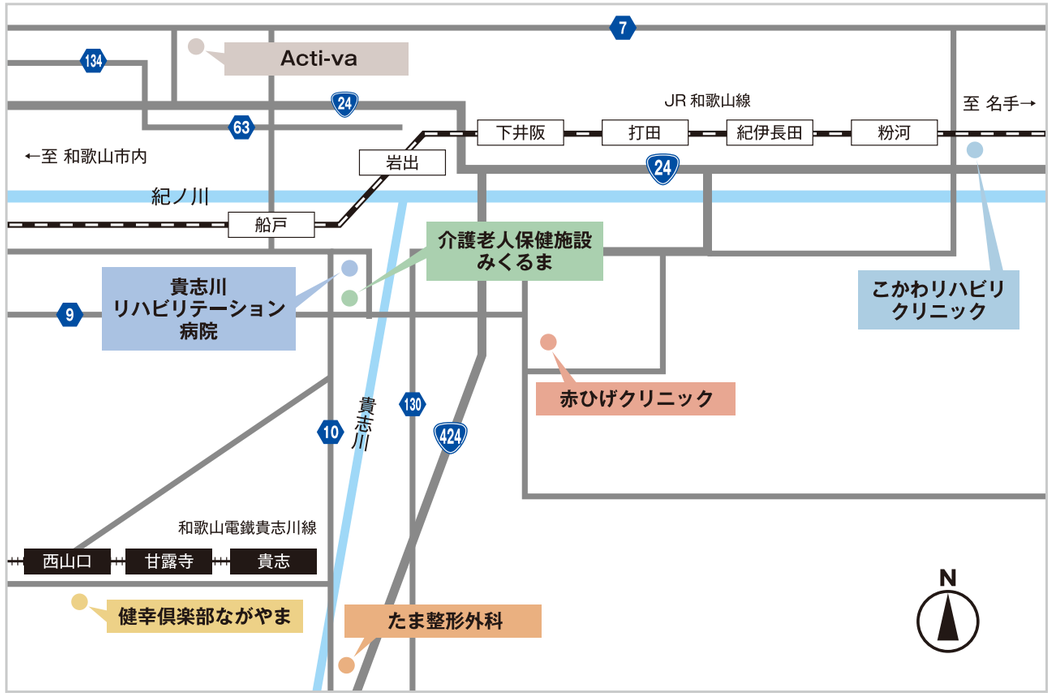


社会医療法人　三車会
貴志川リハビリテーション病院
KISHIGAWA REHABILITATION HOSPITAL

〒640-0401
和歌山県紀の川市貴志川町丸栖 1423-3
TEL:0736-64-0061

●診療受付時間

【午　前】 8：30 ～ 11：30
【午　後】15：00 ～ 17：00（火･木･土曜除く）
【休診日】日曜日・祝祭日

●病院長
西村　和彦

●診療科目
整形外科・脳神経外科・リハビリテーション科・外科
内科･総合診療科･麻酔科･放射線科･救急科･循環器内科

●病床数　　計 168床
・一般病棟（60床　内、地域包括ケア病床 34床）
・回復期リハビリテーション病棟（108床）

Homepage　　Instagram

https://www.mikurumakai.or.jp/

関連施設

・在宅総合ケアセンター 赤ひげクリニック
〒649-6123 紀の川市桃山町神田 378
TEL：0736-66-9003

・たま整形外科
〒640-0424 紀の川市貴志川町井ノ口 974-4
TEL：0736-65-2700

・こかわリハビリクリニック
〒649-6531 紀の川市粉河 451-9
TEL：0736-67-7818

・介護老人保健施設 みくるま
〒640-0401 紀の川市貴志川町丸栖 936-3
TEL：0736-64-2800

・デイサービス Acti-va
〒649-6202 岩出市根来 823-1
TEL：0736-69-0051

・健幸倶楽部 ながやま
〒640-0416 紀の川市貴志川町長山 583-1
TEL：0736-86-0000

社会医療法人 三車会 広報誌

みくるま通信

Social medical corporation mikurumakai

2026 autumn
43
TAKE FREE



特集／みくるま健康ひろば

骨粗しょう症

ってどんな病気？

Shooting location：龍神の山に登る秋のオリオン座
photographer：大岩美嗣医師（脳神経外来）

みくるま 健康ひろば　ファイルNo.3

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）

＼貴志川リハビリテーション病院 西村院長がお答えします！／



骨粗しょう症ってどんな病気？

「骨粗しょう症とは」骨の強度が低下して骨折しやすくなる骨の病気です。骨の強度は骨密度と骨質の2つの要因によって決まります。
