

みんなの生き生きライフ

神戸市
医師会
だより

健康と笑顔

第60号
2026.6月

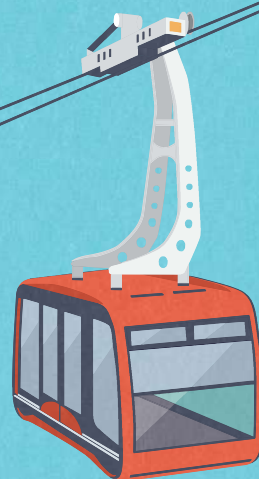
Kobe Medical Association

年3回発行

特集

骨粗しょう症

人生百年時代
大切なのは健康寿命
いつまでも元気で歩けること
それを支えるのが丈夫な骨です。



健康ZOOMUP

気づかない間に

罹っている慢性腎臓病
(CKD)について

ものづくりのまち神戸

菊正宗酒造記念館

ホームドクターに聞く！

健康アドバイスQ&A

肺炎球菌ワクチン



一般社団法人 神戸市医師会

骨粗しょう症

人生百年時代

大切なのは健康寿命

いつまでも元気で歩けること
それを支えるのが丈夫な骨です。



体を支える大切な骨について、あなたはこんな誤解をしていませんか？

- どれも痛くないから大丈夫。
- カルシウムをちゃんと摂っているから大丈夫。
- 骨密度の検査で年齢相応と言われたから大丈夫。

大丈夫と思いついで、骨折で寝たきりになる人も多いためです。骨はどうして弱くなるのか、骨粗しょう症を防ぐにはどうしたら良いか。ちゃんと理解して、実行して健康寿命を伸ばしましょう。

「いつのまにか骨折」という言葉を聞いたことありませんか？

腰痛でレントゲンを撮ったら、転倒した覚えがないのに腰の骨が折れていた、というのが「いつのまにか骨折」です。腰が曲がったり、背が縮んだりしていたら、その可能性があり



まつい整形外科外科皮膚科クリニック症例

ます。ちょっと転倒しただけで股関節や手首の骨が折れて、初めて骨が弱くなっているのに気付くケースも多いのです。

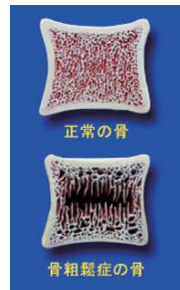
厚生労働省の調査では、寝たきりの原因の第1位が脳血管障害、第2位が転倒による骨折です。

骨は何でできているの？

骨は主にカルシウムとリンの化合物（リン酸カルシウム）とコラーゲン（筋繊維）とでできており、鉄筋コンクリートのような構造をしています。コラーゲンが鉄筋の役目をし、リン酸カルシウムがコンクリートのようになり、その中を固めています。そのため、コラーゲ

骨粗しょう症とは？

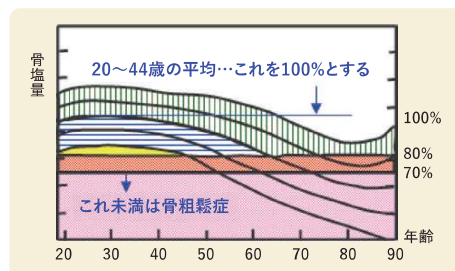
骨が弱くても、カルシウムが少なくても骨は弱くなります。



骨がスカスカ

骨粗しょう症は全部漢字だと「骨粗鬆症」と書きます。「粗」も「鬆」もスカスカという意味です。スカスカなのはコンクリートに相当するカルシウムが不足した状態です。このカルシウムを「骨塩」といい、骨粗し

■ 骨塩量の年齢による変化(女性)



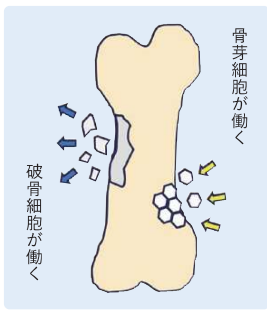
う症の程度を調べるためには「骨塩量」を測ります。

加齢とともに誰でも骨は弱くなりますが、次のような3つの場合に骨粗しょう症と診断します。

- ① 20歳から44歳の平均の骨塩量を100%として、70%未満。
- ② 骨塩量に関わらず、大腿骨や腰や背中を骨折したことがある。
- ③ そのほかの部位（たとえば手首）を骨折したことがあって、骨塩量が80%未満。

なぜ骨粗しょう症になるの？

骨は一見、あまり変化がないように見えますが、常に壊されては作られており、3年～5年で体の骨は入れ替わります。これは骨を壊す「破骨細胞」と、骨を作る「骨芽細胞」の働きによりです。そのバランスが狂って破骨細胞の働きが強くなり、骨芽細胞



