

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

SPECIAL TALK

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）について

整形外科・リハビリテーション科

荒尾 和彦



骨粗鬆症(こつそしょうしょう)について

整形外科・リハビリテーション科

荒尾 和彦

骨粗鬆症は骨密度が低下してスカスカになり、骨折しやすくなる状態です。
整形外科に赴任された荒尾医師に「骨粗鬆症について」お話をうかがいました。



骨粗鬆症予防・治療には、まずは現在の状態を把握することです。
骨密度の検査も含め、ご相談がありましたら
さくら総合病院 整形外科まで足をお運びください。



整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前	○	●	○	●	●	○
午後	○	○	○	○	○	—



リハビリテーションセンター

	月	火	水	木	金	土
午前	●	○	●	○	○	○
午後	—	—	○※	—	○※	—



●は診療担当。都合により変更が生じる場合がございます。

※水・金の午後は
消化器病センター
にて問診

整形外科 医員
荒尾 和彦



専門医

日本整形外科学会専門医
日本リハビリテーション医学会
認定臨床医

愛知県を中心に整形外科医師として病院勤務をしてきました。
縁があって、さくら総合病院にお世話になることになりました。
どうぞよろしくお願いいたします。



初めまして、整形外科医師の荒尾和彦です。
名古屋市中区大須に生まれました。高校まで、名古屋市の公立学校で学びました。金沢大学を卒業して、江南市の昭和病院(現 江南厚生病院)で1年間初期研修しました。以降、名古屋大学整形外科教室に籍をおき愛知県を中心に総合病院勤務をしてまいりました。2025年3月で蒲郡市民病院を定年退職し、縁あって4月よりお世話になります。当院では、一般整形外科・リハビリテーション科を担当させていただきます。

近年高齢化に従いまして、骨粗鬆症の患者さんの骨折をよく診察しました。大腿骨近位端骨折・脊椎圧迫骨折・橈骨遠位端骨折(手関節遠位の母指測)が主なところ。骨粗鬆症は、日本人1,300万人が発症していると報告が以前にありました。現在では、2,000万人を越えている印象です。大腿骨近位端骨折で、年間20万人・脊椎圧迫骨折で100万人との統計があります。骨折を発症しますと、疼痛のみでなく元の状態に戻るためには手術・リハビリテーションなどが必要となります。短くない治療期間がいります。また、患者さんのみならず家族の精神的・経済的・時間的な負担が生じます。厚生労働省も予算を出し、早急の骨粗鬆症対策を始めました。

骨粗鬆症予防・治療には、まずは現在の状態を把握することです。ショッピングモールなどで簡易検査はされているようですが、医療機関での検査をお勧めします。多くの施設でX線を用いて測定します。DXA検査といいます。被爆量は、胸部写真の数分

の1です。年齢等で変わりますが、年3回ほどの検査が推奨されています。結果により、血液等ほかの検査も追加します。

治療・予防には、運動があります。数多く紹介されていますが、毎日無理なく続けられることが重要です。

若い人の場合、骨密度が70%以下に減りますと薬治療の対象となります。ビタミンDをはじめとする、様々な方法があります。整形外科・内科で相談されるのが良いでしょう。サプリメントは、あまり効果がないので勧めません。カルシウムの多い食事を積極的に取りましょう。

最後に、日光浴の話をして。晴れた日の直射日光(日焼け止め×)は脂肪をビタミンDに変えます。両手の平ぐらいを1日20分でよいそうです。日焼けが気にならない部位を日光にさらすのも良いのでは。

ご相談がありましたら、当院整形外科まで足をお運びください。



骨粗鬆症が
気になったら

骨密度測定検査

測定は約10分以内で痛みもありません。
お気軽にお問い合わせください。

放射線診断治療センター



放射線診断治療センターでは、骨折するリスクが高いといわれる腰の骨や大腿骨(足の付け根)の測定を行っています。腰は尻餅をついて圧迫骨折したり、大腿骨は転んだりして骨折するリスクが高いといわれています。この部位を測定することにより、骨粗鬆症の最適な診断が可能になります。検査時間は5分から10分ほど寝ているだけで検査ができ、検査結果は用紙でお渡ししますので、すぐにご確認いただけます。



