

【当院では 2022 年4月より 脊椎専門外来 スタート！】

脊椎専門医の先生（真鍋先生・角田先生・石綿先生）にご担当いただいております。
長らく腰痛で苦しんでいる方がおられましたら、まずは診察時にご相談くださいませ。

真鍋先生：東前橋整形外科病院 副院長 脊椎外科センター長 角田先生・石綿先生：脊椎外来

花言葉



鶏頭・・・“風変り”

セダム・・・“静寂・穏やか”

紫陽花・・・“移り気・浮気”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■骨粗鬆症とビタミンKについて

骨を作るのに関与するビタミンとして、**ビタミンD**と**ビタミンK**があります。今回は、**ビタミンK**について骨粗鬆症になぜ必要なのか、どんな効果があるのかご紹介していきます。

■ビタミンKの種類と役割

ビタミンKは脂溶性ビタミンの一種で、K1とK2の2種類があります。**ビタミンK1**は**緑黄色野菜**に多く含まれ、**K2**は**納豆などの発酵食品**に多く含まれています。主な役割として以下の3つが挙げられます。

- 1) **血液凝固** 血液凝固に関与するタンパク質の働きを活性化させ、出血を防ぐ働き。
- 2) **骨の形成** カルシウムを骨に沈着させ、流出を防ぎ、骨を強くする働き。
- 3) **動脈硬化の予防** 血管を強くする働きがあり、動脈硬化の予防に効果的。

■ビタミンDは輸送、ビタミンKは定着

骨の原料となるカルシウムを腸から骨へと運ぶのが**ビタミンD**であるのに対し、**ビタミンK**は、骨の代謝に関与するタンパク質（オステオカルシン）を活性化させることにより、カルシウムが骨に沈着し、骨が強くなります。

★院長よりメッセージ

ビタミンKの摂取量が少ない人は、**骨粗鬆症による大腿骨近位部骨折のリスクが高くなる**ことが報告されています。**ビタミンK**は油に溶けやすい性質があり、油脂類と一緒に摂取することで吸収率が高くなります。また、**ビタミンK**は熱に弱いいため、葉物野菜は生で食べるほうが良いとされています。上手に摂取していきましょう♪



MRI と CT って何が違うの？

患者さんが混乱しやすいMRIとCT(ちなみにまつだ整形にあるのは“MRI”だけです)。

その2つの機械の違いをいくつか紹介します。

	CT(Computed Tomography) コンピュータ断層撮影	MRI(Magnetic Resonance Imaging) 磁気共鳴画像
放射線(X線)使用	○	×(磁石を利用)
検査音	比較的小さい	大きい
検査時間	短め(5分~20分程度)	長い(15分~50分程度)
閉所恐怖症	○~△	×(検査不可なことが多い)
検査できない 体内医療機器	基本的は無し	ペースメーカーなど検査不可のもの有
血管撮影	造影剤という薬剤が必要	薬不要

医療機関では様々な機器が、患者さんの状態を確認するために稼働しています。

まつだ整形の放射線科では①レントゲン撮影装置②骨密度測定装置③MRIの3種類の機器が稼働しています。

ご不明点などございましたら、担当技師にお声がけください。

放射線科 竹内



nagomi 会の取り組み

ONLINE LESSON

【エクササイズ×リハビリ医学】

ZOOMを使って、理学療法士が運動指導



パソコンやスマホを見ながら
自宅でレッスンが受けられます。