神戸アドベンチスト病院ニュース
コミュニオン
Communion 共に生きる

NO.45
2025/春

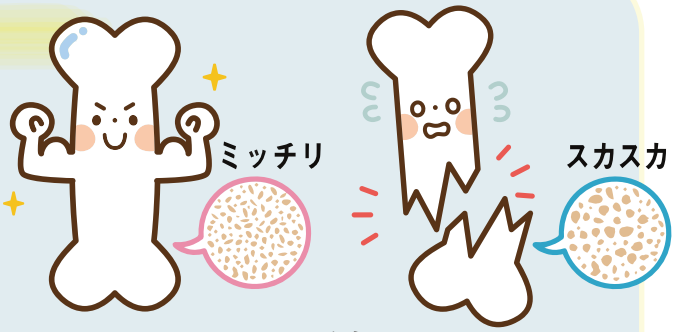
理念　キリストの愛と確かな医療をもって心と体のいやしをめざします

「また折れたらどうしよう？」
ドミノ骨折（二次性骨折）を防いで命を守る

整形外科部長
上村（うえむら）　寛（ひろし）　医師

「階段でつまずいて手首を折った」「家で転んで腰を痛めたと思ったら、骨が折れていた」。そんな骨折を経験すると、「また折れたらどうしよう」と不安を感じるかもしれません。事故やスポーツのような強い衝撃ではなく、軽い衝撃で起こる「脆弱性骨折」は、骨が弱っているサインです。この脆弱性骨折後に再び起こる骨折を「二次性骨折」といいます。二次性骨折は日常生活を大きく変え、命に関わる場合もあります。当院では、骨折リエゾンサービス（FLS）という仕組みで、骨折後の骨粗鬆症（こつそしょうしょう）治療を徹底し、二次性骨折を防いでいます。どうぞお気軽に整形外科へご相談ください。

二次性骨折とは？



最初の骨折後に別の部位や同じ場所を再び骨折することです。例えば、背骨を折った後に再び背骨を折ったり、手首や股関節を折るケースです。多くの場合、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）という骨がもろくなる病気が原因です。骨粗鬆症では、骨の中にある骨梁（こつりょう）という網目状の構造がスカスカになり、骨の強さが低下し、軽い衝撃でも骨が折れやすくなります。

整形外科を受診する方の中には、買い物中に転んだり、家でつまずいたりして骨折した方がおられます。最初の骨折が軽く済んでも、骨粗鬆症が治療されないと、二次性骨折の危険が大きく高まります。この連鎖を断ち切ることが、活動的な生活を守る鍵です。

二次性骨折は、最初の骨折から１～２年以内に驚くほど起こりやすいです。例えば、60 歳で手首を折った方は、２年以内に別の骨折を起こす可能性がぐっと高まります。

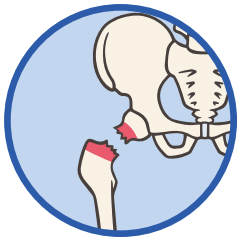
このように、二次性骨折は一度で終わらず、まるでドミノのように次々と起こることで「ドミノ骨折」とも呼ばれます。骨粗鬆症を放置すると、こうした連鎖が現実になってしまいます。

二次性骨折の部位ごとの起きやすさ

①背骨の骨折（脊椎圧迫骨折）

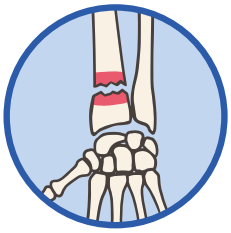
背骨を一度折ると、1 年以内に別の背骨が折れる確率は約 20%、2 年では 30%近く。背中が丸まり、慢性的な痛みが続きます。

