



A あ O お B ば A

わかりやすく納得のいく医療を 心のこもった笑顔で

千葉市立青葉病院
広報紙

Vol.39

令和7年12月1日発行
(年2回発行)



発行/千葉市立青葉病院 〒260-0852 千葉市中央区青葉町1273-2 TEL.043-227-1131(代) FAX.043-227-2022 <https://hospital.city.chiba.jp/aoba/>

千葉市民の「骨」を守る！ 千葉市立青葉病院「骨の健康センター」新設

健康寿命とは何か

「健康で長生き」とよく言われますが、近年は平均寿命だけでなく「健康寿命」が重視されています。WHOは健康寿命を「健康上の問題で制限されることなく日常生活を送れる期間」と定義し、厚生労働省は「介護や入院を必要とせず自立して生活できる期間」としています。日本の女性の平均寿命は2024年に87.13歳となり、40年連続で世界一位を維持しました。しか

し重要なのは、ただ長く生きることではなく、いきいきと暮らせる期間を延ばすことです。

平均寿命と健康寿命の差

2022年のデータでは、日本人の平均寿命は男性81.1歳、女性87.1歳でしたが、健康寿命との差は男性で8.5年、女性で12.1年ありました。この差は少しずつ縮小していますが依然として大きく、この期間は本人のQOL低下だけでな



く、家族の介護負担や社会保障費の増大につながります。したがって健康寿命を延ばすことは社会的にも重要な課題です。

要介護の原因と骨の重要性

要支援・要介護の原因をみると、骨折・転倒が12.5%、関節疾患が10.8%を占め、約4人に1人が骨関連疾患によるものです。骨は身体を支える大黒柱であり、カルシウムの貯蔵庫や造血機能も担う重要な臓器です。骨が弱ると「転倒・骨折 → 寝たきり → 要介護」へと進みやすく、日本では年間17万人以上が大腿骨近位部骨折を起こしています。骨の健康を守ることは「元気に長生き」につながります。

骨粗鬆症と脆弱性骨折

骨粗鬆症は骨がスカスカになり脆くなる病気で、特に高齢女性に多く、50歳以上女性の約2人に1人が生涯で骨折を経験するとされます。脆弱性骨折は軽微な外力でも起こり、椎体、大腿骨近位部、上腕骨近位部、橈骨遠位部などに多発します。世界では3秒に1件発生しているといわれ、また腰椎骨折の数および大腿骨近位部骨折は死亡リスク増加にも関与します。男性骨粗鬆症も増加



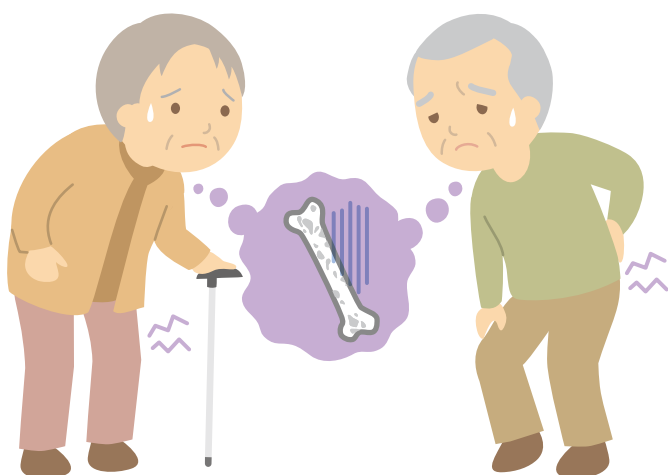
傾向です。日本では推定1,590万人が骨粗鬆症を有しながら、治療を受けているのは約30%に過ぎません。

予防のための生活習慣

骨を強く保つためには生活習慣の改善が不可欠です。カルシウムを含む乳製品や小魚、緑黄色野菜を積極的に摂取し、ビタミンDを日光浴や魚類・干し椎茸から補い、ビタミンKを納豆や葉野菜から摂ることが推奨されます。運動ではウォーキングや階段昇降、スクワットなどの負荷運動が骨を刺激し、片足立ちやラジオ体操でバランス感覚を養うことも転倒予防に役立ちます。喫煙や過度の飲酒は骨密度を低下させるため控えるべきです。

