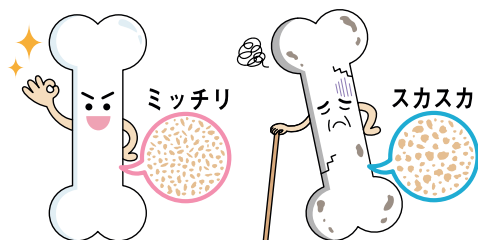




トピックス

骨密度検査ノススメ

高齢社会となった現在では高齢化による骨粗鬆症、また若い女性の無理なダイエットによって起こる骨粗鬆症が増加していると言われています。骨の密度が低く骨がスカスカの状態になると骨の変形が起こりやすくなり腰痛や骨折の要因になります。また、骨折によっては歩けなくなって寝たきりとなり、それが痴呆につながることもあります。骨粗鬆症は骨折するまで自覚症状がほとんどありませんので、早期発見と予防が重要となります。骨粗鬆症の診断には、骨塩定量測定を行います。当院ではDEXA法という二種類のエネルギーのX線を照射し骨塩量(骨密度)を測定できる装置を導入しており測定値の正確さと再現性が



良いという特徴があります。「自分の骨密度がどの程度あるのか試しに計測してみたい」、「骨粗鬆症になっていないか心配だ」など、骨密度に関して少しでも気になるような事がございましたら、お気軽に外来担当医師にご相談ください。



自己紹介

医療法人桂水会 岡病院

医師 岡 大祐

皆様はじめまして、令和6年4月から岡病院に就職しました岡 大祐と申します。私はもともとここ本庄市で生まれ育ち、群馬大学医学部医学科を卒業の後、伊勢崎市民病院で初期研修医として働き、その後群馬大学泌尿器科へ入局。泌尿器科医師として、前橋赤十字病院、伊勢崎市民病院、足利赤十字病院に勤務し、群馬大学大学院を卒業後、この度岡病院へ就職となりました。専門は泌尿器一般、透析関連手術、シャントPTAなど血管内治療です。ただこれからは専門分野に限らず、内科一般の診療も行い皆様の頼れるホームドクターになれるよう、今後も精進していく所存でございます。

私事ではございますが自己紹介の一環として私の趣味の話をさせていただきます。10年ほど前に、新婚旅行にアメリカのグランドキャニオンに行くにあたり、良い写真を残したいと思い一眼レフを買ったことがきっかけで、カメラが趣味となり、今は日々子供の写真を撮って楽しんでおります。また、もともと風景写真をメインに撮影しており、日本国内で絶景を撮影したいと思い、日本の絶景は山にあり！と考え登山をはじめました。今では撮影目的でなくとも登山に行き、近場の低山から、夏は北アルプス、冬はアイゼン、ピッケルを装備して一年中山を楽しんでおります。ここ本庄市はすぐ近くには登山道の整備された児玉の低山があり、さらにその南には秩父の山域が広がっています。北は谷川連峰をはじめとした群馬の名峰が数多くあり、高速を走らせれば、藤岡ジャンクションから上信越自動車道経由で八ヶ岳から、北アルプスにアプローチでき、登山をするにはとても恵まれた環境だと思えます。

せっくなので医学的な観点から登山の魅力、利点を少しお話できればと思います。

登山は予防医学の観点から非常に有益な活動とされています。

1 心血管系の健康促進

定期的な登山は心拍数を増加させ、心臓を強化します。登山中の継続的な運動は、血流を促進し、血圧を安定させるのに役立ちます。また、登山は高強度の有酸素運動であり、コレステロール値の改善や動脈硬化の予防にも寄与します。これにより、心臓病や高血圧、脳卒中のリスクを低減します。

2 筋骨格系の強化

登山は全身の筋肉を効果的に鍛える運動です。登山路の上り下りや不整地を歩くことによって、特に下半身の筋肉（大腿四頭筋、ハムストリングス、ふくらはぎなど）を強化します。また、登

山中に杖を使用する場合、上半身の筋肉も鍛えられます。これらの全身運動を通じて骨密度が増加し、骨粗鬆症の予防にもつながります。

3 メンタルヘルスの向上

自然の中で過ごす時間は、ストレスホルモンであるコルチゾールのレベルを低下させ、リラックス効果をもたらします。また、自然の風景を楽しむことで、心のリフレッシュやリラクゼーションが促進されます。さらに、達成感を感じることができるため、自己効力感や自尊心の向上にも寄与します。登山は社会的な活動でもあり、人々との交流を深める機会を提供します。グループでの登山は、共通の目標を持つ仲間との絆を強化し、孤独感や社会的孤立感の軽減に寄与し、精神的な健康を向上させます。これらの要素は、うつ病や不安障害など精神疾患の予防に役立ちます。

4 認知機能の向上

登山は認知機能にも良い影響を与えます。自然環境の中での活動は、脳の活性化を促進し、注意力や集中力、記憶力の向上に寄与します。登山中の景色やルートを覚えること、バランスを保ちながら歩くことなど、様々な認知的な課題に取り組むことで、脳の健康を維持し、認知症の予防にも効果があります。