②股関節の骨折（大腿骨近位部骨折）



股関節を折った後、反対側の股関節や背骨を折るリスクは１年で 10～15%、2 年で 20%以上。歩くのが難しくなります。

③手首の骨折（橈骨遠位端骨折）



手首を折った後、背骨や股関節の骨折リスクが５～10%上昇し、2 年以内に 15%近くが別の骨折を経験します。

二次性骨折を防いで命と生活を守る

二次性骨折は、単なるケガにとどまらず、命に深刻な影響を及ぼします。特に、股関節や背骨の骨折は危険です。研究では、股関節を折った高齢者の 20 ～ 30%が、骨折後１年以内に亡くなっています。二次性骨折で再び股関節を折ると、歩けなくなることで体力が急激に落ち、肺炎や心臓の病気のリスクが２倍近くに跳ね上がります。背骨の骨折が複数起きると、胸やお腹が圧迫されて呼吸がしづらくなり、栄養不足や感染症の危険も高まります。例えば、背骨の骨折が重なると、食事量が減り、体重が落ちてしまう方もいます。こうした事態は、ご家族の生活にも大きな負担をもたらします。最初の骨折をきっかけに骨粗鬆症を治療することが、命を守る第一歩です。

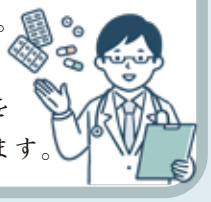
骨粗鬆症治療で二次性骨折予防を！

脆弱性骨折を起こした方が二次性骨折を防げるよう、骨粗鬆症をしっかり管理する取り組みを骨折リエゾンサービス（FLS）といいます。整形外科医、看護師、理学療法士、放射線技師、薬剤師、管理栄養士がチームで連携し、患者さんを支えます。

当院での FLS による骨粗鬆症治療

薬物治療

- ビスホスホネート製剤
  月１回の飲み薬で、骨が壊れるのを抑えます。
- デノスマブ
  半年に１回の注射で、骨を強くし、背骨や股関節の骨折を防ぎます。
- テリパラチド
  毎日自分で注射する薬で、骨を新しく作り骨折リスクを下げます。



検査

- 骨密度測定
  腰や太ももの骨の強さをＸ線で測ります。検査は 15 分ほどで痛みはありません。
- レントゲン・MRI
  背骨や股関節に隠れた骨折を確認します。
- 血液検査
  骨の壊れやすさや、カルシウム、ビタミンＤの不足を調べます。

運動

骨に軽い負荷をかけることで、骨の弱りを抑えます。片足立ちや椅子での足踏み運動がおすすめです。転倒を防ぐには、太ももやお尻の筋力を鍛えるリハビリが大切です。当院では、患者さんの体力に合わせたプログラムを提供します。

栄養

カルシウム（牛乳、海藻、大豆、ブロッコリーなど）とビタミンＤ（きのこなど）を積極的に摂りましょう。日光を浴びるとビタミンＤが作られるので、朝の散歩も効果的です。管理栄養士が、骨に良い食事のアドバイスをします。

治療の継続とご自宅での工夫

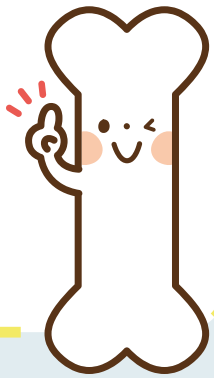
FLS は、骨折後の骨粗鬆症治療を継続し、二次性骨折の連鎖を断ち切ります。骨密度や体の状態を定期的にチェックし、薬や運動を調整することで患者さんが自立した生活を続けられるよう支えます。患者さんやご家族に、骨粗鬆症のリスクや治療の大切さを丁寧に説明し、一緒に取り組む姿勢を大切にしています。このチームワークが、命を守る力になります。

ご自宅でも!!　二次性骨折を防ぐ工夫

①転倒を防ぐ：床に物を置かず、絨毯（じゅうたん）の端を固定。階段やお風呂に手すりを設置し、靴は滑（すべ）りにくいものを選びましょう。

②安全に動く：重いものを持つときは、膝を曲げてゆっくり。急に振り返る動作は避けてください。

③定期受診：骨折後は、骨の状態を定期的に確認。気になることがあれば、早めに医師に相談してください。



まずは、整形外科にご相談を！

二次性骨折は、繰り返すほど生活や命に深刻な影響を与えます。しかし、骨粗鬆症を治療することでその危険を大きく減らせます。当院は、FLS を通じて患者さんが再び骨折せず、笑顔で暮らせるよう全力で支えます。ご家族も、「最近、転びやすくなった」「背中が曲がってきた」と気づいたら、ぜひ相談してください。一緒に、元気な未来を守りましょう。