が骨を作るのに追いつかなくなると、骨はどんどん弱くなります。これが骨粗しょう症になる仕組みです。

では、どのような場合に骨粗しょう症になるのかというと、

- ① 女性で、閉経によりエストロゲンというホルモンが減った場合
- ② ある種の薬を長く服用した場合（ステロイドや胃酸を抑える薬、一部の抗がん剤など）
- ③ カルシウム、リン、タンパク質といった栄養素が不足した場合
- ④ 運動不足の場合、骨に負荷がかからないと、骨はどんどん弱くなります。

それから、遺伝的素因もあるもので、両親のどちらかが骨粗しょう症で大腿骨骨折を起こした、といった場合は要注意です。

骨粗しょう症の治療

骨の栄養である、カルシウム、リン、タンパク質を摂るのは当然必要ですが、それだけではだめです。基本的な要素はビタミンDで、これは腸からのカルシウムやリンの吸収を促したり、骨にカルシウムを沈着させる効果があります。そして、重要なポイント

骨粗しょう症の薬を飲んでいると、抜歯ができない？

骨粗しょう症の薬を飲んでいると、抜歯ができないと歯科医から言われることがあります。確かに、破骨細胞の働きを抑える薬で、確率は少ないですが、顎骨壊死（感染により顎の骨が傷む病気）が報告されています。しかし、以前は難治であった顎骨壊死は今や治る疾患になっており、現在では、抜歯時にも原則とし

骨粗しょう症の薬を飲んでいると、抜歯ができないと歯科医から言われることがあります。確かに、破骨細胞の働きを抑える薬で、確率は少ないですが、顎骨壊死（感染により顎の骨が傷む病気）が報告されています。しかし、以前は難治であった顎骨壊死は今や治る疾患になっており、現在では、抜歯時にも原則とし

骨粗しょう症を予防するには

重要なのは、骨粗しょう症にならないようにすること、発症した場合には早期に治療を開始することです。そのために必要な3つのことは

- ① カルシウムやタンパク質を含むバランスのとれた食事を摂る。
- ② 適度な運動をする。
- ③ 女性は50歳を過ぎたら年に1回は骨塩量を測り、骨粗しょう症があれば早めに治療を開始する。



（まつい整形外科外科皮膚科クリニック 院長 松井誠一郎）

菊正宗酒造記念館



知ればもっとおいしくなる！
酒造りの原点が学べる博物館

良質な地下水や六甲山からの寒風に恵まれた神戸・阪神間の酒どころ「灘五郷」。江戸時代から酒造りが盛んで、当時は江戸で消費される酒の約8割を供給していたといわれています。今なお多くの酒蔵が軒を連ねるこの地で、国内外の日本酒好きから注目を集めているのが「菊正宗酒造記念館」です。伝統の酒造りにこだわる「菊正宗酒造」の企業博物館で、館内には国の重要有形民俗文化財に指定された500点以上の酒造用具や資料が展示されています。

展示の一番の見どころは、灘五郷の発展を支えた「生酛造り」の解説コーナー。天然の乳酸菌を取り入れる伝統の製法で、非常に手間がかかることから現在もこの製法を続けている酒蔵は数少ないのだそう。展示室では機械化以前の醸造の様子が写真や映像で紹介され、当時の蔵人たちの苦労がひしひしと伝わってきます。併設された直売所にも生酛造りのお酒がそろっているため、醸造の歴史に思いを馳せながら味わってみてはいかがでしょうか。

知らなかった！豆知識

昔は歌いながらお酒を造っていた？！

まだ時計が普及していなかったころ、蒸し米と麹をすりつぶす「山卸し」の工程では「もすり唄」という歌を歌い、リズムに合わせて手を動かすことで作業時間を計っていたのだそう。



住所／神戸市東灘区魚崎西町1-9-1
アクセス／神戸新交通六甲アイランド線「南魚崎駅」から徒歩約2分、阪神電鉄「魚崎駅」から徒歩約10分

【菊正宗酒造記念館】

●開館時間／9:30～16:30(入館は16:00まで) ●休館日／火曜(祝日の場合は翌日休館)、年末年始 ●入館料／無料(10名以上の場合は要予約) ●問い合わせ／078-854-1029



<https://www.kikumasamune.co.jp/kinenkan/>

気づかない間に罹っている慢性腎臓病(CKD)について

日本の成人の約5人に1人該当すると推定されている慢性腎臓病。慢性腎臓病は症状がないため、気づかない間に罹っていることもよくあります。この慢性腎臓病について、ポイントをまとめました。



