

親孝行の鏡

80代後半の認知症のお母様の介護・家事全般を一手に担っているNさん。お宅はいつも小ざっぱりときれいに整えられ、丁寧な暮らしぶりが、ほんの短い訪問時間でも感じられます。お料理もお仕事を引退してから始められ、インターネットなどでレシピを検索して、煮物やおひたしなどの家庭料理をつくっていらっしゃいます。お母様の散髪までお家でされてしまうそうです。

「大変だけど、元気でいられるだけで有難い」との言葉に、初めはご無理もされているのでは、と心配していましたが、「今まで母がやってきてくれ

たことを思うとできてしまう」と、とても自然体でおられることが分かってきました。

お二人ともとにかく低姿勢で、いつも周りに感謝をされていることにも、とても感服し、お二人を人として尊敬させていただいています。

きっとお母様(患者さん)も息子さんのことを丁寧に育ててこられたのだと思います。そしてNさんはお母様を大事にしたいという心をしっかりと行動に移し、実践されているのです。

よく「親孝行、したいときには親はなし」と言われますが、私はNさん宅に伺うたびに反省し、親を大切にすることの美しさと大切さを心に刻んでいます。(倉橋・医師)



カイゴの知恵

介護用に防水のベッドシートを使っている方は多くいらっしゃると思います。

先日おうかがいしたTさん宅では、清潔なシートがベッドに敷かれていました。

お聞きすると、なんとペット用のシートだと。水分の吸収力も、防水も消臭もばっちり。そして、ペット用だからと侮るなかれ、最近のワンちゃんたちはとても大事にされているので、肌触りもとても良いのです。

Tさんのお宅では、大きめのシート(60cm x 90cm)をベッドに、小さめサイズ(33cm x 45cm)をポータブルトイレの便座シートとしてお使いだそうです。また、ポータブルトイレのバケツ部分の底には、もう一段階パワフルなシートを敷いています。「ホームセンターで買えば格安だし、手軽に処理できるので、とても簡単です」と笑顔の介護を続けていらっしゃいました。

災害時にも使えますね。



医療法人 三つ葉  
三つ葉在宅クリニック  
〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通 3-12  
御器所ステーションビル 3F  
TEL 052-858-3281 FAX 052-858-3282  
URL <http://www.mitsuba-clinic.jp>

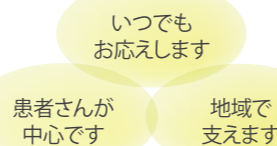
三つ葉しんぶん係メールアドレス  
tsubuyaki@mitsuba-clinic.jp



■ 私たちの理念

最高の在宅サービスを提供し  
安心して暮らせる社会を創造する

■ 安心を支えるために...



三つ葉しんぶん



2013年1月号

18

「三つ葉しんぶん」は患者さん・ご家族と、三つ葉医師・スタッフの双方向通信です。

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

昨年は医師をはじめいろいろな職種スタッフがたくさん入職しました。現在職員数は50人を超え、三つ葉在宅クリニックはずいぶん大きくなりました。2005年に全く何もないところからクリニックを始め、初めて患者さんをご紹介いただいたときには嬉しくて、医師全員で伺いました。あれから8年弱経ちますが、組織が大きくなり、医師やスタッフの数が増えても、患者さん一人おひとりを大切に、より近いところで、きめ細かく対応するということを、全員で共有できるクリニックでありたいと思っています。

単に“医療”を提供するだけではなく、患者さん一人おひとりが、どんな人生を歩んでこられたのか、どんな想いでいまを生きておられるのか、そういうところにも目を向け、患者さんの物語りに耳を傾けていきたいと思っています。患者さん・ご家族の生活に寄り添う医療をめざして、今年もクリニック一同、頑張っていきます。

この「三つ葉しんぶん」でも、皆さんのいろいろな想いやご経験を共有できたらと思います。お便りもどしどしお寄せください。

医療法人 三つ葉 理事長 船木 良真

声

患者さんにご家族からのお便り



寝息が聞こえる幸せ

主人は10年以上寝たきりで、90歳を迎えることができました。昨年、私も(三つ葉に)お世話になることになりました。

二人が同じ空気を吸い、寝息を聞ける幸せに感謝しております。きっと手をつないで旅立すると、人生の最高です。



ご夫婦ともに患者さんである方からのお便りです。仲の良いご夫婦でいらっしゃる事が想像できます。だれしもがこんなふうに、ともに年を重ねることができたら素敵ですね。

お便りは、同封のはがきをご利用ください。



三つ葉のスタッフ紹介

こんにちは、診療サポートの吉田です。

診療サポートは基本的に、毎日医師の診療に同行し、往診車の運転や診療の補助をしますが、私の場合は最近、クリニックにいる時間がほとんどになりました。医師・サポートスタッフ・ドライバーなどのスケジュールや研修プログラムの管理、院内外のカイゼン活動などを担当しています。

目的は、医師やスタッフの数が増えていくなかで、診療の質を維持・向上させていくこと。私は医療職ではないのでどうしたらそれができるのか迷いもたくさんありますが、診療現場で学んできたことを活かしながら、いままでもあまなかったものを可視化し、問題点を抽出して改善を進めています。トライ＆エラーの連続ですが、患者さんが幸せな生活を送ることができるよう、陰ながらがんばります!