イオンモール扶桑 美と健康WEEKを開催しました

イオンモール扶桑にて「美と健康WEEK」を開催しました。この日の流れは、健康測定（血圧・血管年齢・ストレス測定）、講座の2部制でした。講座は当院の医療技術部長・リハビリテーションセンター長による「リハビリテーションについて」でした。健康測定も講座も、多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。





イオンモール扶桑

美と健康

WEEK

健康づくりに役立つ講演と
健康測定を実施します
お気軽にご参加ください

参加無料

2025.6.17 火 10:00~

健康測定 10:00~11:00 | 講座 11:00~11:30

◆ 健康測定: 血圧測定・血管年齢測定・ストレス測定

◆ 講座内容:

正しく
知ろう!

口の健康と病気についての話

さくら総合病院 歯科口腔外科
日本口腔外科学会認定医

渡邊 さくら 医師

イオンモール扶桑 1F ウェストコート

〒480-0105 愛知県丹羽郡扶桑町南山名高塚5-1

◆ お問い合わせ さくら総合病院「美と健康Week」事務局
TEL 0587-95-6711 (代)

標準体重について

標準体重とは肥満でも痩せすぎでもなく、健康的に生活できる理想的な体重をいいます。

適正な体重の数値は「身長(m)×身長(m)×22」で計算します。ご自身の体重は主にBMI法で算出します(高校生以上)。BMIは「体重(kg)÷{身長(m)の2乗}」で計算します。18.5~25が正常体重の範囲で、22の時が高血圧・高脂血症・肝障害・耐糖能異常等の有病率が最も低く健康的な体重とされています。

BMIが18.5未満は痩せすぎ、25~30は肥満レベル1、30~35は肥満レベル2、35~40は肥満レベル3、BMI40以上が肥満レベル4となっています。

高齢者の場合、筋肉量や骨密度は加齢とともに減少します。筋力や身体機能が低下するサルコペニアを防ぐためにもBMI21.5以上が目標値とされています。高齢者の理想体重は、やや太めが良いようでBMI25に設定されています。

健康的な生活をおくるためにもバランスのよい栄養を摂取し、日常的な運動を心がけましょう。

体重が極端に減った場合は病気などが隠れている可能性があります。お早めにご相談ください。

医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.98



2025年度 医療法人 医仁会 入職式・研修を行いました

2025年度 医療法人 医仁会の入職式が執り行われました。今年もたくさん
の新しい仲間を迎えました。当たり前ですが皆さん緊張の面持ち…。
これから少しずつ打ち解けていってもらえたらと思います。

入職式終了後から4日間、新入職員はみっちり研修を受けました。組織
や理念についてなど法人全体のことから始まり、チーム医療・臨床検査・
薬剤管理・感染管理・ドクターカーについてなどなど…。ここには書き
きれないボリュームです。それぞれの専門職員が、忙しい業務の合間を
縫って新入職員のためだけに行なう研修。とてつもなく貴重な時間だ
と思います！研修が終わったら、それぞれの配属先に分かれて業務開始
です。この4日間で学んだことを活かし、邁進していきましょう。



入院患者さん・ご家族の方へ

面会制限 緩和のご案内



感染症の流行状況を鑑み
入院患者さんへの面会基準を
緩和いたします



1 面会可能者 4名まで (ICU・HCUは2名まで)

- 家族・身の回りの世話をしているキーパーソンの方
※ 友人・知人・職場の同僚の方などはお控えください
- 中学生以上の方 ■ 体調に不安がない方

マスク着用
入退室時は
手指消毒

2 面会方法 下記の時間帯にお越しください (病院から来院をお願いした方は除く)

一般病棟 平日・土日祝 14:00～19:00の間

平日 11:00～12:30 / 17:00～19:00

ICU・HCU 土日祝 11:00～12:30 (日祝はA棟からの出入り)

一般病棟の面会時間は1時間、ICU・HCUは15分です

面会時間などのルールが守られない場合、予告なく面会禁止に戻します
当院の運営にご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします



カタカナ語

の由来

【カタカナ語】

片假名で表記される語。
主に外来語を指しますが
和製英語についても
いいます。



ポン酢

オランダ語の「pons(ポンス)」が由来。
元々は柑橘系の果実を搾った汁を指し、カクテルの一種でその「ス」に日本
語の「酢」を当てた造語です。



ジンクス

ジンクス：英語の「jinx」が由来です。古
代ギリシャで魔術に使われた鳥の名前
「jynx(イユンクス)」にそのルーツを持
つと言われ、威嚇や求愛行動で首を
180度回転させ、真後ろを向く独特な姿
が、古代の人々には不吉に見え、それが
「ジンクス」という言葉に結びついたと
考えられています。



3月12日



災害備蓄・出入口の確認などを行ないました
有事の際に備え、災害備蓄の保管場所や出入口の確認などを行ないました。実際に院内を歩き回り、目で見て確認しアルファ米の作り方の実践も行ないました。ソーラーパネルによる蓄電器の説明もあり、職員にとってきちんと知っておくべき事として、勉強できる良い機会となりました。



3月13日

個人防護具(PPE)着脱訓練を行ないました
地域の医療従事者の皆様を対象に、個人防護具着脱訓練を行ないました。個人防護具(アイシールド・マスク・ガウン・手袋)の正しい着脱方法を、当院の感染管理認定看護師レクチャーのもと実践しました。いつ発生するかわからない事態に備え、このような訓練を行なっています。



3月19日

院内勉強会 ワクチンについて

感染対策チーム(ICT)でもご活躍されている臨床検査科の皆川医師の講義でした。予防接種を受ける意味や、ワクチンの重要性、自分がワクチンを打つことで基礎疾患などでワクチンを打つことができない人も守ることができるなど一般の職員にもわかりやすいお話でした。



3月26日

歯科衛生士による 口腔ケアの勉強会

当院の歯科衛生士による「入院患者さんに対するオーラルマネジメント」の勉強会を行ないました。口腔ケアの目的や重要性、患者さんへ行う歯磨きのコツ、義歯のケアなどを受講しました。参加していた栄養士や薬剤師からも質問があり、様々な意見が交わされました。



3月27日

3/27は「さくらの日」桜の花が咲き始めました

B棟南にあるソメイヨシノに少しずつ花が咲き始めました。開院40周年にヘルスケアマネジメントパートナーズ(株)様から頂きました。4年前はまだ苗木でしたが、だいぶ大きくなりました。「このさくらと共にこの地に根ざす」。これからも地域医療に貢献できるよう努めてまいります!



4月17日

託児所さくらんぼ お誕生日会にお邪魔しました

この日の主役はもうすぐ1歳を迎えるお子様。皆からハッピーバースデーでお祝いしてもらおうと嬉しそうに微笑んでいました。託児所さくらんぼは職員の仕事と子育ての両立をサポートする24時間託児所です。当院は仕事をしながら子育てをする職員のための制度が揃っています。

医療法人 医仁会 さくら総合病院

新卒・中途入職対象

見学・面接試験のご案内

■看護師（看護学生）

■医事課職員 ■薬剤師 ■リハビリスタッフ



■新卒看護師 面接試験

2026年4月入職予定対象

D棟・A棟

指定時間に受付へお越しください

5/10(土)・25(日)・31(土)

- ◆履歴書(書式自由)・成績証明書・卒業見込証明書(上記3点提出必須)
- ◆健康診断結果(提出可能な方のみ)

各面接日の1週間前までにHPまたはメールにてお申し込みください ※インターンシップ・病院見学の参加は任意とします

■新卒医事課職員 見学・説明会

2026年4月入職予定対象

A棟

職種: 医療事務 / 医師事務作業補助者(メディカルアシスタント) 資格の有無・学部・学科を問いません

5/20(火)・23(金)

13:00～15:00開催 参加日の12:50までににお越しください

病院見学会、医療事務・メディカルアシスタントの業務説明を行います

※筆記用具をご持参ください

各開催日の2日前までにHPまたはメールにてお申し込みください ※時間の延長および内容が一部変更となる可能性があります

■新卒薬剤師対象病院見学会

既卒者も可能

A棟

開催中

毎週火曜14:00～16:00開催

(所用時間: 2時間程度)

現役薬剤師と院内見学・業務説明・質疑応答

各開催日の2日前までにHPまたはメールにてお申し込みください



■リハビリスタッフ 面接試験 個人面接(約1時間)

