



医療法人社団 恵周会

白河病院 だより



外来を受診される皆さんへ

受付時間

(月～金) **8:30～11:30**(第1・3・5土曜) **8:30～11:00**

日曜、祝日、第2・4土曜はお休みです。再診の方は午前7:30から受付する事が可能です。



発熱等の症状のある方は、
必ず受診される前に
お電話にてご相談ください。

0248-23-2700

受付場所

1階正面受付 受付係がおりますのでお気軽にどうぞ。
マイナンバーカードまたは保険証をご持参ください。

外来担当医

最終ページの一覧表をご覧ください。

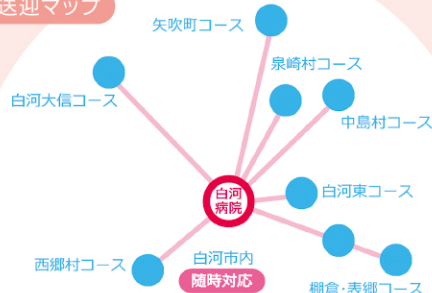
ご利用ください。

便利で安心

無料送迎



送迎マップ



前日の予約が必要となります

0248-24-6699

送迎予約
専用番号

利用したい前日の9:00～14:00の間にお電話ください。

- 交通事情及び予約状況により多少遅れることがございます。
- 曜日によってお迎えにいけない場所や希望の時間にお伺いすることが難しい場合があります。ご了承ください。

新任医師紹介

おかどめ じゅん
岡留 淳 医師

プロフィール



メッセージ

6月1日付けで内科・透析科に着任いたしました岡留淳と申します。一日も早く皆様のお力になれるよう精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

得意とする分野 腎臓内科・透析科
趣味／特技 温泉、サウナ巡り
観葉植物栽培
出身地 宮崎県
卒業大学／卒年 平成30年 川崎医科大学



骨粗鬆症と転倒・骨折予防のための『骨によい運動』

リハビリ
廣澤 愛

運動は骨を強くし、筋力を鍛え、バランスを改善して骨密度の増加や転倒・骨折予防に役立ちます。また、様々な生活習慣病にも効果があり、さらにストレスを和らげ、認知機能の維持・改善にも役立ちます。

最近は、運動器の障害により移動能力が低下し、要介護リスクが高まった状態をロコモティブシンドロームと呼び、その対策として運動が勧められています。骨粗鬆症の予防や改善、ロコモティブシンドロームにも効果のある運動を紹介しますので、健康な生活が維持できるよう、運動や散歩、趣味活動など運動習慣を身につけましょう。

1. スクワット (下肢全体の筋力を高める運動)

運動の目安：1セット5～10回 1日1～3セット

1



足を肩幅より少し広げ、つま先はかかとから30度ほど外側に向けて立ちます。

2



腰を後ろに引き、ゆっくりと5秒かけて膝を曲げ、また5秒かけて元の姿勢に戻します。

*曲げたときに膝はつま先より前に出ないようにしましょう。



スクワットができない場合は、椅子に腰かけ、手をテーブルに着いた状態で立ちすわりの動作をゆっくり繰り返します。

2. 片脚立ち (バランス能力を高め、脚の付け根の骨を強くする運動)

運動の目安：左右1分間ずつ 1日1～3回



姿勢をまっすぐにして、片方の脚を床から5～10cm程上げて静止します。

*転倒しないように机や壁など、つかまる場所がある所で行います。

3. かかと上げ (ふくらはぎの筋力をつける運動・歩行の安定性向上・転倒予防)

運動の目安：1セット10～20回 1日1～3セット



足を少し開いて立ち、踵をゆっくり上げて、ゆっくりとおろします。

*不安定な時は転倒しないように机や壁などに手をつけて行います。



骨粗鬆症はどう診断する？

この図は、原発性骨粗鬆症の診断基準を示したものです。骨粗鬆症は、『骨が弱くなり、ちょっとした転倒や軽い衝撃でも骨折しやすくなる病気』です。明らかな原因がなく年齢とともに進行する『原発性骨粗鬆症』と、内科疾患やステロイドなどの薬剤が原因となる『続発性骨粗鬆症』に大別され、多くを占めるのが『原発性骨粗鬆症』です。

診断では、骨折（脆弱性骨折）の有無と骨密度が重要になります。脆弱性骨折とは、転倒や尻もちなど、日常生活の中の軽い衝撃で起こる骨折のことで、背骨（椎体）の圧迫骨折や太ももの付け根（大腿骨近位部）の骨折がその代表です。これらの骨折があれば骨密度に関係なく骨粗鬆症と診断します。一方、手関節、肩周囲（上腕骨近位部）、肋骨、骨盤、下腿骨など『その他の脆弱性骨折』を生じた場合や、明らかな骨折がない場合は、骨密度（YAM値）の低下の程度をもとに診断します。

