

昭和医科大学横浜市北部病院

病院だより6月号

【巻頭言】 診療科長着任のご挨拶	P1
【医学講座コーナー】	P2
【病院からのお知らせ】	P3
【ご意見・ご要望】【編集後記】	P4

【巻頭言】 泌尿器科 診療科長就任のご挨拶



【泌尿器科 診療科長】
齋藤 克幸 准教授

前任の富士幸蔵教授（ふじこうぞう）の退任にあたり、2026年4月から泌尿器科の診療科長に就任しました齋藤克幸と申します。

昭和医科大学横浜市北部病院には2010年4月から赴任、途中学外研修を経て、15年目になります。その間、ロボット手術導入などに携わってきました。

泌尿器科は、今でこそ前立腺のイメージが強くなってきましたが、まだまだ正直あまり良いイメージを持っていない方が多いのではないのでしょうか。実際には、尿路・男性生殖器疾患（腎臓/尿管・膀胱・前立腺・睾丸など）に対して内科的治療と外科的治療の両方を担うという特徴を有しています。

診断から治療までを一貫して行い、良性疾患（感染症や尿路結石）から悪性疾患まで、また小児から高齢者までと幅広い領域の診療を担当しています。

高齢化に伴い、泌尿器科疾患にかかる方は多く、男性特有の前立腺肥大症の場合、50代で約3割、70代で約8割、80代では9割に肥大が認められています。50歳以上の男性の約5人に1人が、尿がでにくいなどの症状を有しているとされています。男女ともに認められる過活動膀胱（尿が間にあわないなど）は40歳以上の男女で約12～14%（約800万～1000万人以上）と報告されています。どちらも「QOL疾患（生活の質）」と言われてはいますが、泌尿器科のイメージもあり、受診者は少ないといわれています。これらの疾患に対して、我々は内服（内科的）治療、手術などの外科的治療を行っています。

手術に関しては現在、開腹手術、内視鏡手術、腹腔鏡手術、ロボット支援下手術など、さまざまな手術方法があります。経尿道的前立腺肥大症手術（内視鏡手術）や尿管結石手術（内視鏡手術）などの良性疾患のほかに、悪性疾患（がんなど）も積極的に治療に取り組んでいます。当院では2023年にロボット支援前立腺全摘術を導入しており、現在安全に手術を重ねています。患者さんの状態にあわせて、よりよい治療法を選択しています。

近年、全国的に泌尿器科医は増加傾向にあります（特に女性医師）。横浜市北部病院泌尿器科でも富士幸蔵特任教授含め現在10名の医師が勤務しております。以前4名という時期を経験した者としては隔世の感があります。その10名で年間約400例の手術を行っています。泌尿器科専門医・指導医4名、専門医1名と経験豊富な医師が若者とカンファレンスを綿密に行い、科としての治療方針を決定し、診療に当たっています。患者さんと一方通行にならず、患者さんの気持ちに沿って、十分相談した上で治療を行っていくことを信条としております。これからも地域医療に貢献し、医療に励んでいきたいと思っております。よろしくお願いたします。

【医学講座コーナー】 骨粗鬆症を知っていますか？ — 「転ばない」「折れない」体づくりのために—

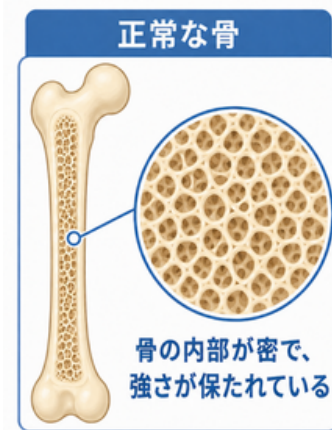
骨粗鬆症とは

骨の量や質が低下し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。骨は一度できたらそのままではなく、古い骨を壊し、新しい骨を作るといった入れ替わりをくり返しています。このバランスが崩れると、骨が弱くなっていきます。

骨粗鬆症の怖いところは、初期にはほとんど自覚症状がないことです。痛みがないまま進行し、転倒や軽いしりもちをきっかけに骨折して初めて見つかることがあります。特に多いのは、背骨や足の付け根の骨折です。

背骨の骨折では、「身長が縮んだ」「背中や腰が曲がってきた」「以前より腰や背中が痛い」といった変化で気づくこともあります。また、背中が丸くなったり、慢性的な腰や背中の痛みにつながったりすることもあります。

