第１回　桂川スポーツセミナー開催　　理学療法士　西尾大地

◆9 月 20 日に当院にて、「上手くなるためのからだと動きのつくりかた」をテーマに第１回桂川スポーツセミナーを開催しました。小・中学生、指導者、保護者合わせて約 40 名の方に参加していただきました。内容は当院ホームページのスタッフ日記に掲載しています。ぜひご覧になってください。

http://tachiiri.jimdo.com/2014/10/06/第一回桂川スポーツセミナー/

◆この桂川スポーツセミナーは、「地域スポーツ活性化のために当院ができることは何か」というところからはじまりました。当院にはスポーツでケガをした選手がたくさん来院します。また、当院理学療法士は様々なスポーツ検診活動に参加しています。ケガを予防する、また競技力を向上させるためには、どのような身体や動きを作る必要があるのかといった、スポーツ医科学の知見が得られてきています。しかし、このようなスポーツ医科学の知見は残念ながらスポーツ現場には十分浸透していないのが現状です。

◆当院はスポーツ選手を応援しています。スポーツ選手には「ケガを予防」し、スポーツを思いっきり楽しんでほしい。「競技力を向上」させて活躍してほしいという思いがあります。そのために「スポーツ医科学の知見をスポーツ現場に発信する」ことこそが、当院にできることではないかと考えています。
今後も当院が地域スポーツ活性化のお役に立てるよう、スポーツ現場に発信し続けたいと思います。

◆来年は、桂川スポーツセミナーを複数回開催しようと企画しています。日程が決まり次第、院内掲示などでお知らせいたしますので、興味がある方はぜひとも参加してください。

編集室から

たちいり整形外科はおかげさまでこの９月に三十周年を迎えることができました。
この長い年月当院を信頼してご来院いただいている患者さん、利用者の皆様に心から感謝いたします。
日によっては待ち時間が長くなることもありますが、そんなとき「申し訳ありません」という私たちに温かい視線を返してくださったり、言葉をかけてもらったり、本当に頭が下がる思いです。
職員として謙虚に真摯に患者さんや利用者さんと向き合っていけたらと思っています。
スポーツセミナーや講演会、介護部門での取り組みなど、どんどん新しいチャレンジもしております。
「頼りになる整形外科」を目指し職員一同頑張っていきたいと思います。

広報部
石割　美穂

頑張るぞー!!

第 9 号　たちいり整形外科情報誌　JoinT　平成 26 年 11 月

JoinT ジョイント

発行責任者　立入克敏　http://tachiiri.or.jp/　(TEL)075-391-0020(代表)

大原野の秋

創立３０周年を迎えて　院長　立入克敏

たちいり整形外科は本年 9 月に満 30 歳を迎えました。
多くの皆様からのご信頼とご厚情をいただきましたおかげで
今日までくることができました。皆様に心からの感謝を申し上げます。
診療所前の道路（桂川街道）は、北は八条通りで、南は JR で行き止まりでした。診療所の前に広がる住宅地（稲荷山）の中は道が入り組んでいて迷路のように感じました。まさに、西も東も分からなかった私を、地域の皆様は温かく迎え入れてくださいました。
私が医師を志した理由は、歯科医師であった父と母を見ていて、自分も少しでも病気の方々のお役に立ちたいという思いからでありましたが、医師として働き始めてから、“病気を治すのは当たり前のことであって、病気にならないようにする、健康な生活を送れるようにする、そのためにも活動しなければ”と思うようになりました。“院外の活動も行って、もっと多くの方々の疾病予防や健康増進に役立ちたい”と考えるようになりました。

そのような折、先輩の先生からお話をいただいて、1988 年 2 月から京都府医師会の役員になりました。以来 20 余年にわたって理事・副会長・監事を歴任しました。また、国民健康保険診療報酬審査委員会にも委員・会長として 20 年余り出務しました。日本整形外科学会の理事やスポーツ委員会委員長をはじめ、いろんな学会にも役員や各種委員会のメンバーとして活動に加わってきました。

