



心
最高の
設備 技術
最前線医療を行う

脊椎外科のスペシャリスト医師による
短時間、傷口極小の手術で早期に痛み軽減

脊椎圧迫骨折の新しい治療法「BKP」
バルーン&骨セメントで骨折前の状態に

高 齢化に伴い増加傾向にある骨粗しょう症。骨がもろくなる
と、体の重みに耐えられず、何かの弾みで脊椎が押しつぶ
されることがある。これが脊椎圧迫骨折。患者の負担軽減をモツ
トとする西の京病院整形外科では、最新の治療法「BKP」を
実施し、患者のQOL（生活の質）を向上させている。BKPの
第一人者、整形外科の藤井渉医師に話を伺った。

脊椎圧迫骨折の原因と症状

現在わが国には1300万人の骨粗しょう症患者がいるとされ、年間90万人が発症しているという。骨粗しょう症が進むと骨密度の低下に伴い、骨折しやすくなる。尻もちやくしゅみ、ちよつとした転倒などで脊椎（背骨）が押しつぶされるように変形してしまうのが脊椎圧迫骨折だ。

通常は背中や腰に激しい痛みを伴うが、中には痛みを感じず骨折に気づかない場合も。放置すると他の椎体にかかる負担が大きくなり、次の骨折が起きやすくなる。また、背中が曲がると胸や胃への圧迫から肺活量や食欲の減少で身体機能の低下や、寝たきりになる可能性も出る。

脊椎圧迫骨折の治療

保存的療法

コルセットやギプスで固定して安静を保ち、痛み止めや骨粗しょう症の薬で治療を待つ。

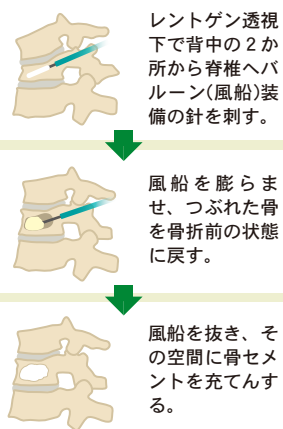


外科的療法

【固定術】：手術（背中を切開）で骨を移植したり金属製のねじや棒で骨を固定したりする。

【BKP (Balloon Kyphoplasty) 経皮的椎体形成術】

：脊椎圧迫骨折によりつぶれた椎体を、骨折前の形に近づけ椎体を安定させ、痛みを和らげる治療法（保険適用）。短時間の手術で早期に痛みの軽減が行え、生活の質（QOL）の向上が期待できる。



●手術時間は約1時間、骨セメントは術中に固まり（傷口は約1センチ大が2か所）、翌日から離床可能
※BKP対象者：骨粗しょう症による脊椎圧迫骨折の患者で、保存的治療で痛みが改善しない人。ただし、骨折した骨の数や形、患者の健康状態によりできない場合も。



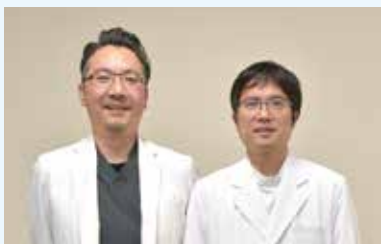
脊椎圧迫骨折の予防

脊椎圧迫骨折の予防は、その原因となる骨粗しょう症になるのを防ぐこと。そのためには骨を丈夫にするための食生活が大切で、骨の材料であるカルシウムや骨の代謝を支えるビタミンD、骨の形成に必要なビタミンKなどを積極的に摂取すること。同時にウォーキングやジョギングなど、適度な運動を続けること。

- 【骨を強くする食品】
- 牛乳（カルシウム）
 - 青魚（ビタミンD）
 - 納豆（ビタミンK）
 - 海藻（ビタミンK）
- 日光浴で
ビタミンDの活性化

66歳の頃の骨密度は、平均値帯の下部ギリギリ。それが1年後、帯の中ほどまで上昇。「生活変わりましたか?」と尋ねられ、「納豆嫌いだったのが食べられるようになった。メカブとちりめんじゃこに薬味などを加えて週3~4回食べ始めました。山登りも始めました」と答えると、「ソレです!」とほめられました(笑) ヤーさん(70歳)

