

あさひの

2024

No.80

TAKE FREE

チームでサポート 骨の健康



特集

高齢になっても元気に暮らす

副院長兼整形外科センター長  
おうせい

# チームでサポート 骨の健康 辻 王成

## 増加する高齢者の骨折

骨粗鬆症が原因で軽微な外力（立った高さからの転倒など）で起こる高齢者の骨折を脆弱（ぜいじゃく）性骨折と言います。外傷がなく気が付かないうちに背骨が折れることも珍しくはありません。

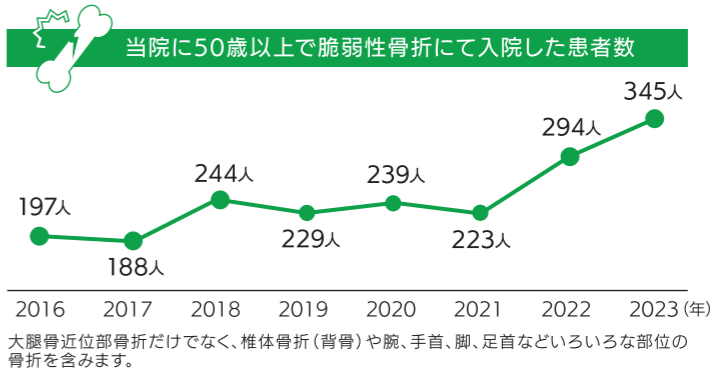
当院への脆弱性骨折の患者さんの入院も調査を開始した2014年から、残念ながら増加傾向にあります。

当院の2023年の1年間の調査では、骨粗鬆症が原因で大腿骨近位部を受傷された当院に入院となった患者さんは94人で、80人（平均年齢86・2歳）が手術となつていますが、2024年も9月末時点で手術を行った患者さんは85人で、平均年齢は87歳と受傷年齢

は高く、手術件数も増えております。

高齢者に起こる大腿骨近位部骨折は、たまたま転倒して受傷するものでしょうか？ 高齢になると肺炎、心筋梗塞などが起こりやすくなるのと同じ理由で、全身の衰えにより骨が弱くなり、筋力やバランス能力の低下のため起こるものと考えられます。起こるべくして起こっており、ひとたび骨折すると、次の骨折の危険が高まります。

実際に、当院に大腿骨近位部骨折で入院した患者さんの80%以上の方に脆弱性骨折がすでにあることがわかっていきます（骨折連鎖、ドミノ骨折）。骨折をしたときに、骨折の治療をするだけではなく、次の骨折の予防（二次骨折予防）を行うことが重要となります。当院でも2014年から



入院時に、骨粗鬆症の診断および重症度の判定を行い、薬物治療を開始する二次骨折予防対策を開始しました。しかし、医師が診断し、薬を処方しても治療継続ができない問題に直面しました。

でのイベントでしたが、多数の方々に参加いただき、スタッフの活躍で盛況に終えることができました。

## 骨粗鬆症治療（一次骨折予防）の重要性

先の調査では、自宅で生活をしていた高齢の患者さんが脆弱性の大腿骨近位部骨折を起こし入院すると、骨折後痛みで動けず、手術後にリハビリテーションをしても、その約4割の方は退院先が施設でした。また、日本全体で見ると、大腿骨近位部骨折に関連する年間の医療費と介護費用は、数千億円に達するとの推計もあります。

二次骨折予防は確かに重要ですが、患者さんが高齢であり、運動機能も低下していることを考慮すると、それ以上に重要なのが、骨折を起こす前の骨粗鬆症治療（一次骨折予防）と考えます。女性の50歳以上の3人に1人は骨粗鬆症になると言われています。早めに一次骨折予防から開始できれば高齢になっても骨折の

## 朝日野OLSチームの立ち上げ

そこで、2016年7月に多職種（整形外科医師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、臨床検査技師、診療放射線技師、社会福祉士、事務スタッフ、システムエンジニア）18名からなる朝日野OLS（骨粗鬆症リエゾンサービス）チームを立ち上げました。