以上の理由から、登山は予防医学の観点から見ても非常に有益な活動であり、健康維持や病気予防に大いに役立つことがわかります。

あまり登山をしたことのない方にも、山に興味を持っていただきたく、おすすめの場所として一ノ倉沢を紹介します。一ノ倉沢は谷川岳の一部であり、高さ1000mを超える急峻な岩場が目の前に広がり、特に秋には紅葉も美しく圧巻の絶景が広がります。一ノ倉沢はクライミングの聖地でもあり、目を凝らせば岩壁に張り付いたクライマーの姿が見えるかもしれません。一ノ倉沢は日本の登山史においてもとても重要な場所で、一ノ倉沢に行く途中の谷川岳山岳資料館に寄れば、谷川岳はもちろん日本の登山史も学ぶことができます。アクセスも良く、本庄市から約1時間で谷川岳ロープウェイまで車で行き、ロープウェイには乗らずに舗装された道を約1時間歩けば到着です。一ノ倉沢までの往復であれば、登山装備は不要で、自然の中をハイキングするだけで絶景に出会えます。まずは一ノ倉沢で山の雄大さ、魅力を感じていただき、登山にも興味を持っていただけますと幸いです。そこで登山を始めたいと思えば、今度はロープウェイに乗って、天神平まで行きそこからぜひ谷川岳の頂上を目指してください。初心者用のルートですが、展望は素晴らしく一生忘れられない思い出になると思います。



もちろん登山に限らず、定期的な有酸素運動、筋力トレーニングを行うことで登山と同様に健康効果を得ることは可能です。病気を治すことが我々の仕事と思われがちですが、病気を予防することも我々の重要な仕事です。日々の診療を通じて皆様の健康増進に有益な情報を提供し、より健康的なライフスタイルの確立に貢献できるよう努めてまいりますので、今後もよろしくお願い申し上げます。

理 念

地域医療に貢献する。

基本方針

- 1 より高度な医療と看護の提供を目指す。
- 2 患者様の立場に立った医療を実践する。

私たち岡病院職員一同は上記を実践するために以下のとおり、努力致します。

- 1 職員一同は日々研鑽し、医療の質の向上とサービス・業務の改善に努めます。
- 2 内科の二次救急病院として、地域住民の健康と福祉に寄与致します。
- 3 透析施設を有する病院として、安全で快適な治療の提供に努めます。

患者様の権利と責務について

権 利

- 1 患者様は病状・治療方針について十分な説明を受け、診療情報を得る権利をもちます。
- 2 患者様は診療情報を理解する権利をもちます。
- 3 患者様は治療方針と医療機関を選ぶ権利をもちます。
- 4 患者様はプライバシーの配慮と秘密を守られる権利をもちます。
- 5 患者様は希望にて、他の専門医に意見を聞く権利をもちます。

責 務

- 1 患者様は当院に病状・既往歴（現況も含む）・保険情報・住所等、診療に必要な情報を正しく伝える責務をもちます。
- 2 患者様は当院のルールを守り、治療に協力する責務をもちます。

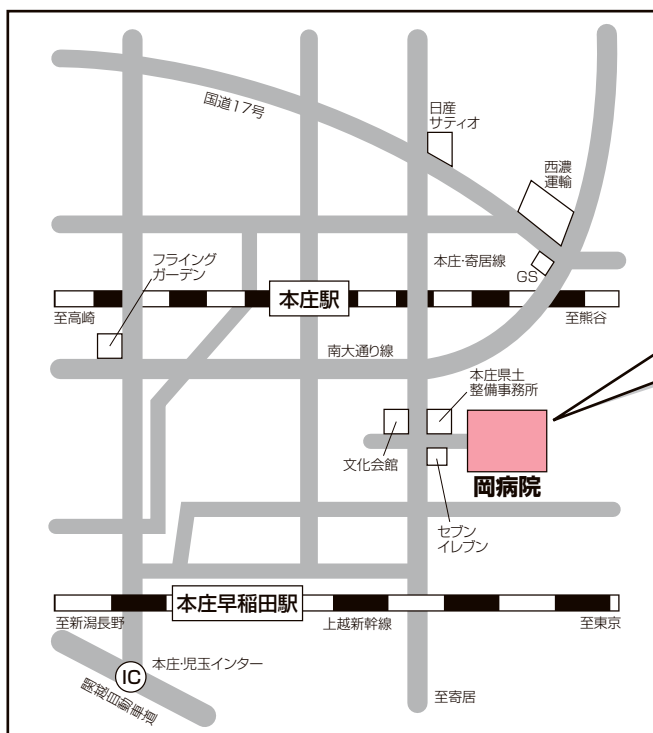
個人情報保護

当院は、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っています。
個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、窓口までお気軽にお申し出ください。

医療相談について

療養その他でのお悩みごとやお困りのこと、ご不明のこと等がございましたら医療相談室、薬剤相談室、食事相談室にてご相談をお受けいたします。

- 1 階受付にて申し込み、又は担当の医師、看護師にお申し出ください。



(公財)日本医療機能評価機構認定



医療法人
桂水会 岡病院

OKA HOSPITAL

〒367-0031 埼玉県本庄市北堀810番地

TEL 0495-24-8821(代) FAX 0495-21-7640(代)

URL <http://www.oka-hospital.jp/>

発行日：令和6年7月1日

発行：岡病院

編集：広報委員会