足の付け根の骨折では、手術や入院が必要になることが多く、歩く力が低下し、介護が必要になるきっかけにもなります。つまり、骨粗鬆症の治療の目的は、単に骨密度の数字を良くすることではなく、骨折を防ぎ、元気に歩ける生活を守ることです。



【図1：骨粗鬆症のイメージ】
正常な骨：骨の内部が密で、強さが保たれている
骨粗鬆症の骨：骨の内部が粗くなり、骨折しやすくなっている

女性に多い病気です

骨粗鬆症は女性に多く、特に閉経後に増えます。これは、骨を守る働きのある女性ホルモンが減るためです。ただし、男性にも起こります。加齢、運動不足、やせすぎ、カルシウムやビタミンD不足、喫煙、過度の飲酒、ステロイド薬の使用、糖尿病や腎臓病なども骨粗鬆症に関係します。骨粗鬆症は「年齢のせい」と思われがちですが、早めに気づき、生活を見直し、必要に応じて治療することで骨折を予防することが期待できます。

検査で分かる「骨の強さ」

骨粗鬆症は、骨密度検査などで調べることができます。次のような方は、一度検査を受けることをおすすめします。

- ・以前より身長が縮んだ
- ・背中や腰が曲がってきた
- ・軽い転倒で骨折したことがある
- ・ご両親が足の付け根を骨折したことがある
- ・閉経後の女性である
- ・ステロイド薬を長く使用している

気になる項目がある方は、医療機関で相談してみましょう。

今日からできる骨粗鬆症予防

骨を守るためには、食事・運動・日光・転倒予防が大切です。食事では、カルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨づくりに関係するたんぱく質も意識しましょう。カルシウムは、牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、大豆製品、青菜などに多く含まれます。ビタミンDは、鮭、いわし、さんま、きのこ類などに含まれます。

運動も骨を守ります

骨は、適度な刺激を受けることで強くなります。ウォーキング、階段昇降、軽い筋力トレーニングなど、無理のない範囲で体を動かしましょう。おすすめは、毎日少しずつ続けられる運動です。短時間でも、継続することが大切です。ただし、すでに背骨や足腰に痛みがある方、骨折したことがある方は、自己判断で強い運動を始めず、医師や理学療法士に相談してください。

転ばない環境づくりも大切です

骨が弱くなっている方にとって、転倒予防はとても大切です。家の中では、段差、敷物、電気コード、暗い廊下、浴室やトイレでの転倒に注意しましょう。必要に応じて、手すりの設置、滑り止めマット、夜間照明の使用も有効です。靴は、かかとが安定し、滑りにくいものを選びましょう。

治療は続けることが大切です

骨粗鬆症と診断された場合、食事や運動だけでなく、薬による治療が必要になることがあります。薬には、骨が壊れるのを抑える薬、骨を作る働きを助ける薬、カルシウムやビタミンDを補う薬などがあります。

骨粗鬆症の治療は、血圧や糖尿病の治療と同じように、継続することが大切です。途中で自己判断により中止すると、骨折予防の効果が十分に得られないことがあります。

骨粗鬆症は「症状が出てから考える病気」ではなく、骨折する前に見つけて守る病気です。

身長が縮んだ、背中が曲がってきた、軽い転倒で骨折した、ご家族に骨折歴がある、など気になることがあれば、早めに医療機関でご相談ください。

最後に

骨を守ることは、歩く力を守ることです。いつまでも自分の足で元気に生活するために、骨粗鬆症を早めにチェックしましょう。

食べて守ろう！“骨”の健康

骨を支える栄養素 4選

- 1日3食が基本です！**
欠食すると必要栄養量が不足に。
主食1品 肉・魚・卵・大豆製品
副食1〜2品 野菜・きのこ・海藻
主食1品 米・パン・麺類
- カルシウム**
骨の形成・維持に欠かせない！
1日700〜800mg
牛乳(200ml) 22mg
ヨーグルト(1P80g) 100mg
木綿豆腐(100g) 93mg
さくらひ(大豆1) 60mg
- ビタミンD**
カルシウムの吸収アップ！
1日10〜20μg
鮭(100g) 18μg
鯖(1/2匹90g) 10μg
しいたけ(2P10g) 2μg
まいたけ(1P2P50g) 2.5μg
- ビタミンK**
骨を作る細胞を活性化！
1日250〜300μg
納豆(1P50g) 435μg
小松菜(1葉40g) 84μg
ブロッコリー(1/4株60g) 126μg
豆腐(1/2P) 162μg

