京都医療センター 広報誌

うづらだより

Volume 167 2026 Summer

うづらトピックス

骨粗鬆症のお話

自分の骨密度、知っていますか？



気軽にできる！予防運動

骨粗鬆症予防ウォーキング

独立行政法人国立病院機構 京都医療センター

NEWS

世界骨粗鬆症デー 2026

毎年10月20日は、世界骨粗鬆症デーです。
骨粗鬆症は、骨の量や質が低下して骨折しやすくなる病気です。
京都医療センターでは、骨の健康について楽しく学べる講演会・測定会・体験イベントを開催します。ぜひお気軽にご参加ください。



日時 2026年10月19日(月)～23日(金)

場所 京都医療センター
エントランスホール(1階 カフェ・ド・クリエ横)
多目的ホール(新中央診療棟4階)

骨粗鬆症デー2026の詳細はこちら▶

2階レストランB'EASE(ビーズ)

ビタミンDとカルシウム摂取、減塩に配慮した期間限定の特別メニューをご賞味ください！

＼管理栄養士監修！／
コツコツランチ
和風スープカレー



※変更になる可能性があります。

ABOUT

日替わりイベント・講演会

日時	午前①(10:30-11:00)	午前②(11:00-11:30)	午後(13:30-14:00)
10/19 月	いずれも 予約不要 参加無料 ぜひお気軽にご参加ください。		エントランスホール 講演 看護部 骨は気づいた時が守り時！今日から始める骨習慣
10/20 火	多目的ホール 体験 講演 内分泌・代謝内科 転ばない、寝たきりにならないために 体組成測定会と骨粗鬆症・サルコペニア・フレイルのお話		多目的ホール ※13:30-14:30 内分泌・代謝内科、伏見区役所深草支所 体験 講演 あなたの骨は大丈夫？ 骨密度測定会と骨活講話
10/21 水	多目的ホール 体験 講演 内分泌・代謝内科、伏見区役所深草支所 あなたの骨は大丈夫？ 骨密度測定会と骨活講話		多目的ホール 講演 歯科口腔外科 薬剤性顎骨壊死ってなぁに？
10/22 木	エントランスホール 講演 整形外科 骨粗鬆症による“ドミノ骨折”を防ぐ	エントランスホール 講演 栄養管理室 骨粗鬆症予防の食事	エントランスホール 講演 放射線科 放射線科における骨密度検査について
10/23 金	エントランスホール 講演 小児科 思春期と骨	エントランスホール 講演 薬剤部 薬剤師が解説！骨粗鬆症治療薬のイロハ	多目的ホール 体験 リハビリテーション科 コツコツ体操

協力：伏見区役所深草支所保健福祉センター、特定NPO法人京滋骨を守る会

今号の表紙 牛乳やチーズ、ブロッコリー、干しえびなど、骨粗鬆症予防に役立つ食材を集めて「骨」の形に仕上げました。



独立行政法人国立病院機構 京都医療センター
National Hospital Organization Kyoto Medical Center

発行元

うづらだより 第167号 2026 Summer
独立行政法人国立病院機構 京都医療センター 広報戦略室
〒612-8555 京都市伏見区深草向畑町1-1 TEL：075-641-9161(代表) FAX：075-643-4325

2026.06



\ 京都医療センターさん、これ気になります /

うづらトピックス



このコーナーでは、毎回身近な病気や医療をテーマに解説します。

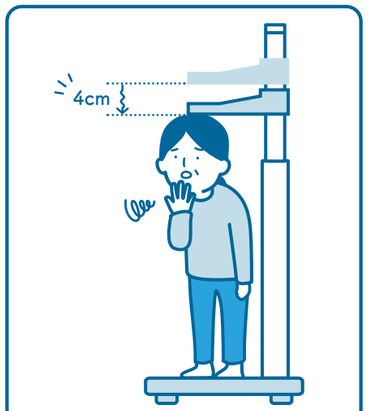
今回のテーマ

骨粗鬆症

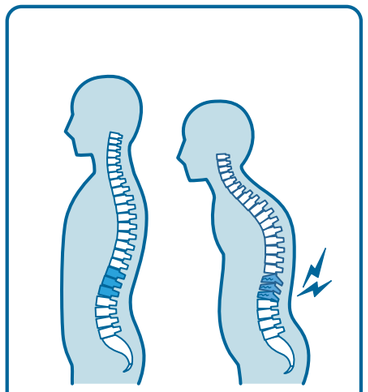
骨粗鬆症とはどんな病気でしょうか？

骨粗鬆症は骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨折は要支援、要介護の原因になります。国内の患者数は約1,590万人と推定されています。閉経後の女性や高齢者、やせ型の人、家族に骨折歴がある人、ステロイド薬を長期間使用している人は注意が必要です。

