



松本市立病院 広報誌

～松本西部地域の安心を支える～

笑顔あふれる
優しい病院



冬
2026

令和8年2月1日発行

えがお

大腿骨の骨折



骨を丈夫にする、
転ばない体をつくる、
予防対策が
重要です。



大腿骨近位部骨折と骨粗しょう症



はじめに

2025年4月より松本市立病院整形外科にて勤務しております、青木哲宏と申します。整形外科専門医として、骨折等の急性期外傷や、腰痛や関節痛などの慢性疾患を幅広く診療しております。当院で対応できる外傷や疾患は手術を行っていますが、当院での対応・手術が難しいものは、近隣の専門医・高度医療機関へご紹介させていただいております。

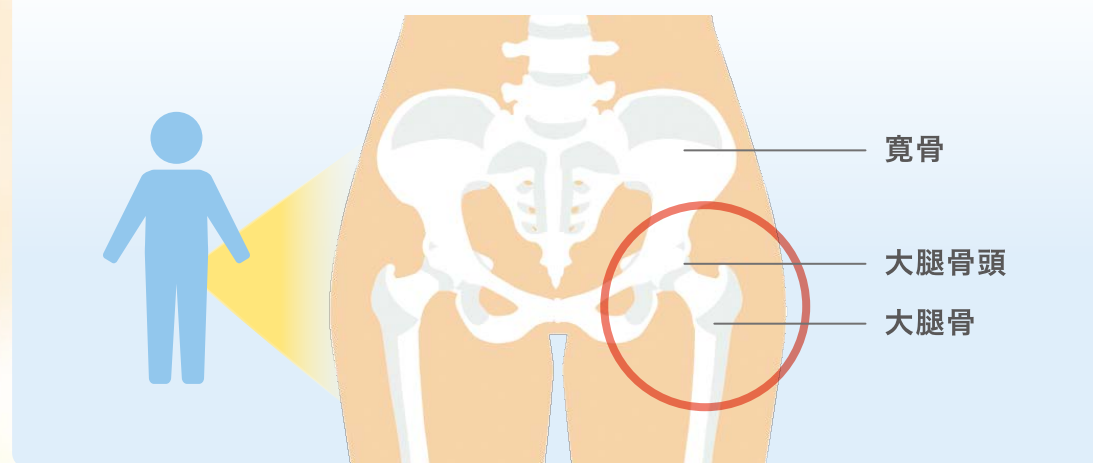
当科は常勤医3人体制と医師数は多いとは言えず、当院で行える手術件数も限られており、可能な範囲でやっております。私が整形外科医になって、20年以上経ちますが、最初から現在まで、そしてこれからも増え続ける骨折に大腿骨近位部骨折があります。

私にとっても、当院着任後から最も多く手術した傷病も、大腿骨近位部骨折です。



大腿骨近位部骨折

大腿骨近位部骨折とは、脚の付け根、すなわち大腿骨の頭側、股関節の骨折です。「転倒したら股関節周囲が痛くなって歩けなくなった」という経緯で救急搬送される方が特に多いです。



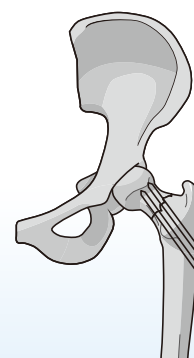
ご家族が転倒して股関節周囲を痛がり歩けなくなった際は、大腿骨の骨折を疑い救急要請をしてください。



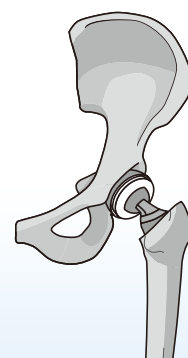
女性に多く、早期治療が重要です

大腿骨近位部骨折は70歳以上に多く、女性の方が男性より起こりやすい骨折です。日本中で、1年間で25万人前後の方がこの骨折を受傷するといわれており、松本市内の基幹病院では、この大腿骨近位部骨折の手術を毎年300件以上、ほぼ毎日というペースで手術が行われているところもあります。(当院ではこれほど多くの症例に対応はしておりません。)