新卒・中途入職

A棟

職種: 理学療法士(PT) / 作業療法士(OT) / 言語聴覚士(ST) … 各若干名募集

6/7(土)・11(水)・9/10(水)・13(土)

- ◆履歴書(書式自由)・成績証明書・卒業見込証明書(左記3点提出必須)
- ◆健康診断結果(提出可能な方のみ)

事前の病院見学参加が必須となります

病院見学は個別対応にて随時受け付けております

各開催日の1週間前までにHPまたはメールにてお申し込みください



会場

医療法人 医仁会 さくら総合病院

〒480-0127 愛知県丹羽郡大口町新宮1-129

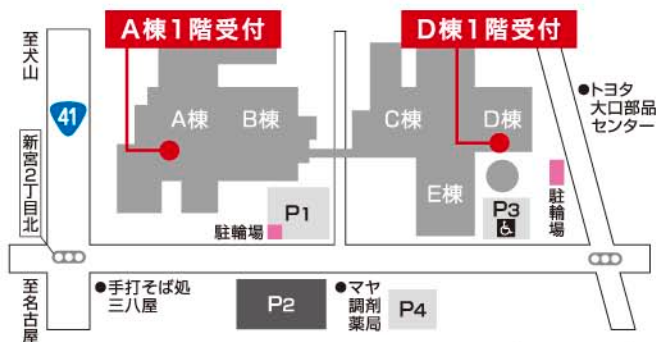
職種により受付場所が異なります。A棟1階受付またはD棟1階受付まで**指定時間**にお越しください。

集合場所には、採用担当スタッフがお待ちしております



※お車でのご越しの際はP2駐車場をご利用ください

◀当院へのアクセスはこちら



お問い合わせ・お申し込み

HP(お問い合わせフォーム)またはメールにてお申し込みください

人事課
採用担当

☎ 0587-95-6711(代)

✉ sakura-saiyou@ijinkai.or.jp



自宅でできるリハビリ健康体操

身体に痛みや違和感が
現れた場合は
中断してください



5月 棒体操①(肩回り柔軟編)

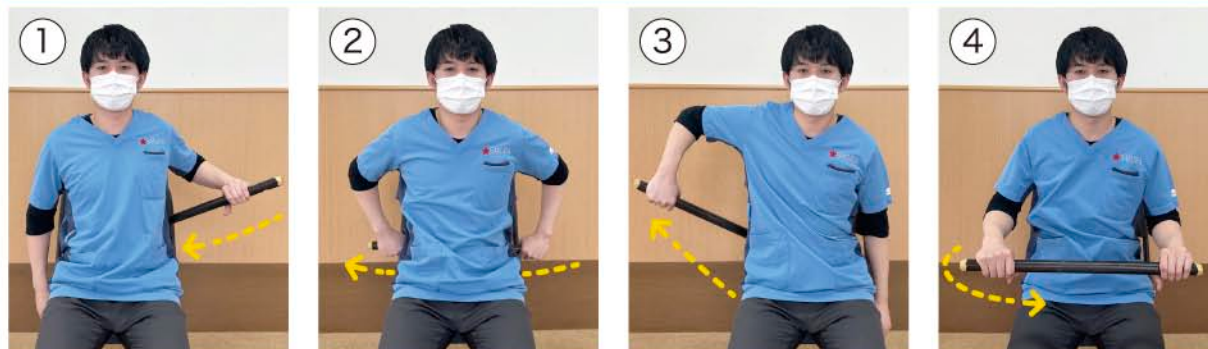
みなさんがどこかで耳にしたことがある「棒体操」。棒体操は老若男女、誰でも問わずに取り組める優れものです。今月から3回、棒体操を特集します。第1回は肩回りの柔軟編です。