目的を高齢者の健康寿命の延伸、もつとシンプルに「高齢者を元気にする」とし、薬物治療の導入だけでなく、治療が継続できるように患者さんだけでなく、可能な限り、ご家族にも骨粗鬆症治療の意義と必要性を説明し、通院先の医療機関とも連携を行い、退院後の継続のサポートをしております。また、運動と栄養の評価と指導を加え、包括

ない生活を送れる可能性は高まると考えます。

大腿骨近位部骨折はそのほとんどが、転倒して起こります。言い換えると、転倒しなければ骨折はしないのです。一次骨折予防では、転倒予防が特に重要です。

私たちの調査では、当院の外来に通院される骨粗鬆症治療を行っている患者さん312名（平均年齢77・5歳）を対象とした2年間の調査で、1年間に転倒した方は53名（17%）で、38名（12%）の方は2回以上転倒し、年齢が高くなると転倒する割合が増加することがわかりました。早めに運動習慣で「転ばない体」を作りたいと考えます。

## 骨粗鬆症専門外来の開設

当院では2017年10月より、毎週火曜日に骨粗鬆症専門外来を開設し、一次骨折予防にも力を注いでいます。患者さん一人ひとりに合わせた薬物治療とともに、常駐する専門の医療ス



国際骨粗鬆財団 (IOF) にて「銀賞」認定！  
日本骨粗鬆症学会認定マネージャー 4名在籍

スタッフは運動・栄養の指導も行います。また先の話と変わらず、50歳代で一度、骨密度検査を受け、早めに自分の骨の状態を知ってもらいたいです。また、近隣の医療施設からもご紹介をいただき、連携しながら治療を行っております。

お役立ちアイテム



骨粗鬆症治療カレンダー  
通称  
コツカレのご紹介

骨粗鬆症治療の継続 転倒予防の運動継続

この2つを目的に、OLSチームにて『コツカレ』を作成しました。



目標は2年間の治療継続サポート

あなたの治療開始月から2年分を、1冊のカレンダーとして作成します。

様々な記録ができる

日々の運動や転倒の有無、骨粗鬆症の診察・検査日、内服・注射日の記録をします。

リハビリスタッフが半年ごとに評価

身体機能に合わせて、運動内容の再検討を行っています。また、コツカレから運動の継続率や転倒の有無を確認し、ひとりひとりに運動指導をしています。

骨粗鬆症外来で運動継続出来るコツ

- ①日常生活や家事の合間で習慣にしましょう。
- ②決まった時間に行いましょう。
- ③コツカレは、目に見える場所に置きましょう。



理学療法士



こつ そ しょう しょう

# 骨粗鬆症外来の流れ

完全予約制：「骨粗鬆症外来」受診希望とお申し付けください。

【予約時間】平日（月曜～金曜）13:00～16:00 【TEL】096-344-3000(代)

【診察日時】毎週火曜日 9:00～13:00 【診察場所】東棟外来（新東棟）1階



Start

お気軽にご相談ください！



看護師

1

問診



問診について

過去の病歴や生活習慣をお伺いします。骨の健康を守るため、まずはお話しをお聞かせください！

2

検査



15分程度で簡単にできる検査です



診療放射線技師

骨密度検査

骨密度を測定し、骨の状態を把握します。正確な数値を出すことで、治療方針の基礎データとして活躍します。



一部の結果は1週間お時間をいただきます

血液検査

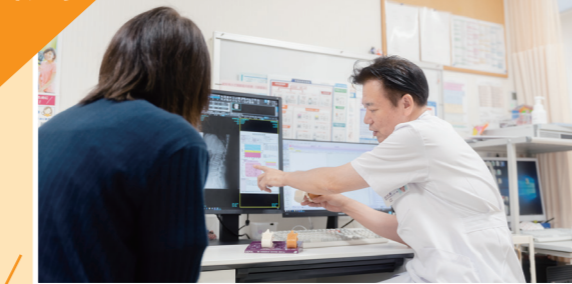
血液検査で骨代謝の状況をチェックしましょう！骨粗鬆症の原因を特定し、迅速かつ正確な検査データをお届けします。



