



「人間ドックの日」記念フラワーウォールイベント

7月12日の「人間ドックの日」に合わせ、当院では、人間ドックの大切さをより多くの方に知っていただき、ご自身の健康を見つめ直すきっかけとしていただけるよう、普及・啓発活動を行っています。

今年は、院内入口に記念のフラワーウォールを設置したほか、受付待合や健診フロアにも「人間ドックの日」にちなんだ装飾を施し、ご来院の皆さまをお迎えしました。また、7月11日に健診をご受診いただいた皆さまには、日頃の感謝の気持ちを込めて、一輪花をプレゼントいたしました。

人間ドックや健診は、病気の早期発見だけでなく、日々の生活習慣や健康状態を振り返る大切な機会です。これからも当院では、皆さまの健康づくりをサポートできるよう、さまざまな取り組みを続けてまいります。

総務企画部

時期尚早【ジキショウノウ】と思いませんか？NONO！骨粗鬆症【コツノショウショウ】に注意！

当クリニックでは健康寿命延伸の観点から、ロコモティブシンドロームやフレイル予防に取り組んでおります。今回はその一環の骨粗鬆症についてご紹介したいと思います。

骨は「骨代謝」といい、少しずつ骨が溶かされる“骨吸収”と、新たに作られる“骨形成”を日々繰り返しています。骨代謝にはいくつかのホルモンと右の表の栄養素が関係しています。

骨粗鬆症とは、骨代謝のバランスが崩れたことによる骨密度の低下と酸化ストレスによる骨質の低下により、骨が弱くなりちょっとした衝撃でも骨折しやすくなった状態を指します。

みなさんが骨粗鬆症と聞いてパツと思いつく「高齢・女性」

は、加齢や閉経に伴うホルモンの変化が原因の原発性骨粗鬆症と呼ばれるものです。実は骨粗鬆症にはそれ以外の病気などが原因で引き起こる続発性骨粗鬆症と呼ばれるものもあるので、ご紹介します。

骨に必要な栄養素	
【カルシウム】 骨の材料	乳製品・小魚・小松菜
【ビタミンD】 カルシウムの吸収を助ける	しらす・鮭・きのこ類
【ビタミンK】 カルシウムを骨に変換するときに必要	小松菜・モロヘイヤ・ほうれん草・海藻類・納豆

① 甲状腺疾患（甲状腺から分泌されるホルモンが過剰または不足する病気）

→ 甲状腺ホルモンは骨吸収に影響しているため骨密度（↓）

② 糖尿病（インスリンというホルモンの働きが十分ではなく、血液中のブドウ糖が増えてしまい血糖値が上がる病気）

→ インスリンは骨形成に影響しているため骨密度（↓） 高血糖は酸化ストレスを引き起こすため骨質（↓）

③ 慢性腎臓病（何らかの原因で腎機能が低下した状態） ★腎臓は摂取したビタミンDを体内で利用できる形に変える働きをします★

→ ビタミンDなどの摂取した栄養素をうまく利用できなくなり骨密度（↓）

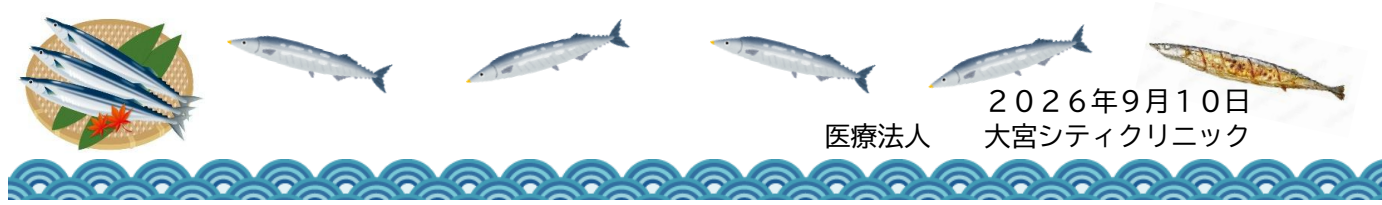
④ 慢性閉塞性肺疾患（喫煙を背景に発症することが多い病気）

→ タバコには骨を作る働きをするホルモンの分泌を抑制＋カルシウムの吸収を阻害する作用があるため骨密度（↓）

タバコに含まれる有害物質は酸化ストレスを引き起こす＋慢性的な炎症状態をつくるため骨質（↓）

骨粗鬆症は高齢者や女性だけの問題ではないことがわかってきました。心当たりがある方はぜひ時期尚早!?と思わずに、当クリニックでも実施しております骨粗鬆症検診を受け、ご自身の骨密度を知るきっかけにしてみたいはいかがでしょうか？骨折リスクには骨密度の他にも転倒のしやすさや家族歴も関係しており、転倒のしやすさはロコモ度検査で評価することができます。当クリニックでは、ロコモスタッフからロコモ度検査の結果と一緒に個別的にアドバイスもさせていただきますので、ぜひご相談ください！