骨強度は70%が骨密度、残りの30%は骨質に影響されるといわれています。つまり骨粗しょう症は、骨密度の低下と骨質の劣化、その両方が影響しあって骨折リスクが高まる病気といえます。



社会医療法人 三車会
貴志川リハビリテーション病院
西村 和彦 院長

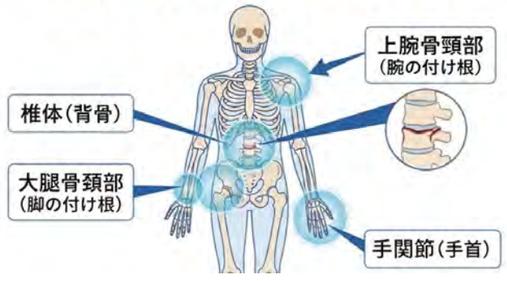
骨粗しょう症の原因

骨粗しょう症には明らかな原因疾患がなく、主に加齢や女性ホルモンであるエストロゲンの減少や、運動不足などによって引き起こされる「原発性」と、特定の病気や薬の影響によって二次的に発症する「続発性」があり、これには甲状腺機能亢進症等の内分泌疾患、胃切除後などの栄養吸収に関連した病気、ステロイド等の薬剤投与、糖尿病等の生活習慣病など、様々な原因があります。



健康な骨の維持には、骨の形成と吸収のバランスが重要で、加齢に伴って骨代謝のバランスが崩れ、さらに女性の場合、閉経や加齢により骨の吸収を緩やかにするエストロゲン分泌が低下し、より骨が壊されていきます。この他、無理なダイエットや偏食からも骨量が減ります。

骨粗しょう症で骨折しやすい部位



骨密度を測ろう！

「検査」では、腰椎と大腿骨頸部の骨密度測定が推奨されています。
血液検査や尿検査による骨代謝マーカーの測定も有用です。
早期発見のため、40歳以上の女性や閉経後の女性では、定期的に骨密度を測定することが推奨されています。





当院の測定器は、腰椎と大腿骨頸部で測定します！

骨粗しょう症の治療は根気よく

「治療」は薬物療法が中心です。骨吸収を抑制する薬、骨形成を促進する薬のほか、ホルモン剤やビタミン剤など不足を補う薬も投与されます。骨粗しょう症治療は根気よく継続することが重要です。



骨粗しょう症を予防しよう

予防には、牛乳、魚、納豆や海藻などをバランス良く摂り、適度な運動や日光浴も効果的です。

バランスの良い食事



牛乳、魚、納豆、海藻などをバランス良く摂りましょう。

適度な運動



ウォーキングや軽い体操など、無理のない運動を続けましょう。

日光浴



適度な日光浴で、体内でビタミンDを作りましょう。

骨粗しょう症による骨折から介護が必要になる場合も！
骨を健康に保ち、「健康寿命」を延ばしましょう。





骨粗しょう症の相談は、骨や関節を専門とする整形外科か、生活習慣病や全般的な健康管理と合わせるなら内科、女性ホルモンの変化が気になる場合は婦人科でも対応できます。

《貴志川リハビリテーション病院で受診されるなら》

整形外科
診察日　月～金曜　午前　9：00～11：30
　　月・水・金曜　午後　15：30～17：00
医　師　各担当医

総合診療科
診察日　金曜 9：00～11：30
医　師　西村 和彦 院長

整形外科・総合診療科にいつでもご相談ください！