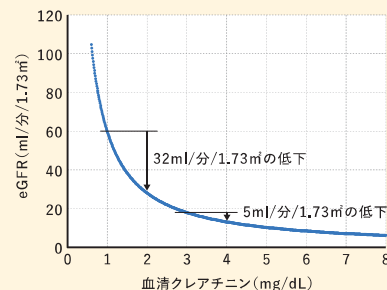
eGFRって何？



腎臓の機能を表す指標はいろいろありますが、その中でよく使われるのがGFRです。正確に調べるためには1日尿を貯めるなどの方法もありますが、よく使われるのは血液検査でクレアチニン(Cr)というものを測って、その値と年齢、性別から推定GFR(eGFR)を計算する方法です。

以前はクレアチニンの値で腎臓の機能を見ていましたが、結果の解釈に少しコツが必要であるという問題がありました。図は60歳男性の方でのeGFRとクレアチニンをグラフにしたものですが、クレアチニンが1.0→2.0に悪化(上昇)すると、eGFRは60→28と32も低下しますが、3.0→4.0に悪化しても18→13と5しか低下しません。つまり、クレアチニンが低い場合は、少しの変化でもGFRが大きく変化します。また筋肉量によってクレアチニンの値が変わるため、体格も考慮して判断する必要があり、現在ではクレアチニンではなくeGFRで腎機能を見ることが一般的です。

■図(60歳男性)



慢性腎臓病(CKD)とは？

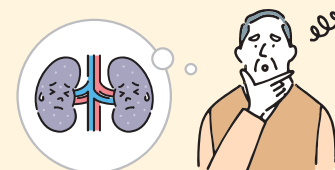


蛋白尿などの腎臓の異常や糸球体ろ過量(GFR)60ml/分/1.73㎡未満が3か月以上持続した場合、慢性腎臓病と診断されます(GFRについては後述)。この慢性腎臓病は英語の頭文字をとってCKDと言われることもあります。慢性腎臓病は高血圧、糖尿病などと同じく、症状が出ないまま罹っていることがよくありますが、これらと比べてあまり知られていません。

慢性腎臓病は何が悪いの？



慢性腎臓病があると透析になる可能性が高くなります。例えば蛋白尿がなくGFRが90～104の人を対象とした場合、蛋白尿がなくともGFRが45～59であれば13倍、またGFRが90～104であっても蛋白尿があったら12～43倍、末期の腎臓病になりやすいというデータがあります。それに加えて、心臓病や脳卒中になりやすくなるというデータもあります。





神戸de医療のおしごと

運営：神戸市医師会

後援：神戸市

システム提供会社：HRソリューションズ

利用者・掲載医療機関募集中!!

求人サイト 好評運用中!!

神戸市医師会が 監修・運営

神戸市医師会員である医療機関の求人が掲載。地域の医療職を支える求人サイトです。

多様な職種

看護師や事務のみならず、送迎ドライバーなど医療機関に関わる幅広い職種の求人を掲載しています。

LINE・SMSでの 応募者連絡に対応

求職者と医療機関との、迅速なやりとりが可能です。

神戸市医師会では
医療スタッフの
採用を応援します!



武田医院
院長 武田 浩一郎



ホームドクターに聞く!

健康アドバイス Q & A

60代女性のお悩み

最近、友人から「65歳になったら肺炎球菌ワクチンを受けたほうがいい」と言われました。肺炎は高齢者に多いと聞きますが、ワクチンの種類がいくつかあってよく分かりません。副反応も気になります。受けるべきかどうか、教えてください。

A 肺炎球菌ワクチンを受ける

かどうかは、各個人の意思で決められます。ワクチンは強制されるものではありませんが、歴史的に見ると、日本では、天然痘や日本脳炎、小児麻痺などの重篤な感染症がほぼ撲滅されたことから、その有用性は明らかです。一方で、経済的理由や戦争の影響でワクチンが行き届かない地域では、様々な感染症の発生が懸念されています。私たちの健康を守るために、ワクチン接種を広めることが重要です。

肺炎球菌ワクチンの種類

現在、日本では以下の3種類の肺炎球菌ワクチンが接種可能

です。

・ニューモバックスNP(MSD製薬)

製薬)

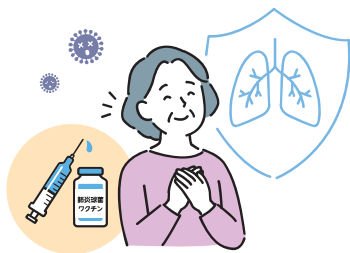
・キャップバックス(MSD製薬)

・プレベナー20(ファイザー製薬)