整形外科　外来スケジュール

整形外科	日	月	火	水	木	金
午前	■吉村慧一(第1・5週) ■上村寛(第2・4週)	上村寛	吉村慧一 (第1・3・5週)	川井康嗣	上村寛 川井康嗣	川井康嗣
午後		川井康嗣		上村寛		

■…予約なし（受付は 20 名まで）　無印…予約あり

全科休診日　金曜午後、土曜、祝日、第３日曜、年末年始

お問い合わせ先
TEL 078-981-0161

健康寿命アカデミー

休養

2025テーマ

2025年 5月9日
5期生入会式を実施

この１年の目標(チャレンジ)を書いています

医師などの専門資格をもった講師陣から健康に役立つ情報を
１年を通して学ぶプログラムです。

健康寿命アカデミー　検索

右のQRコードからも情報を確認できます。
6期生募集については
１２月頃案内予定！

チャプレンオフィス通信

「自分の行動によくよく注意しなさい。今は困難な時代です。」
（新約聖書　エペソ５章16節　リビングバイブル）

今から百年以上前のこと、欧米では鉄道網の発達と共に列車の定刻が意識されるようになり、兵士たちが第一次世界大戦の戦場で使用した腕時計も一般に普及し始めました。そして世界の動きに合わせて日本でも時間順守が呼びかけられ、それが産業の基礎になったと言われています。1920年には「時の記念日」（6月10日）が制定されました。現在ではパソコン、スマホを使用したオンライン○○、リモート○○が当たり前になり、人工知能をどんどん使って、仕事の効率と時間短縮を重視する働き方が広まっています。タイムパフォーマンス、“タイパ”という呼び方が定着しました。これを百年後の人々は何の基礎になったと言うようになるのでしょうか。冒頭の聖書の言葉は、時間の使い方や働き方を問い直すことも含んでいると思います。立ち止まって考えることも必要ですね。

チャプレン　吉田浩行

新任医師の紹介

小児科
楠本　耕平
くすもと　こうへい

【出身大学】　東北大学医学部　卒

【専門分野】　小児救急、感染症

【専門医等】　日本小児科学会認定　小児科専門医

【患者様へ】　これまで、小児の救急・感染症・集中治療に従事してまいりました。これらの経験を活かし、お子さまの健康をしっかりとサポートしていきたいと考えています。

産婦人科
濵田　一磨
はまだ　かずま

【出身大学】　兵庫医科大学医学部　卒

【専門分野】　産婦人科

【患者様へ】　地域の皆さまが安心して受診できるような医療を提供してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

麻酔科
大井　智香子
おおい　ちかこ

【出身大学】　兵庫医科大学医学部　卒

【専門分野】　麻酔、集中治療

【専門医等】　日本麻酔科学会　麻酔科専門医

【患者様へ】　患者様の不安を少しでも取り除けるように丁寧な全身管理、疼痛コントロールを心掛けております。

新ごぼうのリゾット

菜食料理レシピ

＜材料（４人分）＞

A
- 米 …… ２カップ
- 洋風だしの素 …… 大さじ1（10ｇ）
- 塩・こしょう …… 適量
- バター …… 20ｇ
- 水 …… 250ｃｃ
- ローリエ …… １枚

- 新ごぼう …… １本
- にんじん …… 1/4本
- にんにく …… １かけ
- しめじ …… 60ｇ
- オリーブ油 …… 適量
- 塩・こしょう …… 適量
- 洋風だしの素 …… 大さじ1（10ｇ）
- パルメザンチーズ …… 適量
- 乾燥パセリ …… 適量

＜つくり方＞

① Aの材料を炊飯器に入れ、リゾットライスを炊く。
② 新ごぼうをささがき、にんじんとにんにくはみじん切り、しめじは石づきをとってほぐす。
③ 鍋にオリーブ油をひいて、にんにくを炒める。
④ にんにくがきつね色になったら　②のごぼう、にんじん、しめじ、をさっと炒め、軽く塩こしょうして、適量の水と洋風だしの素を入れ、沸騰したら①のリゾットライスを入れる。
⑤ パルメザンチーズを入れて味を調え、好みのかたさになるまで煮る。器に盛り、パセリをふりかける。