【原発性骨粗鬆症の診断基準】

Ⅰ．脆弱性骨折あり

1. 椎体骨折または大腿骨近位部骨折あり

2. その他の脆弱性骨折あり、骨密度がYAMの80%未満

Ⅱ．脆弱性骨折なし

骨密度がYAMの70%以下

骨密度は原則、腰椎または大腿骨近位部を測定し低い方を採用

骨粗鬆症検診の流れ

診断基準を踏まえて、骨密度検査、脊椎と股関節のレントゲン検査、採血検査を実施します。骨密度は腰椎と股関節で評価し、数値の低い方をもとに判定します。

骨粗鬆症と診断された場合には、薬物治療を開始します。『いつのまにか骨折』といわれるように、症状がない場合や、軽い痛みだけで見過ごされやすい背骨の骨折もあり、骨粗鬆症検診ではじめて背骨の骨折を指摘されることもあります。

検 診 結 果	判 定
背骨・太ももの付け根の脆弱性骨折あり	骨粗鬆症
その他の脆弱性骨折あり + YAM80%未満	骨粗鬆症
骨折なし + YAM80%以上	骨粗鬆症なし
骨折なし + YAM 70～79%	骨量減少
骨折なし + YAM 70%未満	骨粗鬆症

50歳を超えたら骨粗鬆症検診を受けましょう！

骨粗鬆症は、骨折して初めて気づくことの多い病気です。50歳を超えると、脆弱性骨折の発生率は高くなります。また骨折の治療後に『痛みが取れて骨も治ったから大丈夫』と、骨粗鬆症の治療を中断してしまうと、再び骨折を起こす危険性が高まります。骨折を防ぐためには、まず自分の骨の状態を知ることが大切です。50歳を超えたら、積極的に骨粗鬆症検診を受けましょう。

今日からできる骨粗鬆症予防

- ・骨密度検査（DXA）で現在の骨の状態を確認しましょう。
- ・栄養（カルシウム・ビタミンD）を意識し、日光浴や運動（筋力・バランス訓練）を取り入れましょう。
- ・転倒予防のため、室内の段差・照明・手すりなどの環境を整えましょう。
- ・必要に応じて、薬物療法について医師と相談しましょう。

用語ミニ解説



YAM値: Young Adult Meanの略で、若年成人（20～44歳）の平均骨密度を100%とした指標。

骨の強さ（骨強度）は、骨密度（約70%）+骨質（約30%）で決まります。骨密度だけではなく「骨の質」も骨折しやすさに関係します。しかし、骨質を直接調べることは難しいため、骨粗鬆症検診を受けることが大切です。当院の骨粗鬆症外来（奇数週土曜）では、薬物療法・栄養指導・リハビリテーションの三本柱で治療と予防に取り組んでいます。お気軽にご相談ください。

外来担当医一覧表 2026年7月1日現在

●午前 受付時間／月～金 8時30分～11時30分、第1・3・5土曜日 8時30分～11時

		月	火	水	木	金	土
1診	循環器科	三浦	新名				
	内科1診				岡留	佐々木	佐々木
2診	内科2診	和久	第1・3・5 長戸路 第2・4 岡留	三宅	和久	長戸路	
3診	脳神経外科		佐久間	福島医大		福島医大	
	内科3診				本田		
4診	内科4診	三宅	和久	添田	添田	添田	三宅
5診	消化器・ 一般外科	石塚	楡井	産本	星野	第1・3・5 ※石塚 第2・4 ※星野	※石塚 ※楡井
7診	整形外科	家田	黒崎	家田	諸井	黒崎	諸井
	〔脊椎脊髄病 専門外来〕			第1・3 ※佐藤			
透析	腹膜透析外来			第2週 ○ 透析センター宛てに お問い合わせください。			

※都合により変更もしくは休診になる場合もございます。詳しくはホームページ又はお電話にてお問い合わせください。

★脳トレーニング★ 文字並び替えクイズ

- ① んけこう → 答え: _____
- ② しんかご → 答え: _____
- ③ りまつなつ → 答え: _____
- ④ だるしまらかわ → 答え: _____
- ⑤ ぼすいぶゆうきん → 答え: _____

答え ①健康、②看護士、③夏祭り、④白河だるま、⑤水分補給

福祉車両導入しました

車椅子に乗ったまま乗車できるタイプです。透析患者様の送迎や、受診時のご家族の負担軽減のためこちらの車両を導入しました。患者さんの安全を確保しつつ、対応してまいります。

スタッフ募集中



詳しくは
ホームページを
ご覧ください。



医療法人社団 恵周会

白河病院

〒961-0092

福島県白河市六反山10-1

TEL 0248-23-2700

● 無料駐車場がございます。(収容台数は約150台です。ご利用ください。)



ホームページ

<https://www.shirakawa-hp.jp/main/>



お支払いは現金以外に
PayPay、各種クレジットカード
がご利用可能です。