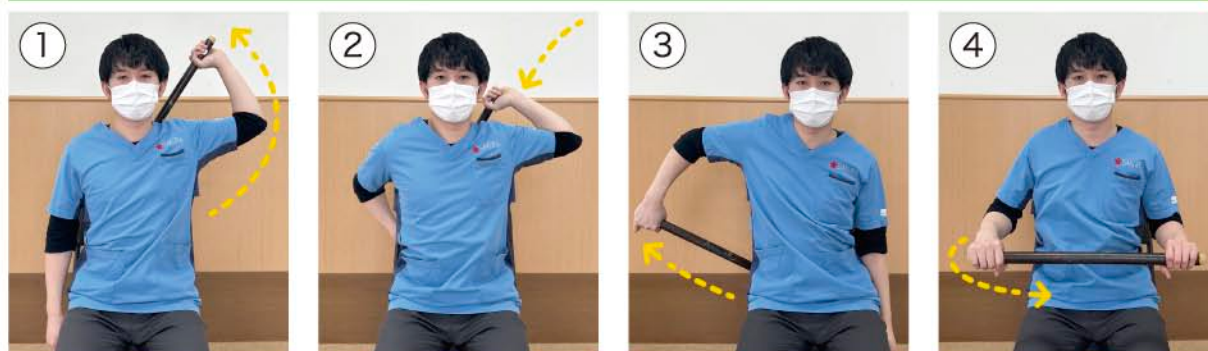
棒は新聞紙を丸めたもの、ラップの芯など、身近にある軽くて細長いものであれば何でも構いません！
ゆっくり、無理せず、できる範囲で気軽に運動を始めましょう!!

背中での受け渡し

①: 脇の下から棒を左右の手で受け渡します。※反対側からも行なってみましょう。



②: 肩の上から棒を左右の手で受け渡します。※反対側からも行なってみましょう。



医療法人 医仁会の 福祉サービスをご活用ください

医療法人 医仁会は治療・入院のほか介護サービスもご利用いただけます。お気軽にご相談ください。

デイケアセンター御嶽 4月より自費利用ははじめました



入所 から 通所
在宅 まで、
介護・リハビリ・
医療サポートを
提供します

住宅型有料老人ホーム
太郎と花子
TEL:0587-95-0111



ショートステイ
太郎と花子
TEL:0587-95-0134



訪問
リハビリテーション
TEL:0587-95-6711



老人保健施設
さくら荘
TEL:0587-95-6722



デイケア
さくら荘
TEL:0587-95-6722



デイケアセンター
御嶽
TEL:0587-95-8900



ヘルパーステーション
あすかビレッジ
TEL:0587-95-8026



訪問看護ステーション
あすかビレッジ
TEL:0587-95-8623



居宅介護支援事業所
あすかビレッジ
TEL:0587-95-8027





薬の日

推古天皇が大和へ出かけ、薬になる草や木・鹿などを狩る薬狩りを行なったことに由来しています。



5/5

口腔ケアの日

口のトラブルは全身に影響します。口腔の健康を保ち健康を維持・向上につとめましょう。



5/9

母の日

母親の日頃の苦勞をいたわり、感謝を伝える日でカーネーションの贈呈が定着しています。



5/11

看護の日・看護週間

ナイチンゲールの誕生日にちなんで制定されました。5月11～17日が看護週間になります。



5/12

背骨の日

背骨の歪みから肩こり・腰痛などの不調が現われます。歪みを整え、症状を改善しましょう。



5/27

さくら総合福祉センター イベントニュース

3月17日



デイケアセンター御嶽
おやつイベント オレンジの飾り切り

今回は利用者様の目の前で実演し、拍手が起こる瞬間も。オレンジをくり抜いてバスケットのようにしてイチゴとキウイも入れた、彩り豊かな飾り切りが完成しました。目で見て楽しい、食べて美味しい大満足なイベントでした。

3月26日



デイケアセンター御嶽
お誕生日イベント スペシャルランチ

利用者様のお昼ご飯に、豪華な天ぷら御膳を提供しました。誤嚥を予防するため、食事の前に「口腔体操」を行ないました。「おいしそう〜」「あら〜」と盛り上がる声があちこちから聞こえる、楽しい昼ごはんの風景でした。

3月31日



デイケアセンター御嶽
クラフトバンド手芸教室

今回の作品は春らしいミモザのリース。丸い土台に、葉っぱと、花に見立てたクラフトバンドの結び目を付けていきます。「なかなか力いるわね〜」「花いっぱい付けると可愛いねえ」と会話を楽しみながら和気あいあいに制作しました。

4月3日



デイケアセンター御嶽
ビンゴ大会

デイケアセンター御嶽でビンゴ大会を開催しました。皆さん、リーチやビンゴの瞬間を今か今かと待っている様子…数字が発表される度に「あ〜」「おっ!」「あったあった」と聞こえます。景品はご家庭で使える色々なものなど、でした。