これらの外部活動のため、不本意ながら診療予約を制限して患者の皆様には大変ご不自由をおかけしたことをお詫びしたいと思います。私の留守を預かっていただいた代診の先生方やスタッフをはじめ多くの皆様方に支えられたことで、私は活動を続けることができました。地道な活動が認められて、平成 24 年秋の叙勲で受章の栄に浴し、天皇陛下に拝謁の栄誉とお言葉を賜ることができましたのは、ひとえに、皆様の長年にわたる温かいご理解とご厚情の賜物と深く感謝申し上げております。

たちいり整形外科は、『患者が決めた！いい病院』（オリコン・メディカル社、2003）で京都のトップにランクされるなど、皆様から一定のご評価をいただいていることは、この上ない喜びであります。来年春には息子に院長を任せる予定ですが、開院 30 年を機に「皆様から信頼される病院」づくりに一層努力していきたいと考えておりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

末筆ながら、皆様方のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。

建築中の
たちいり
整形外科
(1984 年)

これからも
職員一同
頑張ります!!

骨粗鬆症について学ぼう

たちいり整形外科副院長　　立入久和

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）は、「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患である」と定義されています。急速な高齢化に伴い骨粗鬆症の患者さんが年々増加しつつあり、その数は現時点では 1300 万人と推測され、70-80 歳女性の 50%が該当するといわれています。表に示すように非常に多い疾患です。

表　骨粗鬆症と他疾患の推定患者数

	推定患者数	治療患者数
高血圧	4000 万	800 万
骨粗鬆症	1300 万	200 万
糖尿病	1000 万	250 万
関節リウマチ	80 万	30 万

骨粗鬆症は単なる「骨の老化現象」であり、予防も治療も不必要と考えている人が少なからずいますが、骨粗鬆症は骨の「病的老化」で、明らかな「疾患」です。骨折は骨が弱くなるために起こる合併症であり、脊椎、前腕骨、大腿骨近位部などの骨折が生じやすく、その対策が医療のみならず社会的にも重要な課題となっています。また一度骨折をおこすと別の部位が骨折する連鎖（骨折ドミノ）が生じる傾向があることや生命予後に関わる報告もみられます。骨折する前に骨粗鬆症の予防および治療が必要なのです。

骨に必要な代表成分はカルシウムとビタミン D です。ビタミン D は日光に当たらないと作用しません。では毎日カルシウムを十分摂り、日光浴をしていれば大丈夫なのでしょうか？

実は年齢とともに腸管や腎臓の機能低下から、食物から得られるカルシウム、ビタミン D などの体内への吸収は低下します。そのため食事療法が無効なことも多く、それを補う適切なお薬が必要になります。女性においては、閉経後の女性ホルモンの低下から急速な骨量減少を生じます。その対策としては、腸管や腎臓の機能低下の前にカルシウムなどを充足させ、若いうちに骨量を可及的に増加させておくことが必要です。

いずれにしても早期にスクリーニングし、骨量がすでに低下している人に対しては、適切な治療とともに転倒の防止（体操）が重要になります。当院では、スクリーニングから薬剤選択、治療効果判定に有用な最新の骨塩分析装置を用いた骨量測定や血液検査を行い、骨の状態を経時的に把握しながら治療を行っています。

骨粗鬆症の治療はこの２-３年で大きく変化してきています。通常、骨は古くなった骨を約３ヵ月かけて新しい骨に置き換えていますが、血液検査ではこの骨の形成と破壊のバランスを捉えることができます。破壊のスピードが増加していればそれを抑制する薬が必要となり、形成のスピードが遅ければ形成促進剤が必要になります。骨粗鬆症の標準治療薬は週１回もしくは月１回の経口内服薬とビタミン D の併用ですが、薬剤には錠剤からゼリー剤・点滴・皮下注射などがあり、毎日・週１回・月１回・6 ヵ月に１回使用するものなど用法・形状・投与方法・効能など多種多様で、骨量測定と血液検査の結果などから総合的に判断して治療法を選択しています。