この骨折はとても痛く歩けなくなります。治療には手術と手術をしない保存治療がありますが、いずれにしても、また歩けるように、そして今後長生きするためにも、できるだけ早い手術治療がガイドラインからも推奨されています。



骨接合術



人工物置換術

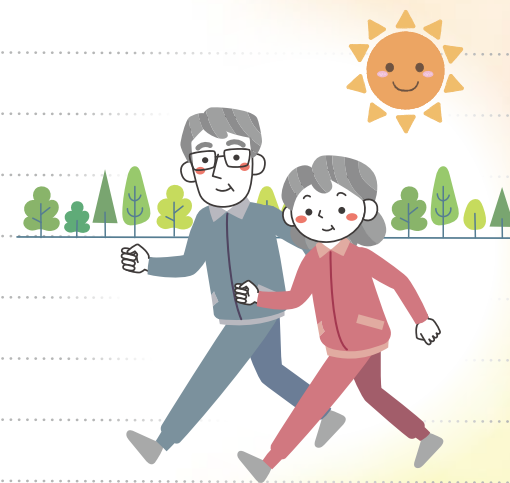
(人工股関節置換術、人工骨頭置換術)

手術治療には、骨折した骨同士が時間をかけてやがてくっつくように整復(できるだけ元に近い形に戻すこと)をして固定する骨接合術と、大腿骨の頭側を人工のものに替える人工物置換術という方法があります。いずれも手術も問題なく行われれば、手術翌日から、骨折した脚に、制限なく体重をかけるようリハビリテーションを開始することができる素晴らしい効果があります。

多くの方は、術後痛みが軽減し、受傷前の歩行能力が高かった方・認知機能が良好だった方は短期間で歩行が可能となります。1年後に受傷前の歩行能力を再獲得した割合は7割とも報告されています。

ただ若い方と高齢の方では状況も変わることがあります。90歳を越える超高齢の方で、心不全や腎不全、糖尿病などの持病があるといった状況であれば、麻酔や手術自体の危険が大きいと判断し、手術を選択できない患者さんもいます。また骨折の形によっては、少数ですが整復が難しかったり、術後骨折部がズれてきてしまい再手術を必要とする方などもあります。

身体にとっては骨折をしないに限ります。(16世紀のオランダの神学者エラスムスが『予防に勝る治療無し』と説いたそうで、古くから予防が重要であるとされてきました。)

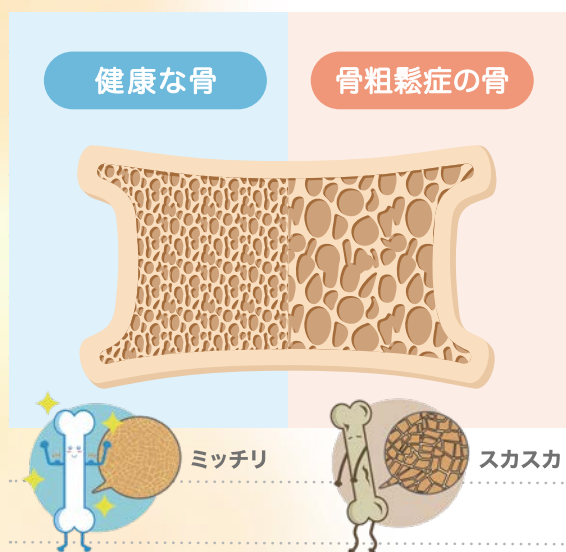




骨粗しょう症 治療が効果的な予防

骨粗しょう症に対する治療は、骨折が起こる前から行った方が良いと言えます。そもそも、若い時は転んだだけでは骨折しませんが、年を重ねると骨が脆くなり、転んだだけでも折れることがあります。これを脆弱性(ぜいじゃくせい)骨折といいます。脆弱性骨折が生じた時点で、薬物による骨粗しょう症治療の対象となりますが、脆弱性骨折をしてしまう前に骨粗しょう症治療を開始することが効果的な骨折予防になります。