臨床検査技師

3

診察



気になる事は質問どうぞ！



診察について

医療スタッフからの情報や検査データと患者様のお話しを基に、専門の医師が丁寧に診察します。最適な治療法を一緒に考えます。

医師 日本骨粗鬆症学会 認定医 辻 王成

4

指導



栄養指導

ひとりひとりに合う、カルシウムやビタミンDがたっぷりの食事を提案します。毎日の食事で骨を健康に！



管理栄養士



転倒予防

骨を強く保つためには、適切な運動が大事！！リハビリスタッフが運動プログラムを提案し、定期的にサポートします！



理学療法士



薬剤指導

治療薬は数種類あり、それぞれの特徴があります。服用方法から効果や副作用までしっかりと説明します。



薬剤師

当広報誌は2004年の年末に私が企画し、翌年2005年新年号から発行。年4回の季刊誌ですから、80回目の今号でちょうど20年ということになります。

20世紀末の話ですが、大学の研究室(九州大学第二内科・脳循環研究室/久山町研究室)での研究テーマは脳卒中の新しい危険因子を見つけることでした。久山町研究とは、福岡県粕屋郡久山町の住民を対象に、脳卒中の実態解明を目的として1961年に開始された疫学研究です。手始めに、SASという統計ソフトに慣れるため、すでにある程度は確立された脳卒中の危険因子である血圧、血糖値、脂質値などと脳卒中との関係を解析しました。その中で、圧倒的に関連性が高いのは血圧。「最大の危険因子」と言われる理由が強く納得できました。一方、海外では関連あると言われる脂質値はそのままの数値を入力しただけでは危険因子にならず、とくに中性脂肪などは全く関係性が出ない、などと、「肌感覚」として危険因子を捉えることが出来たのは、一生の宝となっています(その後、日本人の脂質レベルが上がったことで有意な危険因子になっています)。

久山町研究では認知症の危険因子も解析しています。遺伝的素因や孤独感なども原因として判明していますが、脳卒中



理事長代理兼統括院長  
**清水 治樹**  
(脳卒中診療科)

広報誌リニューアルに伴い、タイトルを「健診センター通信」から「健身控え帳」と変更しました。身体を健やかに保つための情報として、これからも連載を続けます。是非、メモしてご利用ください!



と同じく高血圧や糖尿病、喫煙、慢性腎臓病なども大事な要因となっており、生活習慣を見直すことで認知症発症リスクを下げる可能性が示されています。その他諸外国の研究で、視力や聴力の低下、大気汚染、頭部外傷などもリスクに挙げられており、これらすべて「あらゆる手段をつくして」防ぐ必要があるのが認知症だと思えます。

また予防に関し、整形外科の辻医師を中心とした多職種骨粗鬆症治療チームが骨折予防に力を入れており、一定の効果も上げています。

当院は、コンパクトな総合病院として多くの診療科を有し、疾患の急性期からリハビリを行い、亜急性期、慢性期、そして終末期までを一貫して診ることが出来るのが強みです。「防ぐ、治す、支える」が連続して可能な「オールインワン」の病院でありたいと思っています。

