

2017
12月

お知らせ カレンダー

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	△	※	●	●
14:30~18:00	●	●	△	●	●	13:30~15:00

△水曜日/下記カレンダー参照
※木曜日/リウマチ科外来 9:00~15:00(予約制)
<休診日>日曜・祝日

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2 <small>厚生病院より代診 9:00~12:00まで受付 午後休診</small>
3	4	5 <small>16:00 まで受付</small>	6 休診	7 <small>9:00~15:00 リウマチ外来</small>	8	9 <small>9:00~12:00 13:30~15:00</small>
10	11	12	13 <small>大先生の診察</small>	14 <small>9:00~15:00 リウマチ外来</small>	15	16 <small>9:00~ 12:00まで受付 午後休診</small>
17	18	19	20 <small>9:00~12:00 リウマチ外来 午後休診</small>	21 <small>9:00~15:00 リウマチ外来</small>	22	23 <small>天皇誕生日</small>
24	25	26	27 <small>若先生の診察</small>	28 <small>9:00~12:00 リウマチ外来 午後休診</small>	29 休診 -1/3まで休診	30 休診
31 休診	1 休診	2 休診	3 休診	4	5	6

次回(1月号)の発行は11月25日頃の予定になります。

三宅整形外科 月刊情報誌

Gait

【ゲイト】
12月号(vol.15)
December
2017



有限会社ふれあい薬局

病院の処方箋はもちろん、OTC医薬品や
在宅訪問のこと、お気軽にご相談ください！

私たちは地域の「かかりつけ薬局」として処方せん調剤、
セルフメディケーション、在宅介護や健康食品の相談にも幅広く対応いたします。

在宅調剤もご相談ください！

○ 薬剤師の訪問薬剤指導 ○ 病院・診療所との連携 ○ 多職種との連携

ふれあい薬局

TEL: 054-249-0866 (24時間) 【営業時間】……【月～金】8:30~19:00
【土】8:30~17:00
FAX: 054-249-0867 【休業日】……日曜・祝日/年末年始

ふれあい薬局 本通店

TEL: 054-205-1951 (24時間) 【営業時間】……【月～金】8:30~18:00
【木・土】8:30~14:00
FAX: 054-205-1956 【休業日】……日曜・祝日/年末年始

ふれあい薬局 西脇店

TEL: 054-282-5636 (24時間) 【営業時間】……【月～金】9:00~19:00
【木・土】9:00~14:00
FAX: 054-282-5696 【休業日】……日曜・祝日/年末年始

ご相談ください

義肢装具、整形器一般の製作・販売
介護用品、福祉用具、車椅子の販売
整形外科靴、ステッキの販売

有限会社 愛知県清須市助七美里50番地
名西技術所 営業時間【月～金】8:30~16:45【土】8:30~12:00
TEL.052-400-1118 FAX.052-400-6500

私達が目指すのは、介護のある明るい生活です。

サンケア21 【居宅介護支援】
【訪問介護】
【福祉用具レンタル】

サンケア21 瀬名 054-267-6560
梅屋 054-254-5003

続ける理由が、ありすぎる。

- ✓ 乳酸菌 シロタ株が400億個
- ✓ 生きて腸にとどく
- ✓ 良い腸を増やす
- ✓ 悪い腸を減らす
- ✓ 腸内環境を改善する
- ✓ おなかの調子を整える
- ✓ 特定保健用食品



ヤクルト400

人も地球も健康に
Yakult 中央静岡ヤクルト販売株式会社
〒420-0913 静岡市葵区瀬名川3-3-43 TEL.054(264)8960
お申込み・お問い合わせは ☎0120-86-8960(受付時間 8:30~16:45 日・祝日を除く)