よく『カルシウムを取っているから大丈夫』と話される患者さんもありますが、骨粗しょう症治療においては、カルシウムの摂取だけでは骨折予防効果は不十分です。現在は様々な治療薬が開発されており、個々の患者さんに応じた治療薬を選択し、それを継続することで効果が発現します。



骨粗しょう症治療は、直ちに効果が発揮されるわけでもなく、骨折のリスクを完全にゼロにできるわけではありません。しかし、活性型ビタミンD3製剤やビスホスホネート製剤といった骨粗しょう症治療薬が登場してから30年以上が経過し、それぞれの治療薬によって、統計学的には有意な差をもって、骨折を防いだことが多く報告されています。治療薬の種類や一長一短についてなど、当院では医師だけでなく、専門スタッフである骨粗しょう症マネージャーからも説明させていただいております。

搬送された患者さんの痛がる様子は本当にかわいそうなほどです。大腿骨近位部骨折患者さんを減らすためにも、多くの方に骨粗しょう症治療に関心を持っていただけたらと考えております。50歳以上の特に女性の方は是非ご検討下さい。

参考文献: 大腿骨頸部 転子部骨折診療ガイドライン2021 改訂第3版
骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン2025年版

整形外科

お問い合わせ・ご相談

TEL:0263-92-3027 (病院代表)

●電話受付時間は

13:30~16:30となっております

※緊急・当日予約の場合はこの限りではありません



骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。(公益社団法人 日本整形外科学会より)

丈夫な骨を維持するためには、さまざまなアプローチがあります。また、骨粗しょう症は症状がでにくいので骨密度検査がおすすめです。



お薬

骨粗しょう症の治療薬は飲み薬や注射薬があります。骨が作られるのを促すものや、骨が壊されるのを抑えるものなど様々です。医療機関ではこれらの中からお薬の方に合わせてお薬を処方します。



食事

予防・改善のために摂取した方がよい食べ物を、意識的に取りましょう。

- カルシウム (乳製品、小魚、大豆製品)
- ビタミンD(魚、きのこ)、ビタミンK(緑黄色野菜、ナッツ、豆)
- タンパク質(肉、魚、卵)



運動

外に出て有酸素運動を行いましょう。太陽の光(紫外線)を浴びると皮膚でビタミンDが生成され、これは骨を丈夫にするために不可欠な栄養素となります。

(運動の方法については次ページにて解説しています)



骨密度検査

骨密度の数値は骨粗しょう症のひとつの目安となります。40歳代から、特に女性は閉経すると骨量が急激に減少します。運動不足の他にも、喫煙や過度な飲酒はカルシウムの吸収や骨の形成を妨げ、骨密度の低下に繋がるため、それらの生活習慣がある方も注意が必要です。今まで骨密度の検査を受けたことがない方や骨粗しょう症が心配な方は、骨密度検査をおすすめします。

- 検査日: 火曜日 ①15:30~ ②15:45~
- 料 金: 3,960円(税込)

お問い合わせ・ご予約

松本市立病院 健康管理室
TEL.0263-92-7106(直通)
月~金/14:00~17:00(土日・祝日は除く)





骨粗しょう症対策

これらの運動で骨密度を高く維持し、骨粗しょう症を防ぎましょう！

踵上げ

目的：ふくらはぎを鍛える。

方法：膝を伸ばしたまま、ゆっくりと踵をあげる。

Point
まずは1日
20回×3セット程度を
目安に「ややきつい」と
感じる回数まで
増やしましょう。



ふくらはぎに
力が入っている
ことを意識！



上級編
片足でもやって
みましょう！

外出してのウォーキング

目的：日光を浴びる。有酸素運動をする。



2/21
(土)

