

# 開院40周年記念号

令和7年(2025年)8月1日、当院は開院40年を迎えました。そこで、今回の院内新聞「つなぐ」では開院40年にちなんで、「40」にまつわるお話を紹介します。

## 四十肩(40肩)

四十肩(40肩)は、主に**40**代以降に発症し、肩の痛みや動きの制限を引き起こす疾患です。医学的な正式名称は「肩関節周囲炎」ですが、一般的には「四十肩」や「五十肩」という呼び方が使われます。治療は痛みを和らげ、肩の動きを回復させることが基本で、湿布・薬・ストレッチなどが効果的です。予防には肩をこまめに動かすことが大切で、腕を前後に振る・壁に手をつけて腕を持ち上げる運動が有効です。

## 80歳以上の40%は背骨の骨折あり

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)は骨の強度が低下し、骨折しやすい状態です。骨粗鬆症による骨折で多いのが、背骨や脚の付け根(大腿骨)の骨折です。70歳前半の25%、80歳以上の**40%**以上の人に背骨の骨折(圧迫骨折)が生じていると報告されています。**40**歳を過ぎると、骨のバランスが変化して、骨強度が低下し、とくに女性は骨粗鬆症のリスクが急激に高くなります。骨折すると背中や腰が変形したり、寝たきりになることもあります。いつまでも自分の足で歩いて、元気に生活するためには骨粗鬆症の予防が大切です。

一つでも当てはまる人は将来、骨粗鬆症になる可能性が高いです。

骨粗鬆症検診(骨密度)を受けてみましょう!!

とくに**40**歳以上の女性の方は注意が必要です。

- 牛乳、乳製品をほとんどとらない
- たばこを吸う / お酒を多く飲む
- 普段から体を動かすのがきらい
- 極端なダイエット経験がある
- 遅い初経 / 早い閉経
- 親の背中が丸くなっている(いた)

## カルシウムの吸収率 牛乳・乳製品は40%

食品の栄養素は食べたものがそのまま体内に取り込まれるのではなく、一部は吸収され、残りは排出されます。この吸収率は食品によって差があります。カルシウムの吸収率は、牛乳・乳製品は約**40%**、小魚は約33%、野菜は約19%です。骨粗鬆症の予防や治療のためには必要なカルシウムは1日700-800mgです。牛乳を含め、バランスよくとりましょう。

食品	1回量 (g)	カルシウム量 (mg)
牛乳	200	227
しらす	4	21
小松菜	100	170

## 体重の40%は筋肉!!

成人では筋肉の重量は体重のおよそ**40%**です。筋肉量は**40代**をすぎると徐々に減少し、20歳ごろの筋肉量を基準にすると、70歳では男女ともに30%低下します。加齢に伴い、特に下肢の筋肉量が減少します。しかし、どの年代でも運動をして、筋肉を使えば筋肉は増えます。いつまでも元気に自分の足で歩くために、運動・筋力トレーニングをしましょう。

### 参考文献

- ・骨粗鬆症財団 [https://www.jpof.or.jp/Portals/0/pdf/chirasi/leaf/Age40\\_A4\\_S\\_220810.pdf](https://www.jpof.or.jp/Portals/0/pdf/chirasi/leaf/Age40_A4_S_220810.pdf)
- ・骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版
- ・健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/rouka/undoukei-rouka.html>
- ・<https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/berohe000000oedv.html>

## 開院40周年のご挨拶

院長 武部 健



おかげさまで、当院は2025年（令和7年）8月1日に開院40周年を迎えることができました。

地域の皆さまとのつながりに支えられながら、歩みを重ねてこられたことに、あらためて深く感謝申し上げます。ともに歩んできた日々は、私たちにとってかけがえのない時間でした。その歩みの中で、「質の高い医療で社会に貢献する」という理念のもと、地域に根ざした医療を提供してまいりました。

「ここに来ると元気になる」と言っていただけのこと、私たちにとって何よりの励みです。時代の変化にしなやかに対応しながら、これからも、地域の皆さまにとって、いつでも頼れる身近な「かかりつけ医」でありたいと思います。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

# 熱中症を防ぐための水分補給

## ～大切なのは浸透圧！～

汗をかくと、水分だけでなくナトリウム（塩分）やミネラルなども一緒に排出されるため何を飲むかの選択が重要です。運動で体液が濃縮しているときには、体液よりも浸透圧が低い飲み物のほうが効率のよい水分補給となります。



大量に汗をかくことで水分が失われると体液の浸透圧が上昇し、喉の渇きを感じます。

### 浸透圧とは!?

液体が濃度の低い方から高い方へ移動しようとする圧力を浸透圧といいます。つまり、濃度を均一にしようとする自然な現象です。

安静時	運動前	運動中	脱水症
<p>汗をかかない安静時は水や麦茶でもOK！</p> <p><b>水・麦茶</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポカリスエット</li> <li>・アクエリアス</li> <li>・グリーンダカラなど</li> </ul> <p><b>アイソトニック飲料</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・H2O</li> <li>・アクエリアスゼロ</li> <li>・イオンウォーターなど</li> </ul> <p><b>ハイポトニック飲料</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・OS-1</li> <li>・アクエリアス(ORS)</li> </ul> <p><b>経口補水液</b></p>

### アイソトニック（等張液）

安静時の体液と同じ濃度・浸透圧で水分 / 糖分 / 塩分がバランスよく吸収できる

★運動前に飲むのがオススメ

### ハイポトニック（低張液）

塩分と糖質の濃度が低めで安静時の体液よりも低い浸透圧  
※経口補水液に近い飲み物

★運動中に飲むのがオススメ

**⚠ 脱水症の場合は経口補水液を飲みましょう！**

経口補水液の浸透圧は体液とほぼ同じぐらいに調整されているため体への吸収が速く、体液の浸透圧を調整することで脱水状態の改善に効果的です。

耳鼻咽喉科診察室より

第18回

耳鼻科の「40」に  
ちなんだお話

耳鼻咽喉科のコーナーも「40」にちなんだ話題をお届けします。

「体温計のアラーム音が聞こえにくい」「聴き返しが増えた」—そんな変化をだんだんに感じてはいませんか？聴力の低下は高齢になってから始まるものと思われがちですが、実は加齢による変化は**40代**からすでに始まっています。特に高音域の音から聞こえにくくなる傾向があり、気づかないうちに進行してしまうこともあります。

加齢性難聴が進行する要因は、食生活や喫煙などの生活習慣、血流障害など様々ですが、その1つに「騒音曝露」があります。これは、大きな音にさらされることで、耳の奥の聴神経の細胞が傷つき、聴力が低下することで、特に「**4000Hz (ヘルツ)**」という高い音の聞こえが最初に悪くなるのが特徴です。4000Hzはちょうど電子音やチャイムなどの音にあたります。騒音による難聴は「**騒音性難聴**」とも言われます。

「騒音にさらされる」とは、工場や建設現場での**騒音環境での勤務、イヤホンやヘッドホンでの大音量の音楽鑑賞**などが挙げられます。最近ではスマートフォンや音楽プレーヤーの普及で、若い世代の騒音性難聴の患者さんが増えています。耳の奥の聴神経の細胞を傷つけて、難聴を発症させないように、**騒音下での勤務時は耳栓やイヤーマフなどの保護具を使用すること、イヤホンやヘッドホンの長時間使用は避け、音量を控え目にする**ことなど、予防が重要です。

一度傷つけると改善が難しい聴神経細胞。日頃から耳を守る意識を持つことが、将来の聞こえを守る第一歩です。

耳鼻咽喉科 武部真理子