足腰が痛くて、一人で車に乗るのが心配…

静鉄タクシーは、そんなお客様のために、
UD(ユニバーサルドライバー)研修を、
運転士に順次受講させております。

※UD研修とは、高齢者、障がい者、妊婦、子供…
全ての人に対応するための研修で、静鉄タクシーは
2019年までに、全ての運転者の受講終了を目指
しております。



静鉄タクシー株式会社 TEL:054-281-5111

Gait

月刊【ゲイト】発行/編集 三宅整形外科医院
〒420-0937 静岡市葵区唐瀬1-2-24 TEL.054-245-5544
三宅整形外科ホームページも是非ご覧ください。

三宅整形外科医院

URL <http://miyake72.booo.jp/>

vol.15 テーマ

「骨の構造と骨粗鬆症」

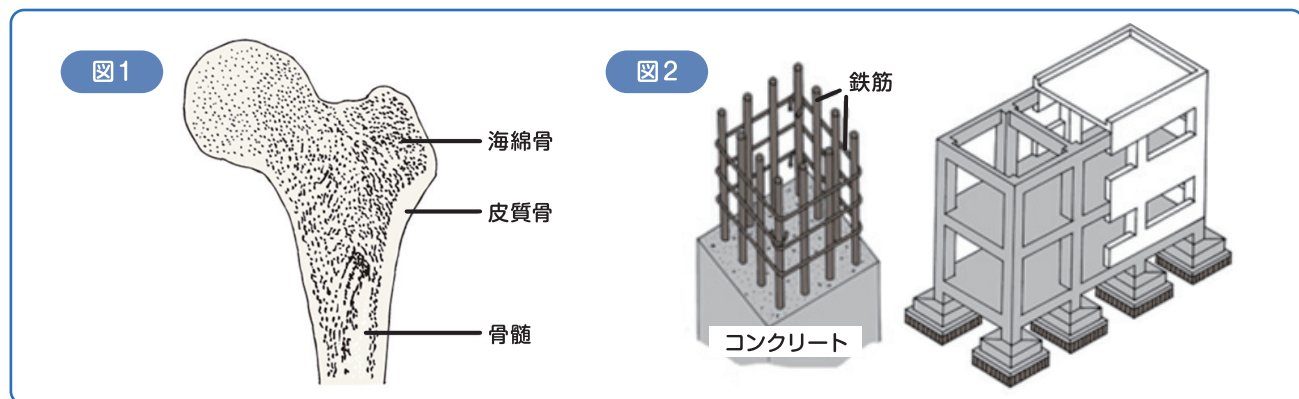
- ・【三宅院長の骨粗鬆症(こつそしょうしょう)教室】～第2回～
- ・三宅整形外科医院の助手さん紹介



こつ そ しょう しょう
■ 三宅院長の骨粗鬆症教室～第2回～
 三宅整形外科医院 院長 三宅信昌

骨の構造と骨粗鬆症

骨粗鬆症の勉強の前に骨の構造の勉強をしましょう。



骨の外側には硬い「皮質骨(ひしつこつ)」があり、内部には細かい骨がまるでスポンジのように組み合わさった「海綿骨(かいめんこつ)」があります。骨髓は血液細胞を作る役目をしており、かなり重要な臓器です【図1】骨はまるで鉄筋コンクリートのような構造をしています。もしかしたら、人間は骨の構造を見て鉄筋コンクリートを作り出したのかもしれませんが・・・

鉄筋コンクリートの中身を見たことはありますか？コンクリートの中に鉄でできた何本かの鉄骨が入っています。この鉄骨は骨のコラーゲンに相当し、コンクリートはカルシウムなどのミネラルに相当します【図2】両方がある事によって、コンクリートだけの柱や、鉄骨だけの柱より、より強いものになっています。