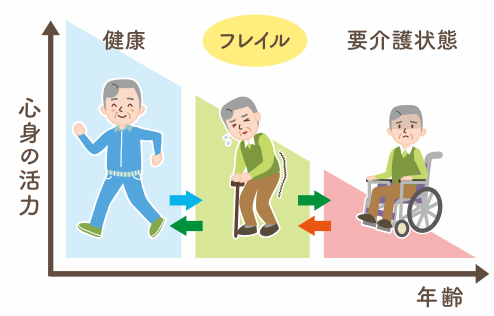
フレイル教室を開催します

「フレイル」とは、「健康」と「要介護状態」の中間の状態、加齢や疾患により心身の活力が低下し、要介護となる危険性が高まっている状態のことです。フレイルになると、転倒しやすくなったり、日常生活の自立度が低下しやすくなるといわれています。

- 開催日時：2月21日(土) 13時～14時30分
- 対象：フレイルに興味を持っている方、体力の衰えが気になっている方など、どなたでも！
- 会場：松本市立病院 別館講義室 2F
- 講師：当院整形外科医、管理栄養士、理学療法士、薬剤師

お問い合わせ・ご予約

TEL.0263-92-3027
(松本市立病院 地域医療連携室)



知っておく！から始めよう！

フレイル教室

フレイルとは、「健康」と「要介護状態」の間にあり、加齢や疾患により、心身の活力が低下している状態のことです。フレイル教室では、フレイル対策となるポイントを実践スタッフがそれぞれの専門分野から解説します。

日程 2026. 2.21 (土)

時間 13:00～14:30

場所 松本市立病院 別館講義室2階

内容

- ・フレイルとは？ 清水医師
- ・栄養について 今井栄養管理士
- ・運動について 長澤理学療法士
- ・お薬について 角田薬剤師
- ・フレイル対策のご案内

※定員満席でもOKです！

多くの人が遅くなったり、理由もなく寝ていませんか？
これらはフレイルの症状でもあります。
適切な対策を覚えて予防・改善していきましょう！

ご予約・お問い合わせ
松本市立病院 0263-92-3027
地域医療連携室

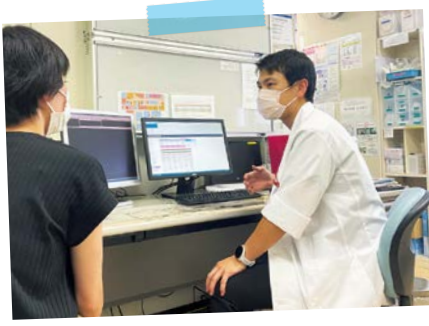
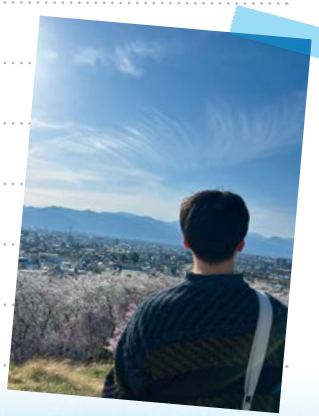
初期研修医日誌

植木 奨

松本の冬は想像以上に厳しく、毎朝布団から出るのに気合いがいる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。空気が澄み渡り、雪化粧をした北アルプスの山々が朝日に輝く姿はあまりにも荘厳で、寒さを忘れて見入ってしまうほどです。

私は大阪で生まれ育ち、徳島大学を卒業後、東京での一年間の研修を経て、昨年4月にこの松本の地へやってまいりました。実は、長野県を訪れたのは今回が人生で初めての事です。

