



# 光洋いきいき新聞

第 35 号

～夏号～

7月にはいりました。これから、暖くなる時期がやってきます。



”食べる・水分補給・運動“を毎日の日課にしましょう。

そして“楽しいこと”をする。はじめの一步ができるの良いですね。



## ～骨粗鬆症、骨の微細構造を解析する最新ソフト～

### 『苫小牧、初導入』



**TBS insight**  
**Trabecular Bone Score**  
**TBS**

TBS insight™はDXAによる腰椎測定データのテキストチャート情報からTBSを解析するソフトウェアです

HOLOGIC社製  
Horizon X線骨密度測定装置

medimaps  
we understand bone health

For All Your Transcendence  
**TOYO MEDIC**

当院は開院以来、骨粗鬆症（骨の強度が低下し弱くなり、骨折しやすくなる病気）の予防・治療に力を入れてきました。骨折予防は重要であり、日常生活動作を低下させる骨折は、寝たきりになる危険性を高くします。骨折しづらい強い骨を維持するには、骨粗鬆症の予防・早期発見・治療が重要です。

平成26年、骨密度測定装置（DXA）を導入以来、検査件数は延べ7,500件超で、月平均170件の稼働率です。そして令和元年5月15日、簡単に骨の微細構造「**骨質**」を解析する最新ソフト「**TBS**」を苫小牧で初めて導入しました。

#### 海綿骨構造指標ソフトウェア

#### TBS-iNsight

（骨質を解析するソフトウェアで、DXAの測定数値を利用して評価できます）

日本の骨粗鬆症の患者数は推計約1,280万人で、うち女性が980万人、男性が300万人程度とされています。また、昨年12月7日、骨粗鬆症財団が、都道府県別に骨粗鬆症の検診受診率の結果を公表しました。それによると、検診受診率1位は栃木県(14%)で、以下山梨県(13.1%)、福島県(13.1%)、群馬県(13.1%)、宮城県(12.1%)の順に高く、検診受診率が低いのは47位鳥取県(0.3%)、以下、和歌山県(0.9%)、神奈川県(0.9%)、京都府(1.1%)、そして43位北海道(1.2%)。なんと、最も高い栃木県と、最も低い鳥取県では、47倍もの開きがあり、検診受診率が低い地域ほど大腿骨などの骨折が多く、要介護率（寝たきり）が大きくなり、逆に、受診率が高い県ほど大腿骨などの骨折が少なく、要介護率が低い傾向があるとのこと。骨の状態を知るには骨密度ですが、他者と同じ骨密度であっても、骨密度が高くても骨折する方がいます。それは、老化や糖尿病、腎障害などの病気や生活習慣病により、同じ骨密度でも、しなやかさが失われもろくなってしまうためです。骨の強さは、骨量（骨密度）だけで決まるのではなく、骨質も重要になります。



「骨の強さ」 = **骨量70%** + **骨質30%**とされています。

骨密度測定に加え、骨質の評価を合わせて行うことで、より正確な診断と骨折発生リスクの予測が可能になり、個々の患者様に適した治療方法を選択することができます。ご自分の骨の丈夫さを知るために『骨密度+骨質』の検査をしてみませんか。

## ～『第7回光洋いきいき祭り』開催します！～

祭り

光洋  
いきいき  
祭り

8月31日土曜日午前10時30分～午後2時、第7回光洋いきいき祭りを開催します。地域の皆様とともに楽しいお祭りになりたいと思いますので、是非ともご来場くださいますようお願いいたします。こころよりお待ちしております。なお、当日の外来は休診となります。

ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

## 7月・8月・9月の日程について

### 外来診療について

7月15日(月) 海の日	休診
8月12日(月) 山の日(振替休日)	
8月15日(木) お盆休み	
8月16日(金) お盆休み	
8月31日(土) 光洋いきいき祭り	
9月16日(月) 敬老の日	
9月23日(月) 秋分の日	

### 通所リハビリテーションについて

7月15日(月) 海の日	デイケア・ミニデイお休み
8月12日(月) 山の日(振替休日)	デイケア実施 ミニデイお休み
8月15日(木) お盆休み	デイケア・ミニデイお休み
8月16日(金) お盆休み	
8月31日(土) 光洋いきいき祭り	
9月16日(月) 敬老の日	デイケア実施 ミニデイお休み
9月23日(月) 秋分の日	

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞 第35号でした。次号は10月(秋号)の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問ください。

「転倒したけれど、骨折せずに打撲程度で済んで良かった」という方、逆に「つまずいて手をついたら骨が折れた」「何もしていないのに・原因がわからないのに背骨が折れた(圧迫骨折)」という方。骨折した・しない、どこに違いがあるのでしょうか？前者は骨粗鬆症の検査・治療など予防をされていた方、後者は何の検査・治療をされていない方が治療を途中でやめた方という可能性が高いと考えます。「私は骨粗鬆症にならない・病気はしない」と思っている方、何事も予防が大切です。一度検査をして、骨の健康状態を確認してみたいかがですか？

当院では、介護保険による通所リハビリテーションを行っています。外来待合やリハビリ室にいと職員の元気な声や利用者様の元気な笑い声が聞こえるかと思えます。利用者様はご自宅から当院送迎バス・ワゴン車を利用して通われています。身体の状態にあわせ、椅子体操・マット体操・リハビリ機器運動・ふまねっと・屋外活動(散歩・外出・野菜作りなど)・個別リハビリ・物理療法などを行うことや人との交流・会話・笑顔で身体も心も元気いっぱいです。



早いもので半年が経過。1日1日健康のため食事・水分・運動、毎日の日課が大切です。(H) R1.7.1