診断と治療

骨粗鬆症の診断には骨密度検査が最も重要ですが、レントゲンやエコーを用いた健診が行われます。必要に応じて血液・尿検査で他の原因を確認します。骨粗鬆症診断後および骨折後は一次・二次骨折予防として薬物療法が望ましく、骨吸収抑制薬や骨形成促進薬など優れた治療薬が存在します。女性は75歳前後で平均的に骨粗鬆症となるため、症状がなくても定期的な検査が必要です。



健診受診率の課題

しかし健診受診率は全国的に低く、2023年の千葉県で約9%、全国でも十数%程度にとどまります。メタボ健診が50%以上、胃がん・乳がん検診が50%弱であるのに比べると、骨粗鬆症健診はまだ低水準です。健康日本21では2032年に15%を目標としていますが、現状では到達が難しい状況です。女性は40歳から5年ごとに健診を受けられるため、より多くの人が予防の重要性を理解し受診することが求められます。

当院の取り組み

こうした背景から、当院では地域や医療機関と連携しながら骨折予防の取り組みを進めています。2025年7月に「骨の健康センター」を新設し、整形外科と代謝内科が協力して一次骨折予防や啓発活動を行うOLS（骨粗鬆症リエゾンサービス）を導入しました。医師だけでなく、看護師、理学療法士、管理栄養士、薬剤師、診療放射線技師、社会福祉士など多職種が連携し、骨粗鬆症診療を支えています。さらに代謝内科では「ほねつよ外来」を開設し、重症例や続発性骨粗鬆症の鑑別、より



骨折抑制効果の高い製剤の提案、また管理栄養士による栄養指導を始めました。完全予約制ですが、かかりつけ医を通じて相談いただけます。

まとめ

骨粗鬆症は「沈黙の病」と呼ばれるように症状が出にくく、気づいたときには骨折していることも少なくありません。しかし予防可能な病気であり、食事・運動・生活習慣の改善、定期的な検査によって早期発見・早期対策が可能です。今日からできる小さな一歩が未来の安心につながります。骨を守ることは健康寿命を延ばし、いつまでも自分らしく生きるための基盤です。当院は地域とともに骨折予防に取り組み、皆さまの健康寿命延伸を支えてまいります。

（文責：糖尿病・代謝・内分泌内科 小出尚史）



「登録医」のご紹介

千葉静脈瘤・循環器クリニック

住所:〒260-0031 千葉県千葉市中央区新千葉1-4-2「ウェストリオ2」701

TEL:043-239-5831

診療科:血管外科、循環器内科、外科、内科

	月	火	水	木	金	土	日	祝
外来受付 10:00~12:00	●	●	●	●	×	×	●	×
手術治療 13:00~16:00	●	●	●	△	×	×	●	×
外来受付 16:30~19:00	●	●	●	△	×	×	●	×

【外来受付】午前10:00~12:00 午後16:30~19:00

【手術治療】13:00~16:00

△: 第1~第4木曜日の午後(13:00~19:00)は「訪問診療」となり、クリニック内での診療は原則行っておりません。

【休診日】金曜日、土曜日、祝日、祝日振替休日

千葉静脈瘤・循環器クリニック院長の河瀬 勇と申します。当院は、心臓血管外科医としての経験を活かし、無床診療所でも責任をもって診療できる下肢静脈瘤専門の「千葉静脈瘤クリニック」として2015年9月に開業しました。そして、コロナ禍の2020年6月に診療分野を広げる形で現名称に改称し新たなスタートを切りました。自分の脚にコブができると、この先どのような影響を及ぼすのか不安を感じると思います。患者様のお話をじっくり伺った上で、納得できる下肢静脈瘤に対する治療方針をご提案し実施しています。治療によってお悩みが解消されたときの患者様の笑顔を拝見できることが私共の喜びです。また、心臓血管外科医としての幅広い経験に基づいた、治療後の慢性期循環器疾患のフォローアップをはじめ、患者様に合った循環器疾患の治療・管理方針を模索し気長にお付き合いできればと思っています。さらに、JR千葉駅西口直結という利便性を

活かし、睡眠時無呼吸症候群の在宅CPAP治療、各種ワクチン接種、一部の健診なども行っています。お気軽にお電話でお問い合わせください。

これからも青葉病院の先生方と連携をとって地域医療の発展に貢献できるよう、また、皆様の健康を守り笑顔を増やすお手伝いができるよう、スタッフ一同日々精進してまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



「登録医」とは、青葉病院では千葉市セミオープンシステムに登録していただいた地域の医療機関です。セミオープンシステムとは、紹介により千葉市立青葉病院に入院した患者さんについて、診察・記録の閲覧を行うことができるというシステムです。