来る前は不安もありましたが、今では蛇口をひねれば出てくる水の美味しさや、野菜や蕎麦など豊かな食文化、そして何よりこの雄大な景色に魅了され、すっかり松本ファンになってしまいました。休日は松本城周辺を散歩したり、美味しいお蕎麦屋さんを開拓したりして、心身ともにリフレッシュしています。



私が医師を志したきっかけは、幼少期の記憶に遡ります。私には障害を持つ兄がおり、物心がつく前から兄のサポートをするのが日常でした。言葉でうまく伝えられない兄の思いを汲み取り、手を差し伸べる。そんな経験が、誰かの助けになりたいという思いを育て、自然と医療の道へと私を導いてくれたのだと思います。

当院で総合診療科の外来を担当していた時のことです。ある患者さんから、診察の最後に「丁寧に話を聞いてくれて、優しい先生でよかった」とお言葉をいただきました。気恥ずかしさもありましたが、同時に胸が熱くなるのを感じました。忙しい医療現場では、つい効率を求めてしまいそうになることもあります。しかし、患者さんのその言葉は、兄との関わりの中で育まれた「相手の声に耳を傾ける」という私の原点を思い出させてくれました。東京や大阪のペースとは違う、松本の穏やかな空気感が、私に患者さん一人ひとりとじっくり向き合う大切さを改めて教えてくれている気がします。

この病院での研修も残りわずかとなりましたが、地域の方々の温かさに支えられ、医師として、人間として大きく成長させていただきました。まだまだ未熟ではありますが、患者さんの不安な気持ちに寄り添い、「この先生なら安心だ」と思ってもらえるような医師を目指し、これからも精進してまいります。

