

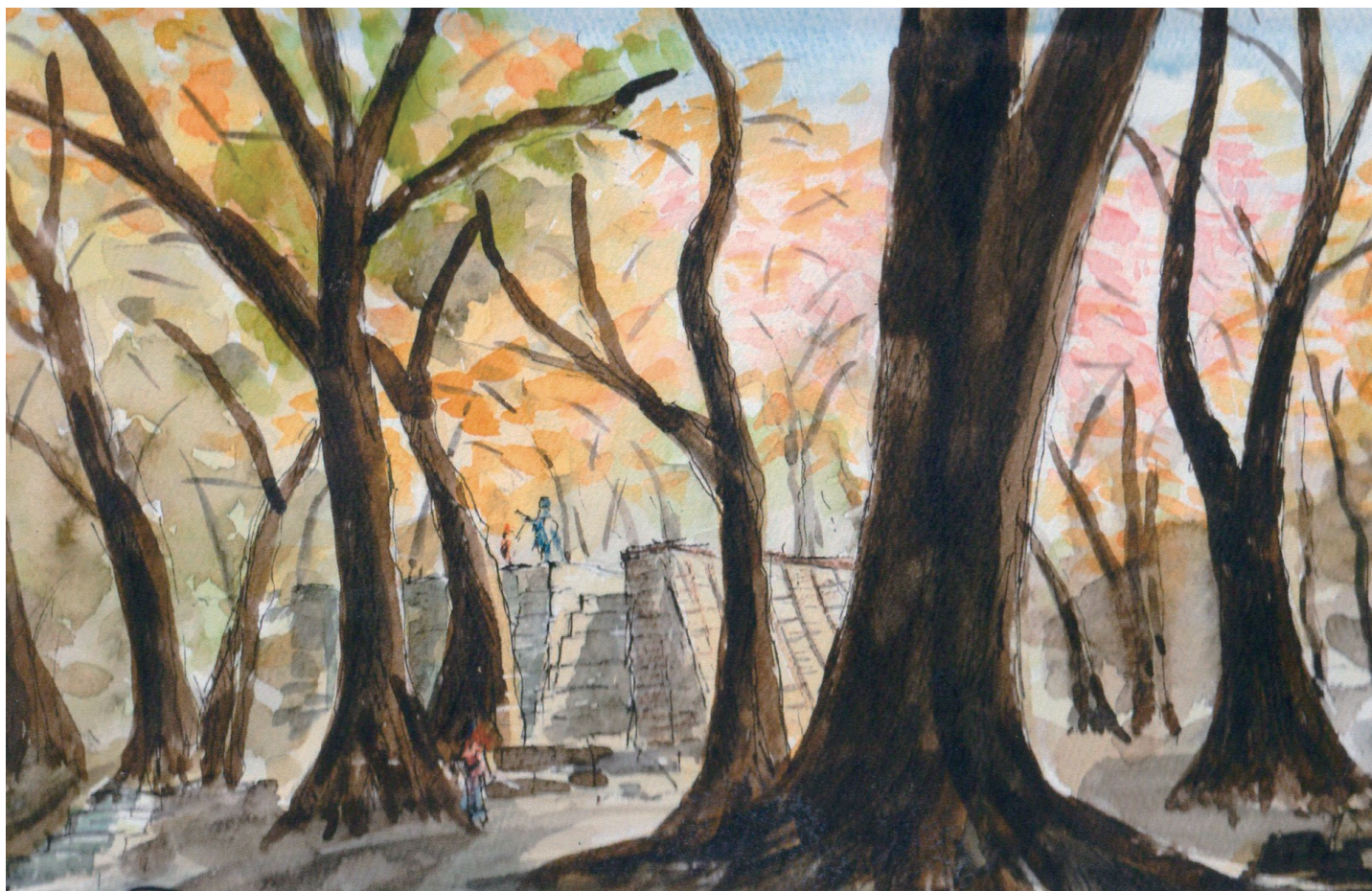
もっといきいき健康に！地域がつながる医療と介護を目指して

帰巖会

ご自由に
お持ち帰りください

かわら版

2023.11.1
November
vol. 89



佐伯城址（大分県佐伯市）

直耕団吉野診療所 所長 中野俊彦

コンテンツ

巻頭言

骨粗鬆症について …… 2

臼杵病院で骨密度検査ができるようになりました …… 3

櫛～たすき～ 茶房 長屋門 …… 3

うすきの歴史③④ …… 4

インフォメーション／時事寸感 …… 4

言 / 頭 / 卷
ごあいさつ

社会医療法人帰巖会理事 松山 幸弘



10月の終わりに続いた晴天のお陰で
しうか、放射冷却により朝晩はめつき
り冷え込みスツカリと秋らしい空気を感
感じる今日この頃です。

先日、4年振りに開催された地区の運
動会に参加してきました。少し前にあつ
た娘の運動会では学年毎に時間が決めら
れており父兄の入場制限がありました。こ
の地区の運動会は老若男女入り乱れて
全員参加の競技もあり昔ながらの大運動
会然としておりました。主に参加するの
は小学生がいる家庭でしたが、祖父母ら
の参加も見られました。パン食い競走、
風船割り、ソーダ早飲み大会など趣向を
凝らした競技が目白押しで昼休みには大
分市の小学生〜高校生のバトントワー
リングクラブによるハーフタイムショー。終
盤に行われた小学生から大人までバトン
をつなぐ各地区の代表者によるリレーは
大いに盛り上がり秋晴れの一日が暮れて
いきました。令和の時代に何とも昭和感
溢れた運動会を平成生まれの娘と一緒に
参加して時代が移り変わっても人々が楽
しく熱くなれるものにそう変わりはない
ものだなと感じました。

さて、今年も残り僅かとなりました。
新型コロナウイルス、インフルエンザと
もに感染者は少なくなってきたりもす
が、二峰性の流行が想定されており、
緩みそうになる気持ちを引き締めて冬を