特に、今年度65歳になる神戸市民には接種券が送付され、その接種券で受けられるワクチンはプレベナー20だけです。このワクチンは、肺炎球菌の多くの種類に対し予防効果が高いことが証明され、長期間にわたって効果が持続するため、1回の接種で済むという利便性があります。また、接種券を持参した時に支払う接種料金は6,000円とされています。無料対象となる場合、これまでも同様に、証明書類を提示していただく必要があります。

高齢者と肺炎

65歳以上の高齢者が感染しやすい市中肺炎(病院や施設内以外の日常生活で罹る肺炎)の原因として、肺炎球菌は約20%を占めています。高齢者が肺炎に罹ると、再感染のリスクが高まり、長期間の安静を強いられることとなります。これにより、筋力や体力の低下、認知機能の低下が懸念されます。また、入院が必要になった場合、約14日間の入院と総医療費が約50万円かかることがあります。ワクチン接種により肺炎の発



症を予防すれば、医療費の節減にもつながります。

副反応について

プレベナー20を接種する際の主な副反応には以下があります。
・注射部位の痛み、赤み、腫れ約50%に見られる
・筋肉痛や体のだるさ(約20%に見られる)

重篤な副反応はほとんどなく、安心して受けられるワクチンです。

まとめ

ご友人の助言に従って、あなたの健康を守るために、ぜひ肺炎球菌ワクチンの接種を検討してください。接種は病院、診療所を問わず、内科の医師が主に行っています。かかりつけ医もしくは医師会にご相談ください。

参考文献

ファイザー製薬(株)パンフレット
・肺炎球菌感染症について知っておきたいこと
・基本情報 プレベナー20

「健康と笑顔」アンケート

①「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ☐ 病院・診療所
☐ あんしんすこやかセンター
☐ その他()

②今号の「健康と笑顔」で興味のあった記事は?

- ☐ 特集「骨粗しょう症」
☐ 健康ZOOM UP「慢性腎臓病(CKD)について」
☐ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A

「肺炎球菌ワクチン」

- ☐ ものづくりのまち神戸「菊正宗酒造記念館」

③本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

読者プレゼント

PRESENT

抽選で1,000円分の
図書カードを20名様に
プレゼント!



※図柄は時間によって変わります。

応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。
8月31日必着。当選者へは10月中旬に賞品を発送します。
なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※ご応募はお一人様につき1回のみとさせていただきます。

今号より誌面デザインをリニューアルし、
健康情報をより手取りやすい形でお届けします。
今後とも変わらぬご愛読をお願いいたします。

あなたのやさしさを
力にかえて

神戸市医師会看護専門学校

令和
9年度

学生募集

たしかな知識と豊かなこころ

地域の保健、医療、福祉に貢献する

人間愛あふれる看護師を育成します

令和9年度 入試日程

学校長推薦

令和8年

10/24
(土)

高校選抜

令和8年

10/24
(土)

社会人入試

令和8年

10/24
(土)

一般入試
(1次)

令和8年

11/28
(土)

一般入試
(2次)

令和9年

1/9
(土)

一般入試
(3次)

令和9年

3/6
(土)

詳しくは
こちらまで！



TEL.078-795-4884

神戸市医師会看護専門学校



<https://kobemed-kango.ac.jp>

令和8年度 神戸市民健康大学講座 開催のご案内



内 容／成人から老人に対する医学を中心に、専門の講師がわかりやすく説明します。

日 時／令和8年9月～令和9年2月の第3木曜日(計6日 全10回のシリーズ)、3月18日(木)(卒業後教育講座)
午後2時～午後4時(予定)

場 所／神戸市医師会本館 4階大ホール
神戸市中央区橘通4丁目1番20号

費 用／受講料：1人2,000円

対 象／18歳以上(性別不問)の神戸市在住または在勤の方
150名(※先着順)

申込期間／令和8年8月10日(月)～9月10日(木)

受付時間／10:00～16:00(土日祝、8/11～8/16を除く)

※申込期間外のお申込みは受付いたしかねます。

申込方法／①電話：電話番号(078-351-1410)にてお申込みください。
②FAX：住所・氏名・年齢・電話番号、「市民健康大学講座受講希望」と明記の上、FAX番号(078-361-4455)まで送信してください。
なお、定員(150名)になり次第締め切らせていただきます。

お問い合わせ先

神戸市医師会 TEL:078-351-1410

詳細は後日、本会ホームページ

(<https://www.kobe-med.or.jp>)に掲載予定です。

ご参加を心よりお待ちしております。

郵便はがき

85円切手をお貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号

一般社団法人神戸市医師会

「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お 名 前		年齢	歳
ご 住 所	〒		
電話番号	()		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。