骨粗鬆症の治療効果は迅速に得られるものではありません。基準値に回復するまで数年から 10 年以上必要な場合もあります。そのためには家族や我々クリニックのサポートを充実していかなければならないでしょう。さらには地域社会のサポートが今後必要になっていくのではないでしょうか。

骨粗鬆症について定義、疫学、問題点、検査、治療法についてまとめてみました。またの機会に骨粗鬆症の世界の動向、基礎研究と応用、運動療法の効果、治療薬の種類と特徴、トピックスなど紹介できたらと思います。

第 9 号　たちいり整形外科情報誌　JoinT　平成 26 年 11 月

キラキラ輝く　vol.2

キラキラ輝く　今回ご紹介するのは殺陣師の

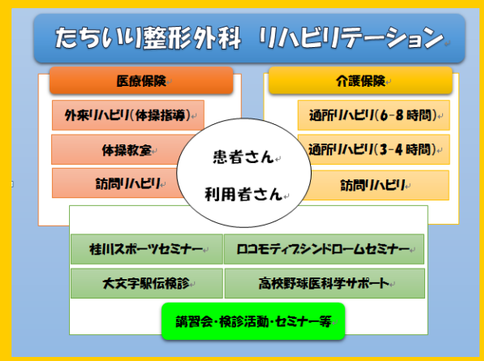
上野隆三さん

上野さんは昭和３１年に東映京都撮影所に演技者として入所され、その三年後殺陣師に転向されました。殺陣師として現在までの作品は映画だけでも仁義なき戦いシリーズや柳生一族の陰謀など１７０本を超え、他にもテレビでは忍びの者を最初に、新撰組血風録、燃えよ剣、水戸黄門を始め多くの時代劇などを手掛けてこられました。昭和４７年には京都市民映画祭技術賞を、昭和４９年には京都市民映画祭特別功労賞を、また平成２３年には永年の功績を讃えられ「日本アカデミー賞」協会特別賞を受賞されています。

たちいり整形外科に来院されたのは７年ほど前の事。腰の痛みに悩みいくつかの病院をまわられましたが、どの病院でも手術しなければ治らないと言われていたそうです。多忙なスケジュールのなかで仕事を休むことなく治療できないだろうかと考えられ、いくつめかに来られた当院のドクターの診断は「手術しないで治しましょう」でした。経過も良好だったようです。「何より元気で仕事ができることが嬉しい」とおっしゃる上野さん。いつも柔和な笑顔で私達スタッフに接してくださいます。今も時代劇・現代劇を問わず第一線で活躍されている上野さんは、今秋に放送が始まった NHK の木曜時代劇「ぼんくら」の制作にも携われているとの事。ますますのご活躍をお祈りいたします。

よりよいチーム医療を目指して・リハビリの取り組み　　理学療法士　藤井隆太

当院では、いろいろな職種のスタッフがそれぞれの専門性を活かして治療に関わっていくことが、医療・介護の質の向上にかかせない、患者さん・利用者さんの身体と心の安心・安全につながると考えております。そのような基本的な考えのもとで、より良いチーム医療を目指しながら、リハビリテーション（以下、リハビリ）においては下記のような取り組みをしております。医療保険では、外来リハビリ・体操教室・訪問リハビリ、介護保険では、通所リハビリ（3-4 時間・6-8 時間）・訪問リハビリを行なっております。また、各種講習会（ロコモティブシンドローム・スポーツ障害等）や検診活動（野球検診・大文字駅伝検診等）にも積極的に取り組んでおります。さらに、今年度より、この地域のスポーツ選手や愛好家の方々のためにもう一歩踏み込んだ活動ができないかと、桂川スポーツセミナーを立ち上げました。今年 9 月には当院で「上手くなるためのからだと動きのつくり方」というテーマで講習会をさせて頂きました。様々な観点から、さらに患者さん・利用者さんのためになるリハビリテーションを提供させていただくために、医療保険・介護保険のことから講習会等、皆様からご要望をお寄せ頂ければと思います。次回号では医療保険での取り組みをより詳しくお伝えします。



理学療法士の藤井です
医療の事も介護の事も
おたずねください