迎える準備をしましょう。

骨粗鬆症について

骨粗鬆症は骨の量や質が低下し、骨が
脆くなり、骨折しやすくなる病気で、日
本では約1300万人以上の骨粗鬆症
患者がいるとも言われ、高齢者や閉経後
の女性に多くみられます。

「骨折」をしても大きな後遺症がなけ
れば良いのですが、痛みが残るのみなら
ず、筋力やバランス感覚含め運動機能が
低下し、QOL(生活の質)やADL(日
常生活動作レベル)まで低下してしま
う事も少なくありません。特に「運動」
ができなくなれば、筋力や体力の維持は
不可能で、フレイル(*心身の虚弱が進
行し介護が必要になりやすい状態)や
脳卒中、心筋梗塞、認知症やうつ病など
様々な疾病リスクが上昇する為、まずは
「転ばない」、そして「転んでも骨折しに
くい」身体作りや治療が必要です。

骨は、古い骨は破骨細胞に吸収され、骨
芽細胞が作る新しい骨で補充される事
で、骨の劣化を防ぎ、骨強度が維持されま
すが(*骨リモデリング)、骨粗鬆症は骨
を作る細胞(骨芽細胞)と壊す細胞(破
骨細胞)のバランスが崩れる事で骨量が
低下してしまいます。このバランスは女
性ホルモンやカルシウム、ビタミンD、ステ
ロイド薬や骨代謝に関わる病気、喫煙や
アルコールなどに大きく影響されます。
骨粗鬆症の多くは無症状で、ちよつと
した衝撃で骨折をしてしまい、特に背骨

(脊椎圧迫骨折)、手首(橈骨遠位端骨
折)、太ももの付け根(大腿骨近位部骨
折)等は高齢者の代表的な骨折で、入院
や手術が必要な事が多く、骨折をする前
に治療が開始されている事が大切です。

骨粗鬆症の診断は、レントゲン検査や
骨密度検査、既存の骨折数等を参考に
われ、血液検査なども治療効果や他の疾
患との鑑別を行う上では重要です。

骨粗鬆症の予防や治療には、食事や運
動、薬物療法などがあり、食事はカルシ
ウムやビタミンD、ビタミンKなど含む
食事を十分に摂り、過度な飲酒や喫煙は
控え、糖尿病等の生活習慣病を放置しな
いように注意する必要があります。

