問題です。実際のところ医療・福祉分野では人材確保が困難な状況に直面しています。静岡の医療と福祉を担う若い世代が増えるためにも、静岡をより魅力的で人が集まる街、住みたくなる街にする必要があります、そのために当院が様々な形で「まちづくり」に関わっていくことも大切ではないかと考えています。

これからも地域の皆さまとのつながりを大切にして、当院に来院された方に「済生会でよかった」と思ってもらえる愛される病院をめざしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

静岡済生会総合病院 病院長

岡本 好史

連携医のご紹介

地域の中核を担う総合病院として、地元の医院との連携も欠かせません。

静岡市清水区

静岡すずき整形外科 リハビリ&スポーツクリニック

診療科目 整形外科/リハビリテーション科/スポーツ整形外科

〒424-0882 静岡県静岡市清水区楠新田253-2

☎ 054-346-5555



ホームページ

さまざまな病院やプロスポーツの現場で培った経験を活かし、地域に貢献したいという想いから開業いたしました。当院は、最新治療を積極的に取り入れております。最近では超音波を用いた正確な診断と適切な治療により、患者さんの痛みを早期に取り除き、できるだけ早く仕事やスポーツに復帰できるようサポートしております。仕事帰りや部活帰りに通いやすい診療時間を設けておりますので、痛みやつらい症状を我慢せず、どうぞお気軽にご相談ください。「またスポーツがしたい」そんな患者さまの想いに寄り添い、「歩けるように」から「動けるように」、そして「人生を楽しめるように」。私たちは、そんな医療を目指しています。

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 8:30～12:00	●	●	—	●	●	●	—
午後の部 15:30～18:30	●	●	—	●	●	—	—
夕診の部 17:00～20:00	—	—	●	—	—	—	—

休診日: 水曜日の中、土曜午後、日曜、祝日

※詳しくはお気軽にお問い合わせください。

ACCESS ■ JR「草薙駅」北口より徒歩10分
■ 静鉄バス「有度局前」バス停より徒歩5分
■ 駐車場36台あり



鈴木 浩介 院長



「歩けるから動けるに」その人らしく人生を楽しめるように全力サポートいたします。

静岡市葵区

みやぎ整形外科クリニック

診療科目 整形外科/リハビリテーション科

〒420-0911 静岡市葵区瀬名2丁目31-17

☎ 054-655-8088



ホームページ

当院では整形外科全般の診療に加え、市内では珍しい「手の外科専門医」として専門性を活かした治療を行っています。また「骨・軟部腫瘍専門医」「がん治療認定医」として「がんの骨転移」「がん治療による手・足のしびれ」に対する機能回復に向けた専門的な治療とリハビリを行いながら、最新の医療技術を駆使して、手術や保存療法を組み合わせた最適な治療法を提案しています。また静岡県立がんセンターと連携し、がんに伴う整形外科的な問題へのサポートも行い、患者さんの生活の質を向上させるために尽力しています。患者様に寄り添い、安心して治療を受けられる環境づくりを大切にしています。

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 8:45～11:30	●	●	—	●	●	△	—
午後の部 14:15～17:30	●	●	—	●	●	—	—

休診日: 水曜、土曜午後、日曜、祝日 △土曜の診療時間は8:45～12:30

※詳しくはお気軽にお問い合わせください。

ACCESS ■ 静鉄バス「瀬名リンク西奈前」バス停より徒歩2分
■ 駐車場あり



宮城 道人 院長



当院の特性を活かしながら患者さんに寄り添い地域に貢献していきたい。

新任医師紹介

新年度を迎え、当院では新たに31名の医師を迎えることとなりましたので、ご紹介させていただきます。(2025年4月1日時点)

外 科	常 勤	山本 泰資(医長)	内分泌代謝科	常 勤	大石 敏弘(医長)	小 児 科	常 勤	東 駿祐	形 成 外 科	常 勤	北條 貴子	
		加藤 智香子			杉浦 直輝			山口 藍		泌 尿 器 科	常 勤	加藤 秀幸
		野々村 篤杜			小林 祐紀			加藤 悠弥				小川 莉奈
脳神経外科	常 勤	平山 顕吾	消化器内科	非常勤	梅村 昌宏	産 婦 人 科	常 勤	努人 ビリヤンカ	麻 酔 科	常 勤	松永 雄太(医長)	
心臓血管外科	常 勤	安野 優樹		脳神経内科	非常勤			三田 晃裕		常 勤	松野 孝幸(医長)	非常勤
不 整 脈 科	常 勤	竹本 芳雄(部長)	呼吸器内科	常 勤	渡邊 裕文(医長)	常 勤	菊知 華穂	救命救急科	非常勤	原田 佳奈※		
腎 臓 内 科	常 勤	村松 孝彦			霜多 凌		非常勤				柴田 崇宏	
総 合 内 科	常 勤	伊吹 萌文子	耳鼻咽喉科	非常勤→常勤	望月 大極(副部長)	●担当医の変更については、ホームページをご確認くださいませうお願いいたします。						
	常 勤	菱田 真司		常 勤	實積 志帆							

●担当医の変更については、ホームページをご確認くださいようお願いいたします。

認知症マフを寄贈いただきました

静岡市清水区の市民団体「笑和会(しょうわかい)」様より、認知症マフ30個をご寄贈いただきました。

「認知症マフ」は毛糸で編まれた筒状の防寒具で、筒の内外にはボタンやボール、レースなどの飾りが付けられています。認知症の方が手の中に入れて指先を動かすことで、気持ちが落ち着き不安が軽減されるといわれており、ケアの一環として活用されています。受け取った当院の杉村看護部長は、「マフの活用によって、患者さんがより安心して入院生活を送れるのではないかと思います」と感謝の言葉を述べました。

ご寄贈いただいた認知症マフは、今後、患者さんのケアのために大切に活用させていただきます。笑和会の皆さま、あたたかいご支援を本当にありがとうございました。



就労支援相談会(毎月第3金曜日)のご案内

当院では治療と仕事の両立を支援する「就労支援相談会」を毎月開催しています。「離職中だが、治療を続けながら、もう一度自分に合った仕事を探したい」「今後、体調に合わせた条件で働ける就労先を探したい」などお考えの方、ぜひご相談ください。相談会にはハローワークの担当者が病院に出張し、専門的な立場からお一人ひとりの状況に合わせたアドバイスや就職活動のサポートを行います。予約制ではありませんが、事前にご予約いただけますと当日スムーズにご案内できます。

日 時 7/18(金).8/15(金).9/19(金) (各日13:00~16:00)

会 場 静岡済生会総合病院 西館2階面談室(がんトータルケアセンター内)

お問合せ TEL.054-280-5038(直通) 地域医療センター 医療相談室(平日 9:00~17:00)

●個人情報厳守いたします。●当日ご相談も可能(予約優先)

がんサロンの予定

事前申込み不要 参加無料

当院では、がん患者さんとそのご家族の交流や情報交換、相談の場としてがんサロンを開催しています。当院に通院されていない患者さんも参加可能です。お気軽に足をお運びください。

日 時 7/17(木).9/18(木) (各日14:00~15:30) 会 場 静岡済生会総合病院 南館1階カフェ「ハニー・ビー」

お問合せ TEL.054-280-5038(直通) 地域医療センター 医療相談室(平日 9:00~17:00)

私達は暖かい思いやりの心で質の良い医療・福祉サービスを実践します

