

今回は、今年4月にメディカルプラザ大道中央病院に開設された整形外科外来を担当する鈴木浩之先生の登場です。運動器の仕組みや骨粗鬆症の予防について分かりやすく説明いただきました。

「骨粗鬆症は性差または年齢による有病率の違いはありますか」という質問に対する回答です。鈴木（公財）骨粗鬆症財団の資料によると、患者数の男女比は1対3で、女性が圧倒的に多いとされています。年齢層別に見ると、女性の60代で5人に1人、70代で3人に1人、80代では2人に1人となっています。年を重ねるほど有病率が高くなることが分かっています。ですから60歳以上の女性はもちろん、50代の方にも早めに受診いたいだきたいですね。自覚症状がほと

「もしも閑逸しているがもしれません。また外出時は、近場であつてもでもされば靴を履くことをお勧めします。サンダルやスリッパと比較すると靴のほうが足部が安定しますし、滑りにくいこともメリットです。あとは、すべての病気の予防策とも重なりますが、栄養と運動は大切です。カルシウムやたんぱく質はもちろん、ビタミンやミネラルも含めてバランスよく摂ることが重要です。親しい人との「楽しい食事」も有効ですから、環境

やハラン不機能の維持・向上」を保
します。リラックス効果もあり
心身の健康にも有効だとされてい
ますので、これなら楽しく継続しや
すいかもしません。運動器の機能
改善が楽しい人生を送るための助
けになるのであれば、整形外科医と
してこれほど嬉しいことはあります
せん。「身体の障害を最少にして楽
しく暮らす」。これが一番です。
一本口はありがとうございました

骨粗鬆症は自覚症状がほとんどありません。背骨の一部が潰れてしまつても3人に2人は自覚症状がないといわれ、本人も気付かない間に変形したままの状態で治まっているケースもあります。骨粗鬆症の検査はレントゲン撮影や専用機器で骨密度を測定するだけで、結果も短時間で分かります。ぜひ定期的に受診してほしいですね。また血液検査で骨粗鬆症のタイプに合わせて薬の処方や栄養指導も行っています。

度の定期便詰はとても貴重な機会だといえます。

**骨折予防に有効な
栄養、運動、音楽療法**

—骨折しないための予防策について教えてください。

鈴木 沖縄の高齢者はたんぱく質や海藻を積極的に摂取していますし、日光をよく浴びている影響か骨の生成に不可欠なビタミンDも高い値を示しています。それでも骨折が多いのは不思議ですね。自宅での転倒も多いので、家屋の作

精神醫學

—受診率が低いのは、健康年齢の維持・向上の観点から見ても心配です。

んどないからか、骨粗鬆症を心配されて受診される方はまずいません。だいたいは特定健診や企業健診を受診するタイミングで発覚します。そういう意味では、年に一度の定期健診はとても貴重な機会

A photograph of a medical professional, likely a doctor, wearing a white lab coat and a stethoscope. They are seated at a white desk in an office setting. Their right hand is resting on the edge of the desk. In front of them is a computer keyboard and a mouse on a black mousepad. To the left, there's a pink folder and some papers. The background shows a window with a view of trees.

運動器の機能改善を重要視して治療を行つております。主な治療対象は身体の土台骨である背骨と骨盤です。それと四肢になります。具体的な症状としては、整形外科の外来受診数全国トップ5でもある腰痛（膝の痛み、肩の痛み、頸部痛（首の痛み）、骨粗鬆症などが中心になります。

—運動器について具体的に。

鈴木 運動器は身体の芯になる骨・関節などの骨格系と、それを取り囲む筋肉やそれらを支配する神経系で構成されます。それぞれが連携しながら動いているため、どこか一つに不具合があると身体をうまく動かすことができなくなつてしまっています。

「身体の障害を最少にして
楽しく暮らす」
これが一番です。

メディカルプラザ大道中央病院
整形外科

鈴木 清之 (すずき ひろゆき)

—那霸市大道のメディカルプラザ大道中央病院に今年4月、整形外科外来が開設されました。日本整形外科学会認定専門医である鈴木先生は開設当初から勤務されていますが、まずは外来の概要から説明いただけますか。

運動器の機能改善を重視 治療を行う整形外科外来

な流れになりますか。

を中心に施術を行っています。そ

まが訴える症状について細かく確認します。それから症状に応じてレントゲンやCT、MRIなどの画像検査を実施し、その結果に応じて薬の処方や注射などを行ってい

ているのが私たち法人の特長でもあります。当院と本院をつなぐ無料の送迎バスを随時運行していますので、希望される方はお気軽に声をかけてほしいですね。

—鈴木先生は日本整形外科学会認定の運動器リハビリテーション医の資格もお持ちですね。

自覚症状がない骨粗鬆症 検診受診率が低い沖縄県

鈴木 はい。リハビリテーションは運動器の機能を改善する上で一番の武器になります。私は当院では外来の担当なので直接リハビリテーションに関わるわけではありませんが、那覇市安里の本院（＝大道中央病院）には理学療法士・作業療法士など合わせて約100人のセラピストが在籍していますので、リハビリテーションは本院に任せています。私が診察した患者さまの情報はすべて本院の専門医と共有していますので、私の診断を基にリハビリテーションのメニューを作成して実践いただいています。

—施術内容についてお聞かせください。

さい。

鈴木 さまざまな要因がありますが、整形外科の領域に限ると一般的には転倒や重いものを持ち上げたなど、また年齢的なものや肥満も挙げられます。膝の痛みであれば摩耗や劣化した膝軟骨を修復する能力が年齢とともに低下しますし肥満が原因で膝軟骨に過度の負担をかけてしまうこともあります。

—沖縄は他府県と比較すると、特に女性で適正体重を超えるような高齢者が多い印象です。

鈴木 私は沖縄に赴任してまだ半年あまりですから確かなことは言えませんが、そういう印象は受けますね。あと沖縄に特徴的なことの一つとして、骨粗鬆症検診の受診率がかなり低いことが挙げられます。その影響もあるのか、骨折