運動は日光浴や筋力トレーニング、有
酸素運動などが転倒予防も含め有効で
す。

そして、薬物療法は骨の新陳代謝(骨
リモデリング)を調整する薬が投与さ
れますが、主に以下のような種類があり
ます。

- 骨吸収を抑える薬(破骨細胞の活動
を抑えて骨の量が減らないようにす
る)：ビスホスホネート薬やカルシトニ
ン製剤、抗RANKLE抗体(デノス
マブ)、抗スクレロスタチン抗体(ロモソ
ズマブ*)等
- 骨形成を促進する薬(骨芽細胞の働
きを高めて新しい骨を作る)：副甲状



白根病院整形外科 医師 後藤 誠

腺ホルモン薬(テリパラチド)、抗スク
レロスタチン抗体(ロモソズマブ*)等
●骨に必要な材料を補充又は骨代謝を
サポートする薬：カルシウム製剤やビ
タミンD製剤、女性ホルモン剤(SE
RM)等

その中でも副甲状腺ホルモン薬(テリ
パラチド)、抗RANKLE抗体(一般名
デノスマブ、商品名プラリア)、抗スクレ
ロスタチン抗体(一般名ロモソズマブ、商
品名イベニテイ)等の注射薬は、これま
での骨粗鬆症治療を大きく変えた
言っても過言ではない程のインパクトを
与えています。特に抗スクレロスタチン抗
体(ロモソズマブ)は、新薬の為長期使
用による副作用の有無は今後も注視す
る必要はあるものの、骨吸収を抑え、骨
形成を促す効果(*Dual Effect)があり、
理想的な治療薬とも言えます。

但し、治療効果の大きい新しい薬は高
額なものも多く、費用対効果や患者側の
背景も考慮して治療が継続できるもの
を選択する必要があります。治療によ
り骨密度が増加しても、治療を中止すれ
ば数か月後で骨量低下が起こり始める
と言われていますので、治療は継続する
事が大切です。諸事情で治療を中断し
てしまう人もいますが、治療には様々な
選択肢がある為、諦めずに相談して欲し
いと思います。

白杵病院で骨密度検査が

できるようになりました

●骨密度測定装置の導入

これまで他院へ検査依頼を行っていた骨密度検査ですが、令和5年10月21日に骨密度測定装置(富士フィルムヘルスケア社製ALPHYS LR)を導入し、当院で骨密度検査ができるようになりました。導入した骨密度測定装置では、DXA(デクサ)法という方法を用いて、腰椎と大腿骨近位部の2か所で測定することで、より正確な検査結果が得られるようになります。

●骨密度検査の実施

検査自体も仰向けに寝たまま5〜10分程度の短時間で実施できますので、楽な姿勢で安全に終了します。この検査によってご自身の骨の密度や骨折危険度を知ることができ、加齢や閉経、生活習慣病などが原因で発症する骨粗しょう症の発見に繋がります。

●骨密度検査を受けるためには

骨密度検査を受けるためには、以下2つの方法があります。

①外来受診時に検査を受ける

医療保険適用で検査を受けることができます。立ち上がる時などに背中

や腰が痛む、背中や腰が曲がってくる、重いものを持つと腰が痛むなどの症状がある时要注意です。痛みがつかなくて病院に行ったら、すでに折れていたということもよくあります。このような症状に心あたりがあれば、一度、検査を受けてみましょう。医療保険での自己負担額は1割負担の方で450円、3割負担の方で1,350円となります。

②健康診断で検査を受ける

健康診断のオプション検査でも骨密度検査をお申込みいただくことができます。ご希望される方は当院の健康診断担当者までお気軽にご連絡下さい。健康診断での検査料金は3,850円となります。

●骨粗しょう症の早期発見・早期予防

骨粗しょう症の国内の患者は女性が約1000万人、男性が約300万人で合わせて約1300万人いるとも言われています。特に50歳以上の女性の3人に1人は骨粗しょう症になると言われています。骨粗しょう症になると脊椎の圧迫骨折や大腿部頸部骨折などの骨折の危険度が高まります。骨折をして寝たきりの生活にならないよう、定期的な検査を受けて、骨粗しょう症の早期発見・早期予防を行い、皆様自身の健康寿命を伸ばしましょう！