健康相談室 川原井和泉、関根萌花



医療連携病院紹介

日本甲状腺学会認定専門医施設

山内クリニック（甲状腺専門外来）

山内クリニックは、1994年埼玉県川口市で開設され、2012年甲状腺専門クリニックとして現在のさいたま市大宮区に移転しました。埼玉県の交通の中心である大宮駅から徒歩5分の所に位置し、大宮シティクリニックのあるソニックシティと大通りを隔てた向かい側にあります。

当院では甲状腺に特化した診療を、内科医・外科医が協働して内科・外科の区分的なく甲状腺疾患全体を把握して行っています。1時間程度で血液検査の結果が出て、超音波検査は画像を見ながら説明しますので、必要があればその日のうちに治療を受けられます。（ただし、受付時間等によってはその限りではありません）



甲状腺の疾患は大きく2つに分かれます。

1. 甲状腺機能異常

・バセドウ病 ・橋本病 ・破壊性甲状腺炎（亜急性甲状腺炎 無痛性甲状腺炎） ・妊娠性一過性甲状腺機能亢進症等
甲状腺関連ホルモンや甲状腺自己抗体、甲状腺に関連する一般的な血液検査を行います。

2. 結節（しこり）性甲状腺腫

・嚢胞 ・腺腫様甲状腺腫 ・濾胞腺腫
・濾胞癌 ・乳頭癌 ・髄様癌 ・低分化癌 ・未分化癌 ・リンパ腫 等

結節性病変の良性・悪性の診断には、超音波ガイド下穿刺吸引細胞診検査を外来で行います。

入院、手術、特殊な検査が必要なときは、甲状腺専門病院、総合病院等に紹介します。

甲状腺は頸部にある10～20gの小さな臓器ですが、そこから分泌される甲状腺ホルモンは「元気の源」、血流に乗って全身に流れ、体全体の新陳代謝を調整しています。したがってその症状も多彩で、他の疾患と類似しています。動悸・不整脈の原因である心臓疾患、息切れが起きる呼吸器疾患、軟便・下痢は過敏性腸症候群、イライラする更年期障害、掻痒感による皮膚炎、手指が振るえる神経疾患、体重減少の悪性腫瘍、むくんだ時の腎疾患、物忘れをする認知症、汗をかきやすく暑さに弱い、寒さに弱く皮膚が乾燥する、声がかすれる、その他、肝機能障害、脂質異常症、うつ状態、骨粗鬆症、月経異常などがあります。

多彩な症状が現れるので、その症状と甲状腺疾患とが結びつかないことがあり、多くの場合、健康診断・人間ドック等で診断されます。当院は、一人でも多くの方が甲状腺から元気が得られるよう、大宮シティクリニックと連携し、甲状腺診療に専念する所存です。

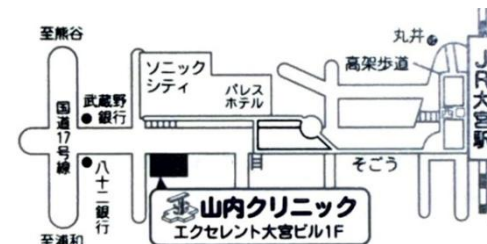


〒330-0854

埼玉県さいたま市大宮区桜木町1丁目9-4 エクセレント大宮ビル1F（ソニックシティ前）

日本甲状腺学会認定専門医施設 山内クリニック							
診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00～12:00	●	●	●	-	●	●	-
13:00～16:00	●	●	●	-	●	-	-
16:30～19:30	-	-	-	-	●	-	-
休診日…木・日・祝祭日 ※受付は終了30分前まで							

ACCESS



最寄駅：大宮駅（JR、東武線、ニューシャトル）



健康相談室だよりは当クリニックホームページにも掲載しております。バックナンバーもご覧いただけます。

※ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくご連絡ください※

ホームページ URL：<https://www.omiyacityclinic.com/>

ご意見・ご感想：sodan@omiyacityclinic.com

健康相談室