骨は常に作られながら壊されています（新陳代謝）。そのバランスが崩れるのが、女性は20歳代から。無理なダイエットは禁物、バランスの取れた食事と運動で若い時に骨量のピークを上げておきましょう。



整形外科部長・脊椎センター長
向井 克容 医師
MUKAI KATSUHIRO

【専門】
脊椎外科・内視鏡脊椎外科
（腰椎すべり症、腰部脊柱管狭窄症・椎間板ヘルニア・頸髄症）
The Best Doctors in Japan
2012~2019に連続選出

整形外科医長
藤井 渉 医師
FUJII WATARU

【専門】
整形外科・脊椎脊髄病
BKP認定

加齢に伴い骨のリスクは大きくなります。脊椎圧迫骨折のほかに脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、腰椎すべり症など、いろいろ出てきます。でも老化現象だからとあきらめずにご相談を。症状にあったベストな治療法や予防法を提案します。

FREE TALK

読者の
お便り



お便り
お待ち
ます

〒630-8253 奈良市内待原町12-2
よみっこ「フリートーク」係
FAX 0742-27-7413
E-mail yomikko@ynl.co.jp
でも応募OK!

住所・氏名・YC名を記入してね!
 ★採用させていただいた方には、
 粗品進呈!
 ※応募に基づき個人情報は弊社での掲載に
 のみ使用いたします。

思いがけないお年玉

明 けましておめでと
 ございませう。令和初
 となる元旦を迎え、
 昭和・平成・令和と生きて
 きたおばあちゃんです。日
 本のお正月恒例の、お年玉
 昭和の子ども時代は、親か
 らもらい、そして親になっ
 て我が子に渡し、平成時代
 は孫にお年玉を渡してきま
 した。令和となった今年は、
 昨年に社会人となった孫か
 ら「はい! おばあちゃん」。

思いがけないお年玉に、涙
 涙でした。優しい青年に育
 て上げた娘夫婦と最愛の孫
 に感謝しながら、お年玉に
 も歴史がある感慨深さを感じ
 つつ、うれしさと穏やか
 さにあふれた令和の元旦で
 した。

平和を願って記憶

奈良市/一恵 70歳

本年もどうぞよろしく
 おお願ひいたします。ま
 さに思いがけない
 お年玉! 私がファイティン
 さんだったとしても同じよ
 うに感激して泣いてしま
 います。

年の初詣も、我が家
 恒例の檀原神宮に行っ
 てきました。奈良に
 来て47年、毎年参拝して
 ると、参拝客の服装、人の
 数、露店で売っているもの
 等の移り変わりがよくわか
 ります。今年は、人生で初
 めての体験をしました。記
 帳です。檀原神宮の記念の
 年ということでした。奉加
 帳は、安全祈願を祈禱して
 檀原神宮内に保管してくだ
 さるそう。世の中不穏なこ
 とが多い時代、世界が心穏
 やかな、幸多い年でありま
 すようにと願ひ記帳させて
 いただきました。yomicc
 こファンの皆さまやスタッ
 フの方にとっても笑いの多
 い幸せな年になりますよ
 うに。

もうすぐ「新婚旅行」

大和高田市/PN話好きばあちゃん

今年度は檀原神宮の御
 鎮座130年だそう
 ですね。一恵さんに
 とっても良き1年になりま
 すように。

初めての投稿です。久
 しぶりに小学生の孫
 とお風呂に入り、い
 ろいろな話をしました。学

ミスタータイガース

掛布雅之氏が西の京病院でトークショー

爆笑連発のトークに病氣もぶっ飛んだ!



1月24日、西の京病院(康仁会・高比康臣理事長)で、野球界レジェンド・掛布雅之氏のトークショーが行われ、同院の入院・通院患者さんら150人が熱く交流した。

同イベントは、クリミール・スポーツキャラバン(森永乳業グループ・株クリニコ)で、医療・介護の現場に元気と感動を! というもので関西では初めて。

スポーツDJ、ケチャップ氏の軽妙な司会の下、参加者からの質問に掛布氏が自らの体験から得た「継続する力」「心の笑顔」の大切さなどを話し、言葉のキャッチボールで熱く盛り上がった。会場は「ええ話やった」「風邪も吹っ飛んだ!」「元気出てきたわあ!」と歓喜に沸いた。



記念撮影

問・0742-35-1122 (西の京病院広報部)

新婚旅行!
 修学旅行じゃ!