## 骨粗鬆症 (こつそしょうしょう)

本紙 去年の4月号でも「転倒と骨折」を特集し、転倒のリスクや予防のエクササイズなどをご紹介しました。今回は「骨粗鬆症」についてお話をしたいと思います。「骨粗鬆症」は高齢の女性に多い、骨がスカスカになる病気です。「骨密度」を測るとその状態がわかりますが、大切なのはその数値そのものよりも、**骨折をしないこと**です。

### 骨密度って何？

骨密度 (BMD : Bone Mineral Density) は、カルシウムなど骨に存在するミネラルがどの程度あるかという単位面積あたりの骨量を示し、骨の強度を表します。

$$\text{骨密度 (g/cm}^2\text{)} = \text{骨塩量} \div 1 \text{ 平方センチメートル}$$

また「Tスコア」という若年齢の平均 BMD 値 (基準値) を 0 とした偏差値が、骨粗鬆症の診断基準に用いられています。

|      | (Tスコア)      |
|------|-------------|
| 正常   | -1SD 以上     |
| 骨減少症 | -1 ~ -2.5SD |
| 骨粗鬆症 | -2.5SD 以下   |



正常な骨

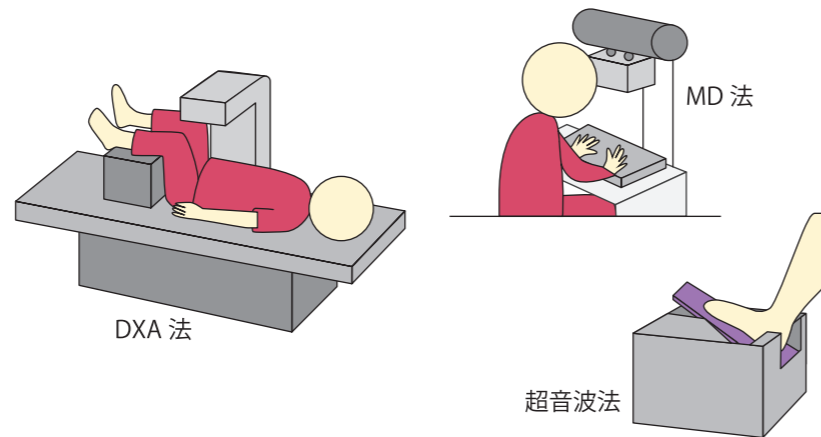


スカスカになった骨

### 骨密度はどうやってはかるの？

骨密度を測定する方法はいくつかありますが、最も信頼性の高いものが「DXA法」という大腿骨・腰椎・前腕に2種類の微量のX線を当て、骨の状態をスキャンし、スキャンデータを計算することによって「骨成分」だけを測定する方法です。

ほかに、健康診断などではレントゲンで簡単にできる「MD法」や、かかとの骨を測る「超音波法」もよく使われています。



### 骨密度が低くなると骨折しやすいの？

答えは YES です。しかし、骨密度が低いことよりも加齢のほうが大きな骨折のリスク要因となることが統計的に分かっています。

#### ●骨折のリスク要因

- ・加齢
- ・女性であること
- ・骨密度が低い
- ・低体重
- ・閉経

残念ながら高齢になると骨折しやすいのです。気を付けましょう！

#### ○避けられる / 予防できるリスク要因

- ・喫煙
- ・アルコールの過剰摂取
- ・運動不足
- ・ビタミンDの不足

#### ○骨折リスクとなる病歴・疾患

- ・今までに骨折したことがある、転倒しやすい
- ・関節リウマチ
- ・脳卒中 (特に発作後1~2年)、慢性の心疾患
- ・糖尿病 (特に1型)
- ・甲状腺・副甲状腺の機能亢進症 など