しかしながら、脳卒中も骨折も、受傷してしまえば大なり小なり後遺症を残します。認知症は言わずもがな、です。予防が一番。

脳卒中の危険因子原因を専門としてきた者として、「防ぐ」予防する」は、今後も病院として取り組むべき大きな課題と捉えています。



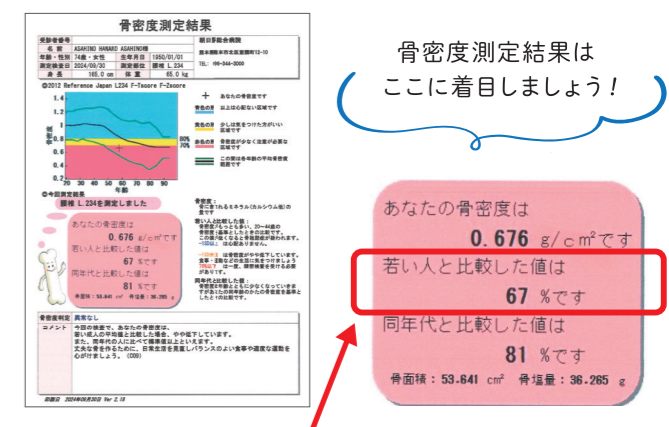
骨には古くなった骨を自ら壊す働きがあります。その際にカルシウムが出て行ってしまいます。

それを防いでくれるのが、女性ホルモンの一種である**エストロゲン**

しかし、閉経を迎えるとエストロゲンの分泌が低下します。そのため女性は45歳あたりから、男性に比べると急激に骨密度が下がりやすくなります。

女性と男性の発症比率は3:1。加齢の他に、基礎疾患やステロイド薬の長期使用などで、骨粗鬆症になるリスクが高くなるのは男女共通です。

**男性も検査を受けましょう!**



20~44歳の健康な女性の骨密度を100%として、現在のご自身の骨密度が何%であるかを比較した値です。**エストロゲンが減少する前の、若い人と比較した値**で骨粗鬆症の疑いがあるかどうかを知ることができます。

80%以上 : 正常  
70%~80%未満 : 骨量減少  
70%以下 : 骨粗鬆症の疑い

若い人と比べることが大事

転倒と骨折は分けて考えるはいけません。転ぶことによって、骨折する可能性が高くなります。転ぶ原因はバランス能力と脚力の低下が関係しており、年齢と共に低下していきます。

**転ばないためにも日頃から運動する習慣をつけましょう!**

ダイナミックフラミンゴ /



- モデル 理学療法士 内田
- ①真っすぐ立ち、動かないものにつかまりながら片足を挙げましょう。
  - ②姿勢を保ったまま60秒キープ!!
  - ③反対足も同様に行いましょう。

スクワット /



- 20回 × 3セット
- ①足を肩幅に開き、ゆっくりと股関節と膝を曲げます。
  - ②膝を曲げた時に、**膝がつま先より前に出ないように**、お尻を後ろに突き出すようにしましょう。
- ※不安定な場合は安定した椅子などを持って行いましょう!

ほねに**いい**レシピ

鶏肉ときのこのクリーム煮

栄養科 管理栄養士 田中 美実香

栄養素 (1人分)  
エネルギー: 403kcal  
タンパク質: 23.4g  
カルシウム: 174mg  
ビタミンD: 1μg

- 材料 (2人分)
- ・鶏肉 ..... 1枚 (250g)
  - ・しめじ ..... 1/2パック (50g)
  - ・塩こしょう ..... 少々
  - ・酒 ..... 大さじ1
  - ・小麦粉 ..... 大さじ2
  - ・サラダ油 ..... 大さじ1
  - ・コンソメ ..... 小さじ2
  - ・牛乳 ..... 300ml



作り方

- ① しめじは、石づきを落とし小分けにする。
- ② 鶏肉を一口大に切り、塩こしょう、酒で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ鶏肉を焼き、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ しめじを入れて、塩こしょうをして炒める。
- ⑤ 牛乳とコンソメを入れ、とろみがつくまで煮る。

牛乳・乳製品は骨を作るカルシウムが豊富です! カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれるきのこ類も一緒に食べると効果アップ!





医療法人 朝日野会

朝日野総合病院

〒861-8072 熊本市北区室園町12番10号  
TEL 096-344-3000 FAX 096-343-7570