校のこと、友達のこと、楽しかったことなど...その話の中の1つです。「●●ちゃん、もうすぐやね」と私が言うのと、「ああ、新婚旅行!」「修学旅行じゃ!」と思いつきりツツコミ。気が付かずに本気で言った孫と大笑いしつつ、「あんたの新婚旅行も見たいなあ」と思えばあなでした。

いつもご愛読ありがとうございます。

天理市/智子 55歳

初詣ガイド

天理市/智子 55歳

よみっこ1月号読んだよ

ちさとの星占い 3・1▶31

★「九星気学入門通信講座」開校

ホームページ 知里の占い塾 検索

- 3・21▶4・19 **♈ 牡羊座**
 思い通りに結果が出せない厳しい状況から、いよいよ解放される時に。ある意味、学べることの多い時期でもあったのでは。新しい出直しの気持ちで前向きに動きましょう。
- 4・20▶5・20 **♉ 牡牛座**
 恵まれた運氣の中でですが、来月からは新しい事への取り組みはリスクを伴います。やっておきたいことは今のうちに。ただし家の購入や事業の開始には十分な準備が必要です。
- 5・21▶6・21 **♊ 双子座**
 可もなく不可もなく星の動きは平凡な時。こんな時期は読書や仲間との会話で夢を膨らませましょう。恋は犠牲的なものに傾倒しがちな時。慎重な行動を心がけて。
- 6・22▶7・22 **♋ 蟹座**
 自信過剰や誤った願望から楽観的な行動に傾きがちな時。リスクを抑えて動く注意深さを。今月のキーポイントは仲間。アドバイスや会話の内容から大切なことが学べるかも。
- 7・23▶8・22 **♌ 獅子座**
 目の前の仕事に対し、精力的に動ける時です。ただ少しずつリスクを伴いがちな時期に入ります。新しい挑戦で悩みを作ることもあり、過去の実績に向き合うことも大切にして。
- 8・23▶9・22 **♍ 乙女座**
 趣味の幅や仕事内容の拡大に向けて動いていける運氣。思い切って行動しましょう。旅行運、恋愛運も好調。未婚者は結婚を視野に入れて行動を。家庭的な人に目を向けて。
- 9・23▶10・23 **♎ 天秤座**
 家庭や仕事のことでも忙な暗示。特に家庭に目を向ける時間を大切に。月後半から試験の星は遠ざかり、リスクの少ない時を迎えます。ただ今月は言葉の誤解に気をつけて。
- 10・24▶11・22 **♏ 蠍座**
 まずまずの運氣です。近場のお出かけ、旅行も楽しめる月。新しいアイデアが浮かんだり、思い出を作ったりできそうです。年内はこまめに出かけて様々な視野を広げましょう。
- 11・23▶12・21 **♐ 射手座**
 仕事でのちょっとしたアイデアが業績に結びついたり、家族の支えを感じたりと頑張りがいのある月です。ただ金銭の出入りが多くなると暗示。収支計画はしっかりと立てて。
- 12・22▶1・19 **♑ 山羊座**
 一見ピンチと思えることに遭遇しても結果は良い方向へ落ち着きそうな時期です。趣味の幅を広げたり、旅行運、恋愛運も良好だったりすると運氣が良かったことを実感できる月に。
- 1・20▶2・18 **♒ 水瓶座**
 何かにつけ努力や忍耐が必要とされる運氣に入ります。過去の時間を大切に過ごさなかった人には試験の時期となるかも。しかし希望と強い信念で幸運への扉を開くのも自分次第。
- 2・19▶3・20 **♓ 魚座**
 安定が望める運氣です。月後半からは仲間の協力を得られる暗示も強くなり、人を大切にしていた人には恩恵がありそうです。多くの人の交流がキーポイントの月。社交運良。