社会医療法人 帰巖会 白杵病院

骨粗しょう症検査のご案内



当院では最新の骨密度測定装置を用いて骨粗しょう症検査を行っております

検査はすぐに済みます。痛みもありません。

測定結果は、わかりやすいグラフで表示されます。

DXA方式(脚)を採用。検査は本装置で実施します。数分間の検査で正確な結果が得られます。

測定結果は、個人ごとの骨密度をグラフで表示します。年齢ごとの骨密度の目安も表示されます。骨粗しょう症の発症リスクもわかります。

(白杵病院事務局長 脇坂 健史)

うすき

白杵編 File 6

人から人へ響で繋がっていく

茶房 長屋門 店主野口敦子さん

今月は白杵市二王座で「茶房 長屋門」代表を務める野口敦子さんを訪ねました。

9月の午後、着物でお迎え頂きました。歴史ある建物を背景に美しい所作が印象的でした。

後藤家長屋門の歴史

白杵市二王座は「歴史の道」と言われ石畳や寺院、武家屋敷が残り江戸情緒が漂います。その通りに白杵藩家老の稲葉家が建築した長屋門があります。長屋を囲んだ門の左右には門番の部屋や物置などがあったようです。

出会いのきっかけ

野口敦子さんは白杵で生まれ育ち学校卒業後は、東京の芸能プロダクションで勤務してきました。タレントの華やかな活動を支え継続できるよう生活からスケジュールまでマネジメントしてきました。一方、海外移住の実現に向け準備するなか、親御さんの思いがけない怪我に直面し2005年、白杵へ帰郷します。時間の流れや人との距離、自由度など都会とは違っていました。戸惑いもありましたが次第に町や人に溶け込んでいきます。

茶房 長屋門の再生

「茶房 長屋門」は3年ほど閉鎖していましたがこのままでは朽ちていきます。説明を聞いた野口さんは引



き継ぐことを決意します。「良いものがたくさんある白杵を発信したい」と、提供するメニューは地元で作られる野菜やお菓子、茶葉等から発想しました。「ゆっくりと過ごしてもらいたい。」とおもてなしの空間を大事にしました。

これから・・・

「白杵の人や物の良さを伝えていきたい。そしてチャレンジを続けていきたい。」

行動力と確かな直観で人生を歩まれている野口さん。「そのうちに・・・」次でいいかではなく「やりたい、やらなきゃと思うんです。」地域の活動を通じ野口さんの周りには人の輪が幾重にも広がっています。11月上旬には「うすき竹宵」が開催されます。幻想的な白杵、そして「茶房 長屋門」を訪ねてみてください。

庭園と高い天井、ゆったりできる最高のおもてなしがあなたをお待ちしています。

(取材 帰巖会 橋本茂子)

お店の情報 茶房 長屋門

大分県白杵市二王座212-5
電話：0972-63-5985
営業時間：13:00～18:00 定休日：不定休



江無田 市浜地区

① 松明火消し標柱(城下の入口)

江無田橋のすぐ傍らに、「松明消しの標柱」が再現されている。以前は十六天神下にあったが、後に江無田橋から城下となった。夜間松明をかざして城下には入れなかった。現在、破壊を逃れた標柱が市立図書館に移されている。白杵藩二六七年間に、城下での頻繁な火災に苦慮した。なかでも、享保十七年(一七三二)田町の田嶋屋の火災では、五〇余戸を焼き尽くした。

② 十六天神・安楽寺

江戸時代には、江無田台地の裾まで波が打ち寄せ、この丘は独立の海島となっていて、「磯島(白杵七島の一つ)」と呼ばれていた。名の由来は、村々の十六の天神社をここに祭り中心の社とした、或いは、十六善神を祭ったからと。慶長の頃、菅原道真公(天神様)の像を安置。稲葉知通は、この善神を深く敬い、「妙宝山安楽寺」を開かせた。日本唯一の地震徐災のお寺でもある。