4月7日



住宅型有料老人ホーム 太郎と花子
ボンマルシェ出張販売

今回のボンマルシェは出張販売。お菓子やりんご・バナナ・イチゴなど果物の販売がありました。開始直後から入居者様が続々と集まり…なんと買い物カゴが足りなくなるほど。皆さんカゴいっぱいにお買い物されてました。

4月8日



住宅型有料老人ホーム 太郎と花子
FREE DAM オンラインコンサート2025年春

山本リンダさん・大江裕さんが出演するオンラインコンサートを開催しました。新曲〜誰もが知る名曲まで様々な曲を披露されました。途中で座ったままできる体操なども挟みながら、楽しいひとときを過ごすことができました。

まちがいさがし

右側の絵と左側の絵を見比べて、**違っている箇所を5個見つけ出しましょう。**

5月は行楽シーズンです。高速道路では渋滞を減らすため、ゴールデンウィークや3連休は休日割引が適用されないそうです。



形あてクイズ

右の絵の中に、本物の絵が1つあります。シルエットはランダムに回転させてあります。本物の香川県はどれでしょう。

本物の香川県はどれでしょう？



この字、なんて読む？

医療などでも使われている、読めそうで読めない漢字をご紹介します。なんて読むでしょう？

① 足子

② 小足

③ 躁病

④ 鼠蹊



さくら総合病院
住宅型有料老人ホーム
太郎と花子
老人保健施設さくら荘など
医療法人 医仁会の各施設にある
造形物などを
ご紹介します



グリフォン像 GRIFFIN

場所：太郎と花子

グリフォンは鷲獅子(じゅじし)ともいわれ、鷲の上半身と翼、ライオンの下半身を持つ伝説上の生物です。紋章学では黄金を発見し守るという言い伝えから、知識を象徴する図像として知られています。

高原竜ヒドラに似ており、国道41号の交通事故防止に睨みを利かせているように見えます。

ブロッコリーの効能

ブロッコリーは最強の野菜といわれるほど栄養価が高く、緑黄色野菜の中でも特に健康に良い食材になります。骨の発育を助けるカルシウム、風邪予防に効果的なビタミンC、貧血予防に役立つ葉酸、抗酸化力の高いβ-カロテン、便秘解消や腸内フローラ育成に役立つ食物繊維など、子供の発育に役立つ栄養素が豊富に含まれています。また、筋肉の成長を促して体脂肪を減らすことから筋トレにも適した食材です。毎日食することで健康維持やダイエットにも役立ちます。



ブロッコリーの仲間、スティックセニョールという野菜があります。地中海原産のブロッコリーと中国野菜のカイランを品種改良して作られた、日本生まれの品種です。ブロッコリーは先端の花蕾を収穫しますが、スティックセニョールは花蕾がスティック状に出ていて茎も花蕾も食べることができることから、茎ブロッコリーとも呼ばれています。開発当初は人気が無かったのですが、アメリカに輸出して大人気となったことで逆輸入されて販売されるようになったそうです。ブロッコリーは食べ過ぎると消化不良などを起こす可能性があります。また、口内に食べかすが残っていると悪臭の原因になる成分が含まれています。1日100g程度をいただきましょう。

アブラナ科の野菜

カリフラワー

ブロッコリーと共にキャベツの仲間、ブロッコリーが白化した変異株です。ビタミンCが豊富で、ブロッコリー同様「医者いらず」といわれるほど健康効果の高い野菜です。カリフラワーのみ淡色野菜に分類されています。

ロマネスコ

イタリアの伝統野菜でヨーロッパでは一般的な野菜です。花蕾が円錐形になっていて、サンゴのような形に並んでいるさまは世界一美しい野菜といわれています。くせのない味わいで、濃厚な甘味が特長です。



アレッタ

ブロッコリーとケールを掛け合わせた、日本生まれの品種です。スティックセニョールは主に茎の部分を食べますが、アレッタは花蕾・茎・葉まで食べることができます。花蕾に含まれるカロテンやビタミンKはブロッコリーの約3倍だそうです。