骨の強さは「骨密度」+「骨質」です。
 「骨密度」が骨強度の70%、「骨質」が30%

$$\text{骨強度} = \text{骨密度}^{※①} 70\% + \text{骨質}^{※②} 30\%$$

【※①】骨の一定面積または一定容積あたりの骨塩量のことです。骨密度の値が、YAM値(若年成人(20～40代)平均値)の80%以上は正常、70%以上80%未満は骨量減少、70%未満は骨粗鬆症とされます。なお、米国などではT-スコアが用いられます。T-スコアは、若年成人(20～30歳)平均値の標準偏差(SD)で表されます。WHOの診断基準では、-2.5SD未満を骨粗鬆症としています。

【※②】骨の強さ(骨強度)を証明する要素の中で、骨密度以外のすべての要素を骨質といいます。骨質は、「骨の微細構造」、「骨代謝回転」、「微小骨折の有無」、「石灰化」などで説明されると言われていますが、現在のところ骨質を評価・測定する指標はありません。

骨の強度(折れ難さ)は①コンクリートの強度(カルシウムの多さ)と②鉄骨の強度を足したものとなります。①は骨密度で②は骨質と言われ、その強度は①が70%、②は30%の割合で重要です。

骨質は糖尿病や高血圧、関節リウマチなどの全身的な病気をコントロールすること、リハビリテーションなどの運動を行って骨に負荷をかけることで丈夫になります。骨密度は当院外来で簡単に正確に測れます。

来月は骨密度測定についてのお話しをします。

三宅整形外科医院の
助手さん
assistant introduction
紹介

こばやし ゆか
小林由佳
(写真左)

持ち前の明るさで日々パワフルに動いています。とにかく美味しい物を食べることが大好きなのでスタミナには自信があります。忙しいときでも丁寧な対応ができるように心掛けています。杖の販売担当もしていますので気軽に声をかけていただけたら嬉しいです。

いのうえ きょうこ
井上鏡子
(写真中央)

いつも楽しく勤務させていただき本院、リハビリホールと忙しい日々を送っています。パタパタと動きまわっていることが多いですが笑顔を忘れずにこれからも頑張ります。最近は護国神社の朝市に行くのが楽しく娘達とにぎやかに過ごしています。

かつやま しのぶ
勝山のぶ
(写真右)

三宅医院に就職して18年になります。元気な挨拶と笑顔を常に心掛けています。休日は1歳になる愛犬の散歩に行ったり旅行に行ったり綺麗な景色を見たりしています。おすすめの場所などあれば教えてください。

おいしい旬を味わう
みんなのレシピ
 【薩摩芋とレンコンのデパ地下風】

【作り方】

- ①さつまいもは皮つきで0.5～1cm幅に切り、水にさらし片栗粉をつける。(大きい場合、半月切り)
- ②多めの油を熱したフライパンでコンガリ焼き、取り出す。
- ③れんこんは1cm幅に切り、片栗粉をつける。(大きい場合、半月切り)
- ④多めの油を熱したフライパンでコンガリ焼く。
- ⑤フライパンに薩摩芋を戻し、★を入れ一煮立ちさせ、タレを絡ませる。仕上げにゴマを適量入れ完成! ※焦げやすいので火を弱めるか止める。

【コツ】タレが焦げ付いたり、足りなかったら、水を少し加えます。照りよく仕上がります。鶏肉を入れるとよりデパ地下風に! 酒・醤油(3:1の比率)に浸し片栗粉をつけコンガリ焼きます。片栗粉が油を吸うので、カロリーカットならさつまいもは片栗粉なしで。れんこんは片栗粉必須。ただ片栗粉ある方がタレがよく絡みます。れんこんは水にさらさなくてもOK。変色防止のため切ったらすぐ調理しましょう。又、皮つきでもOKです。

<材料> 3人分

- さつまいも(小) [1本]
- れんこん [1節]
- ごま(仕上げ用) [適量]
- 片栗粉 [適量]
- ★ 醤油 [大さじ2]
- ★ 砂糖 [大さじ2]
- ★ 酢 [大さじ1]

広告募集 (有料) 掲載に関するお問合せは右記電話
 【ゲイト】編集室「足立」までご連絡下さい。 **TEL:054-245-5544**