初期の自覚症状はほとんどありません



以前より身長が縮んだ（特に4cm以上）



背中や腰が曲がってきた



DXA法により骨密度を測定できます

CHECK 治療は「食事・運動・薬物」の三本柱が基本です。

骨粗鬆症の治療では、カルシウムやビタミンD、タンパク質を意識した食事が大切です。また、骨に刺激を与える運動や転倒予防のためのバランス訓練も効果的です。骨を強くする薬は患者さんの状態に応じて選択されます。骨密度は年単位でゆっくり改善するため、根気強く治療を継続しましょう。

先生からのアドバイス

骨と筋肉を守る新習慣

近年、骨の弱さに筋肉の衰えが加わった「オステオサルコペニア」が注目されています。骨と筋肉の両面からアプローチすることで、より効果的な骨折予防に繋がります。治療の結果が出るまでには時間がかかりますが、自己判断で薬を止めず、医療機関と相談しながら進めていきましょう。京都医療センターでは、内科と整形外科が連携し、個々の患者さんに合わせた診療を行っています。毎年10月20日は「世界骨粗鬆症デー」です。当院でも啓発イベントを行っています。骨粗鬆症を正しく理解し、日々の生活習慣を整えて、健康長寿を目指しましょう。



臨床内分泌代謝研究室長
日下部 徹

ピックアップニュース

参加費無料 **ハロー！ホスピタル**

2026年10月31日(土)10:00～15:00

会場 京都医療センター

昨年ご好評をいただいた、子ども向け病院お仕事体験フェア「ハロー！ホスピタル」を今年も開催します！
医師・看護師・薬剤師など、さまざまな医療の仕事を楽しく体験しながら、病院の仕事や命を支える医療の大切さにふれることができます。お子さまはもちろん、ご家族皆さまで楽しめるイベントです。ぜひご参加ください。

詳しくは
当院ホームページを
ご覧ください



気軽にできる

骨粗鬆症予防

運動を行うことで骨に刺激が加わり、骨が丈夫になると言われています。骨粗鬆症予防と改善のための適度な運動をご紹介いたします。

ウォーキング　まずは「1日合計3000歩」から始めてみましょう

- 日中に行うと体内でのビタミンDの合成が促せるためおススメです。
- 歩数はウォーキングのみではなく、買い物や家事動作中の歩数も含めて1日合計3000歩から始めてみましょう。
- 運動に慣れてきたら1日合計7000歩～8000歩を目指しましょう。



POINT ウォーキングは正しい姿勢で

1. まっすぐ前を見る
2. 背筋を伸ばして肩の力を抜く
3. おなかは引き締める
4. 着地は踵から
5. つま先で地面を蹴りながら進む
6. 歩幅は広めに

\ シリーズINTERVIEW / Personality 岸本 香織さん

FM845「カラダ元気」出演報告

過去の放送はこちらから

FM845 京都リビングエフエム
毎月最終火曜日 14:05～14:30 放送

今後の放送予定
- 2026.7.28 附属看護助産学校 副学校長 森重 真弓 / 助産学科 教育主事 伊藤 美栄
- 2026.8.25 薬剤部長 永井 聡子
- 2026.9.30 看護部長 八軒 美幸

2026.4.28 血液内科診療科長 藤田 晴之
「造血幹細胞移植について」
自らの移植経験も交えながら、造血幹細胞移植とは？骨髄バンク登録の意義などについてお話ししました。

2026.5.26 整形外科診療科長 向井 章悟
「いつまでも自分の足で歩くために」
いつまでも自分の足で歩くための整形外科の役割や、骨粗鬆症・転倒骨折予防の重要性をお伝えしました。

2026.6.30 医療技術部長 片岡 剛
「コ・メディカルとは？」
専門的な資格を持ち、医師とチーム医療を進めるスタッフ「コ・メディカル」の仕事についてお話ししました。