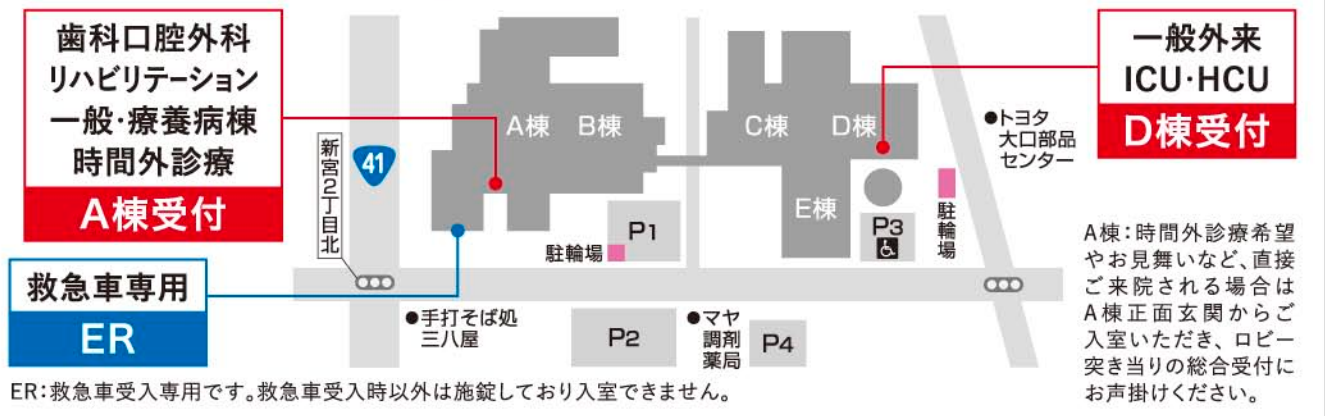
ブロッコリースプラウト

ブロッコリーの種子が発芽したものを茎が伸びるまで暗い場所で育て、光を当てて緑化させた食材です。シャキシャキとした食感が特徴です。スルフォラファンという抗酸化作用や解毒作用のある成分が豊富に含まれており、発芽直後が最も多く含まれているそうです。

※写真はイメージです

病院からのお知らせ

救急搬送受入[ER]と直接来院時[A棟・D棟]の入り口を分離しました



さくら総合病院 HPリニューアルしました

さくら総合病院

ご利用案内 病院紹介 診療科・部門 地域医療福祉連携 採用サイト アクセス 0587-95-6711

24時間365日
「断らない医療」で
地域の安心感に寄り添います
SAKURA GENERAL HOSPITAL

ご利用案内

重要なお知らせ

外来受診 救急受診 入院の方 面会の方

月～土 午前 9:00-12:00 (受付8:00～)
月～金 午後 17:00-19:30 (受付16:00～)

外来担当医表

さくら総合病院
愛知県丹羽郡大口町新宮1-129
0587-95-6711

こちらから
ご覧ください

お気軽に
ご相談
ください

健診で異常を発見!

要精密検査 要再検査
要治療 要経過観察

さくら総合病院は

夕方診療を
行なっています

月～金 17時～19時半 <16時受付開始>

予約をご希望の方は、お電話にてご連絡ください(当日予約は不可)

0587-95-6711(代) 受付・予約変更 平日 13時～17時

午前より待ち時間が少なく、仕事・学校帰りに受診できます

月に一度、保険証を
(マイナンバーカード)

窓口にご提示ください
また、保険証に変更が
あった際は随時、
窓口にご提示ください

**保険証や住所・電話番号に変更が
あった場合には速やかに
受付事務までお申し出ください**

交通事故にあわれた方、業務中にケガをされた
方も診療行為に本人確認が必要となりますので、
運転免許証と保険証の提示をお願いしております
(保険証の提示がない場合は自費診療となります)

ご注意 受給者証をお持ちの方は**保険証(マイナンバーカード)**とは別に提示が必要です
提示がない場合は自己負担金が発生します

さくら総合病院SNS

facebook X instagram LINE TikTok

**頭の体操
解答**

まちがいさがし
形あてクイズ

この字、なんて読む?

① 足	子	あしこ
② 小	足	こあし
③ 躁	病	そうびょう
④ 鼠	蹊	そけい