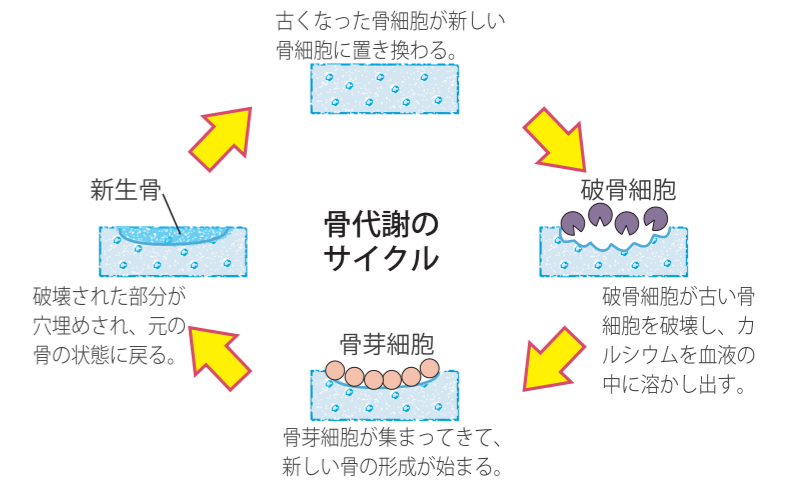
## 骨はどうやって造られるの？

骨はカルシウムを中心としたミネラル、コラーゲンなどの成分でつくられており、骨代謝により毎日新しい骨に生まれ変わっています。

体内のカルシウムの99%は骨に蓄えられており、全身の細胞が正常にはたらくよう、血液中のカルシウム濃度は一定に保たれています。

血液中のカルシウム濃度が低下すると、破骨細胞は骨を破壊・吸収して、血液の中へカルシウムを溶かし出します。

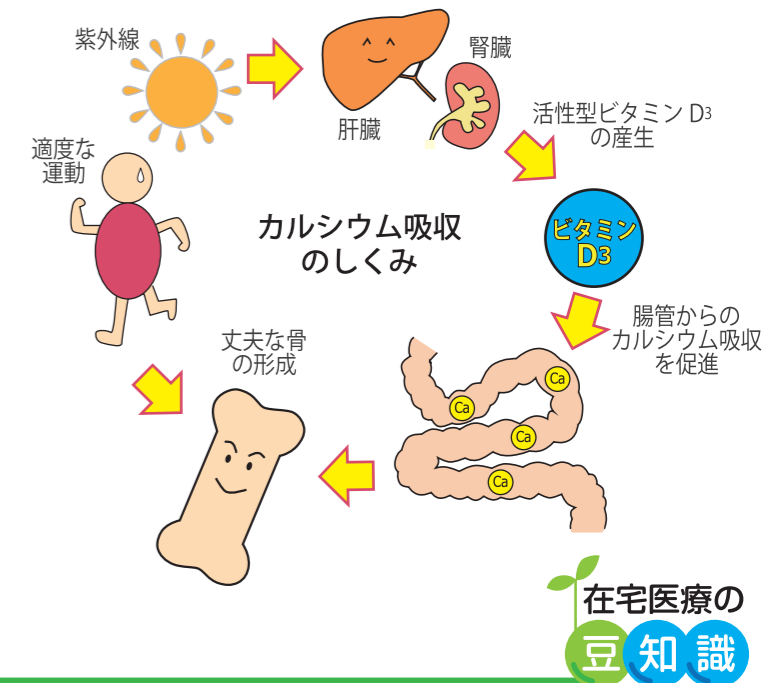
そして骨の側では、足りなくなった分の骨が、骨芽細胞により新しく造られていくのです。



## 骨に必要な栄養素は？

骨代謝を健全に保つためには、カルシウムの摂取が必須ですが、このカルシウムの吸収を高めたり、血液中のカルシウム濃度を一定に保つためには、食物から摂取されたビタミンDや、紫外線をあびて皮膚で作られたビタミンDが体内で活性化された「活性型ビタミンD3」が必要です。

また、骨は骨塩 (カルシウムとリンがくっついたもの)、骨基質とよばれるコラーゲンなどの蛋白質、それに骨の新陳代謝をつかさどる細胞から成り立っていることから、それらの栄養素も補う必要があります。



## 骨粗鬆症の治療薬

骨粗鬆症のお薬は、基本的に骨の成分を補ったり、「破骨細胞」にはたらきかけて骨を壊すことを抑えたり、「骨芽細胞」にはたらきかけて新しい骨をつくるのを促す、という作用を持ち、患者さんの年齢や状態によって使い分けられます。

カルシウム製剤 骨の形成に欠かせないカルシウムを補います。

|              |   |                          |
|--------------|---|--------------------------|
| ホルモン補充療法     | 女性ホルモンのエストロゲン (卵胞ホルモン) は骨形成を進め、骨吸収を抑えるため、閉経後の女性に対して行われます。 | エストリール/ホーリン、プロベラ/ヒスロン等   |
| カルシトニン製剤     | 主に破骨細胞のはたらきを押さえ、骨粗鬆症に伴う痛みを緩和するため、圧迫骨折により痛みのある方によく処方されます。  | エルシトニン、サーモトニン/カルシトラン等    |
| 活性型ビタミンD3製剤  | ビタミンDは腸でのカルシウム吸収を促進します。カルシウムと一緒に服用することでより効果があります。         | アルファロール/ワンアルファ等          |
| ビタミンK2製剤     | 骨密度を上昇させ、脊椎圧迫骨折などの予防が期待されます。                              | グラケル/ケイツー等               |
| ビスホスホネート製剤   | 骨吸収を抑制し、骨量を増やす作用があります。最もよく使われる標準治療薬です。                    | ダイドロネル、アクトネル、リカルボン/ボノテオ等 |
| 骨形成促進薬 (PTH) | 骨を造る作用を促進させるお薬です。   | フォルテオ/テリボン               |