写真は、安楽寺の地蔵と庚申塔



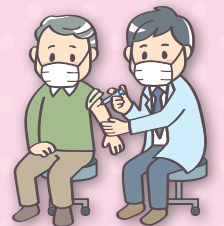
※境内には、嘉永元年(一八四八)に建てられた石碑の文に、由来が書かれている。庚申塔は文化十二年、寄進者に田嶋屋、油屋、等の豪商の名がある。白杵で唯一の「宝形造り」の屋根付き形式となっている。十六善神：四天王と十二神将と合わせた十六名の般若経を守る夜叉神とされる護法善神

③ 産ヶ島にあった西方寺

中須賀橋の市浜側に、小さな岩山が残されている。かつての白杵七島の一つ。天文十七年(一五四八)頃、大友宗麟が西方寺を建立し、森島に移すまで、「大橋寺」の元であった。この産ヶ島は、白杵城石垣工事、新地埋め立て工事、堀の石垣用等に殆ど採石された。 ※徒然草に、高貴な人のお産についての記述がある。「御産・甌・御胞衣」とあり、この地域「京泊の伝説」と一致する。随筆の一篇を表したものが。



上左：現在の産ヶ島跡 上右：お産間近のお腹のよう丸い形の産ヶ島 (本多家館跡の左・産ヶ島(西方寺跡)と、大橋寺▲の位置関係)



果が期待できます。 帰巖会みえ病院および白杵病院で接種を希望される方は、特に予約の必要はありません。 以下の期日中に直接病院までお越しください。

実施日 月曜日～土曜日の午前中 (夜間、土曜日午後および日曜祝日は対応不可です)
期間 令和5年10月1日～令和6年1月31日

健康で快適な冬を過ごすために、インフルエンザ予防接種をぜひご検討ください。 皆様の健康を守るため、当院スタッフ一同、心よりお待ちしております。

インフォメーション Information

インフルエンザ予防接種のご案内

今年は、例年より早く私たちの身近にインフルエンザの脅威が迫ってきています。 インフルエンザは高熱や強い倦怠感などの症状を引き起こしますが、特に高齢者や持病をお持ちの方は、感染した場合のリスクが高まり場合によっては生命に影響を及ぼす場合もあります。 そのため、帰巖会では毎年、予防接種を受けることを皆様にお勧めしています。 予防接種により、インフルエンザにかかるリスクを大幅に減少させることができ、もし感染しても症状を軽減する効

時事寸感

ツクツク法師の鳴き声も消えてようやく秋になった。2ヶ月にもわたる猛烈な酷暑の日々が過ぎ、どうにか秋が来た。今年はあまりの夏の長さ、暑さに野菜の生育も阻害され、ネギの価格が高騰しているという。秋の代表選手は松茸も著しく不作と聞く。言うまでも無くこれら全てが地球温暖化と密接に関連している。日本もこれはまさに原発の復活を論じむ勢力さえ力を増している状態である。とりわけ九州は太陽光発電がさかんであり、そこら中の山々の斜面がソーラーパネルで覆われていることはもう私達にとっても日常風景となっている。

ところで、地球温暖化の最大要因であるCO₂排出量の実に60%以上がアメリカ、中国の2カ国で占められているということはあまり知られていない。日本の排出量などは今更我が国が省エネ、自然エネルギーに傾斜したところで世界に与える影響は微々たるものに過ぎない。そんな巨大排出国アメリカではウクライナ紛争をけしかけたものの、ロシアの実力を見誤り長期消耗戦となったことで、この紛争にのめり込んだバイデン政権がピンチとなっていて、ウクライナ軍事援助に反対し地球温暖化政策を全て無視する姿勢のトランプ氏が来年の大統領選挙で有力な地位を築きつつあるという。

トランプ氏の台頭とともに、地球温暖化対策の深刻な停滞が再び危惧されており、夏が苦手な私も来年以降の夏はどうなってしまうのかと真面目に心配している。と言って戦争屋のバイデン続投も困りものだが。

この時代に生きる我々は異常な夏の酷暑の連発で世界情勢の変化を自分の身をもって知ることになり、これは逃れようがないが、一方でここは身勝手なアメリカの「良識」を信じるほかに無いというのにも妙な障り感ではある。

(帰巖会副理事長 首藤 治)