

# 腰痛症・骨粗しょう症

【主催・企画】  
 岐阜大学大学院  
 医学系研究科  
 【後援】  
 岐阜県・岐阜県教育委員会  
 岐阜市・岐阜市教育委員会

毎年ご好評をいただいています岐阜大学医学市民講座の今年のテーマは「腰痛症・骨粗しょう症」です。「腰、膝の痛みは二足歩行をするようになった人類の宿命である」とも言われています。加齢とともに進行する腰や膝の痛みは誰にでも起こりうるけれども対処の仕方がわからない方はたくさんいらっしゃる事と思います。また、閉経後の女性や高齢者に多い骨粗しょう症については名前だけは知っているという方は多いと思いますが、実は、放っておくと命に関わったり、毎日の生活に大きな影響を及ぼすこともある怖い病気なのです。今回の市民講座では、整形外科診療の専門家として岐阜大学医学部附属病院で活躍中の3名の講師が3つのテーマ、「腰痛の治療と自己管理」、「上手につきあう膝の痛み」、「放っておくと怖い骨粗しょう症」についてわかりやすく解説します。時間の許す限り皆様の疑問・質問にお答えします。腰痛症・骨粗しょう症の対処の仕方に理解を深めていただけましたら誠に幸いです。多数の皆様のご参加をお待ちしています。

**日時** 平成25年9月29日(日)

**会場** 岐阜大学医学部記念会館  
 2階ホール(岐阜市柳戸1番1)

**講師・講義案内** 裏面参照

**受講対象者** 一般社会人

**定員** 150名

**受講料** 無料



## 申込方法

### ①メールでの申込方法

件名に「岐阜大学医学市民講座受講希望」本文に氏名・電話番号を明記の上、[igakubu-25smn@gifu-u.ac.jp](mailto:igakubu-25smn@gifu-u.ac.jp)へメールを送信下さい。後日、受講申込書(Word)及びパンフレット(PDF)を返信しますので、受講申込書に必要事項を入力の上再度送信下さい。

### ②郵送での申込方法

直接下記申込先へ郵送して下さい。受講申込書は、医学系研究科・医学部総務係及び本学の各学部等にあります。また、岐阜大学医学部ホームページ(<http://www.med.gifu-u.ac.jp/>)からも受講申込書をダウンロードできます。なお、受講申込書の入手が困難な場合は、氏名(ふりがな)、性別、現住所、電話番号、過去の受講歴、職業、年齢、修了証書発行希望の有無を記入したものを直接下記へ郵送下さい。なお、郵送される際は、返信用封筒(長型3号・80円切手貼付)を同封願います。

**申込期間** 8月1日(木)から9月20日(金)

- 申込みに関わる個人情報につきましては、講座実施のための資料として以外は使用いたしません。
- 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- テキストは当日配布します。
- 希望者には、後日修了証書をお送りします。申込の際、必ず「修了証書発行希望」欄にチェックを入れて下さい。
- 車でお越しの方は、当日職員用駐車場を開放いたしますのでご利用ください。

申込み  
 問合せ

〒501-1194 岐阜市柳戸1番1  
 岐阜大学医学系研究科・医学部 総務係  
 TEL 058(230)6054(直通)

<電話受付時間>9時から16時まで(土・日・祝日・8/10~13を除く)



## <講師・講義内容>

○13:30～ 開講

○13:35～14:15

### 腰痛の治療と自己管理

医学系研究科  
脊椎骨関節再建外科学講座  
准教授 宮本 敬  
(みやもと けい)



国民の殆どが一生に一度は腰痛に苦しむ時期があると言われているほど腰痛は頻度の高い症状であり、その原因は様々である。腰痛症状を有する人の中には“なぜ痛いか？”，“どこに行って診てもらえばいいか？”，“なかなかよくなるのが今の治療が本当に適切なのか？”，“腰痛に対して自分で管理できることはないか？”等の悩み・疑問をかかえている場合が少なくないのが現状である。腰痛をきたすさまざまな疾患について概略，正確な診断のためには専門医療機関受診が必要なことについてご理解をいただきたい。また，身近なことから，自分できる腰痛の管理方法・予防方法についても紹介したい。

○14:15～14:55

### 上手につきあう膝の痛み

医学部附属病院  
整形外科  
臨床講師 松本 和  
(まつもと かず)



“ひざの痛み”を引き起こす変形性膝関節症は，日本では40歳以上の男女の6割に存在するという報告もあります。ひざの痛みがあると階段の上り下りや入浴，トイレなど様々な日常生活動作に支障を来します。“ひざの痛み”など関節痛が原因で，介護が必要になる方は全体の2割を占めるともいわれています。本講座では，将来介護が必要にならないためにも，この“ひざの痛み”をどのように予防すればいいのか？そして，“ひざの痛み”がおきた場合にはどのようにつきあえばいいのかをご紹介したいと思います。

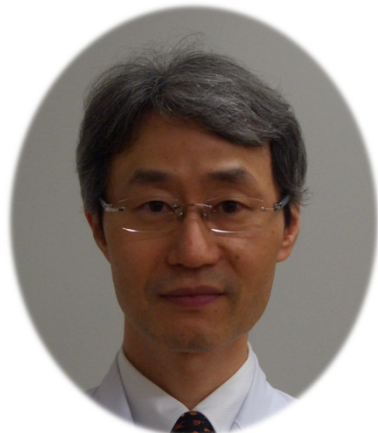
○14:55～15:10

休憩

○15:10～15:50

医学系研究科  
整形外科学分野

准教授 大野 貴敏  
(おおの たかとし)



## 放っておくと怖い骨粗しょう症

骨粗鬆症は、骨強度が低下し骨折しやすくなる骨の病気です。骨粗鬆症になると、鬆(す)が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなってしまいます。その結果、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。

骨粗鬆症は生命をおびやかす病気ではありませんが、骨折により要介護状態になる人は少なくありません。やっかいなことに、骨粗鬆症は自覚症状の乏しい病気です。背中が丸くなる、身長が縮むといった症状は、徐々に起こるため、なかなか病気であると気がつきません。したがって、気がついたときには病状がかなり進行していたということも多いのです。今回の講演では、骨粗鬆症の症状、予防法、治療法などを解説いたします。

○15:50～16:20 質疑応答・総合討議

○16:20～ 閉講