HOSPITAL INFORMATION

◆工藤進英名誉教授・三澤将史准教授が令和8年度科学技術分野の文部科学大臣表彰を受賞しました

工藤進英名誉教授、三澤将史准教授（横浜市北部病院消化器センター）が、「人工知能を用いた内視鏡診断支援システムの開発」の業績により、令和8年度文部科学大臣表彰科学技術賞（開発部門）を受賞しました。

なお本賞は、名古屋大学大学院 情報学研究科の森健策教授との共同受賞となります。文部科学大臣表彰科学技術賞は、科学技術の発展に顕著な貢献をした研究者・技術者に対し文部科学大臣から授与される、我が国で最も権威ある科学技術分野の表彰のひとつです。本成果は日本初のAI医療機器として医機法クラスIII承認を取得し、国内外への展開が進められています。不要な病理診断の削減による医療費削減効果が期待されるほか、シリーズ製品の一部は保険点数に収載されており、大腸がん診療の質の向上と医療経済の効率化に貢献しています。

患者さんからのご意見・ご要望

ご意見・ご要望	回答
歩行器の日割り貸出があると助かります。	貴重なご意見ありがとうございます。 福祉用具レンタルは通常1ヶ月単位となっております。 2週間単位のレンタルは、昭和医科大学横浜市北部病院の患者さん向けに特別に設定された期間であり、通常は数日でも1ヶ月単位の料金（歩行器は4,000円）となることをご理解いただきたいと思います。 また、レンタルごとに生じる消毒・点検作業、そのための回収・納品の運搬作業を含めた中で、通常ではない廉価であることも、あわせてご理解いただければ幸いです。 <p style="text-align: right;">（回答部署：ナチュラルローソン）</p>
院内廊下は右側歩行にしてください。 常識的に、一般道路でも歩行者は右側歩行です。	ご意見ありがとうございます。 病状により、特定の側の手すりを使用される患者さんもいらっしゃるなどから、現状、院内において統一した通行方向ルールは定めておりません。 ご理解とご協力をお願いいたします。 <p style="text-align: right;">（回答部署：管理課）</p>
西棟に面会受付をつくってほしい。 あの面会受付は遠すぎます。	ご意見ありがとうございます。 面会受付につきましては、セキュリティの観点から窓口を一本化させていただいております。 ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくをお願いいたします。 <p style="text-align: right;">（回答部署：管理課）</p>

編集後記

6月に入り、梅雨の季節となりました。雨の日が続くと体調を崩しやすくなるほか、気分も沈みがちになります。皆さまいかがお過ごしでしょうか。この時期は湿度や気温の変化により、体内のバランスが乱れやすくなります。服薬中のお薬についても、保管方法や飲み忘れにご注意ください。梅雨の高温多湿な環境では、お薬が湿気を吸って変質したり、錠剤が崩れやすくなる場合があります。特に一包化されたお薬や粉薬は影響を受けやすいため、直射日光を避け、風通しの良い涼しい場所で保管することが大切です。

これから本格的な夏を迎えるにあたり、皆さまが健やかに過ごせますよう、引き続きお手伝いしてまいります。

（薬剤部 磯崎 遥 助教）

【受付時間・休診日】

受付時間/初診 月～土 8時30分～14時00分 ※11時00分～14時00分は事前予約制です。
受付時間/再診 月～土 8時30分～17時00分 ※当院の再診は予約制です。
面会時間 各病棟で異なります。詳しくはホームページをご確認ください。
休診日 日曜、祝日、創立記念日（11月15日）、年末年始（12月29日～1月3日）
ホームページURL：<https://www.showa-u.ac.jp/SUHY/>

【診療担当医表】



北部病院だより 第216号（2026年6月1日発行）発行 昭和医科大学横浜市北部病院
発行責任者 坂下 暁子（昭和医科大学横浜市北部病院長）編集責任者 緒方 浩顕（広報委員会 委員長）
〒224-8503 横浜市都筑区茅ヶ崎中央35-1 電話045-949-7000(代表)
北部病院ホームページにて最新・過去の『病院だより』がご覧いただけます。