厳しい寒さが続いています。感染症も流行していますので、どうか暖かくして、栄養のある美味しいものをたくさん食べて、元気にお過ごしください。



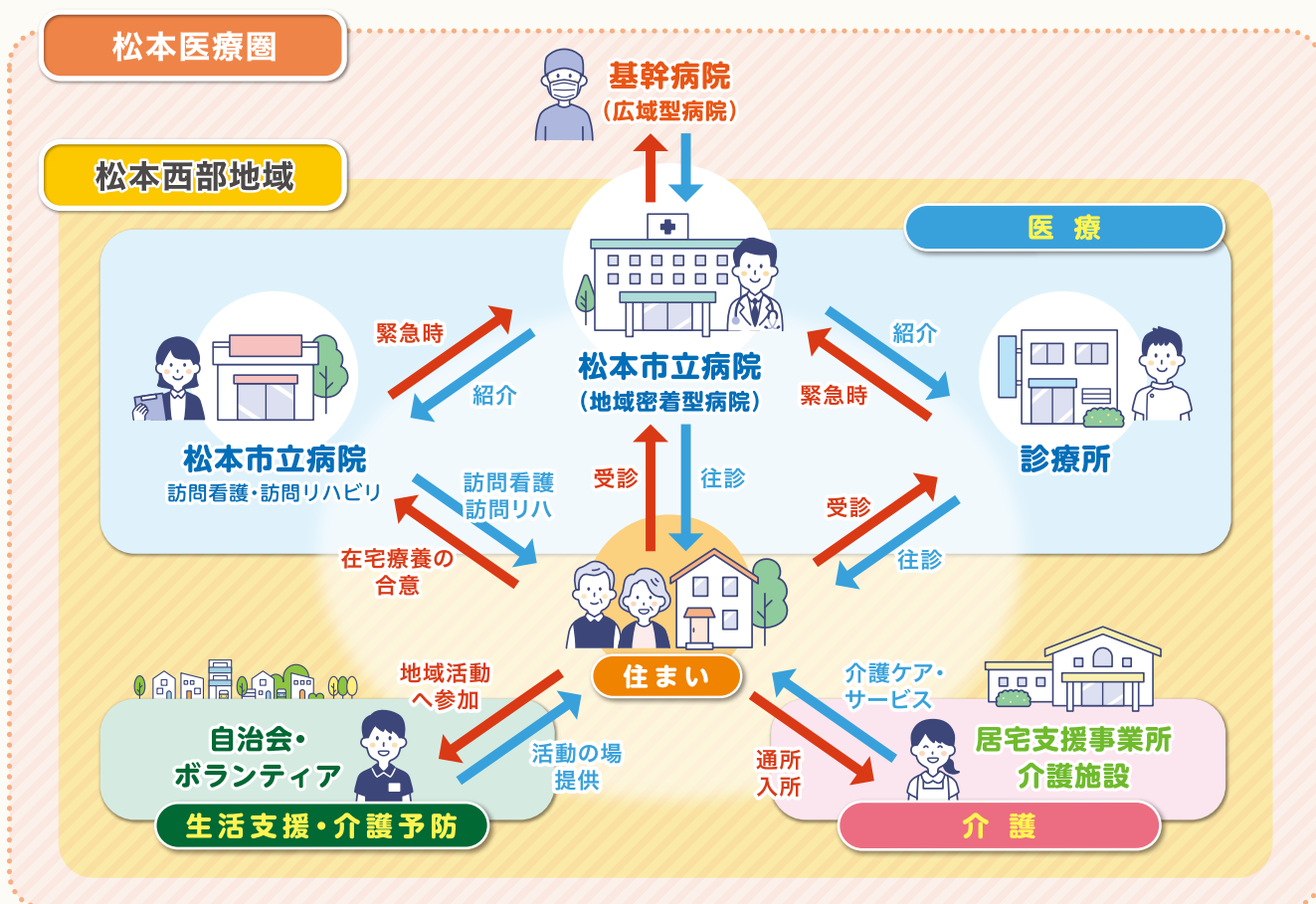
ハロウィンも
楽しみました

松本市立病院の役割と連携

超高齢社会を迎え、当院は地域包括ケアシステムを支える地域密着型病院として、地域のご高齢の方々が安心して住み慣れた地で生活できるように以下の取り組みをしています。

医療機関の連携による切れ目ない医療の提供

当院は、長野県が策定した医療提供体制の「ランドデザイン」を踏まえ、松本西部地域の住民の暮らしを支える「地域密着型病院」として、高齢者一般救急（肺炎や心不全、大腿骨骨折など高齢者に発症しやすい一般的な疾患）を地域から積極的に受け入れ、高度・専門的な治療が必要な方に関しては「広域型病院」と連携し、急性期治療後に容体が安定した段階での受け入れを行っています。入院中は疾患の治療だけでなく、自宅での生活を常に意識し、リハビリテーションの提供、介護保険認定や見直し、訪問看護導入など多職種が連携して在宅療養にスムーズに移行できるよう取り組んでいます。



上手な医療のかかり方を心がけましょう

かかりつけ医のご紹介により当院を受診された患者さんには、当院での治療後、最初にご紹介されたかかりつけ医への通院をお願いする場合がございます。医療機関の役割分担を推進するものであり、ご理解の程よろしくお願いいたします。

かかりつけ医が休診等で連絡がとれない場合は、「長野県救急安心センター#7119」もご利用いただけます。



シャープ ななの ひやく じゅー きゅーばん
#7119

看護師の
アドバイスが
受けられます。

相談
無料

小児の緊急相談は **#8000** 時間:午後7時～翌日午前8時

お知らせ

アプリ「カタログポケット」で「えがお」を配信しています！是非ご利用ください！

↓こちらからダウンロードください(無料)



iphone



android

病院のイベント開催情報などを投稿しています！

Follow
me!



病院の最新の情報はホームページをご覧ください！



<https://www.mt-hsp.jp>



松本市立病院 広報誌
～松本西部地域の安心を支える～

えがお

2026年2月1日発行

●発行 松本市立病院
長野県松本市波田4417番地180 ☎0263-92-3027(代表)
●編集 整形外科×広報室
●制作 株式会社 日本広告

