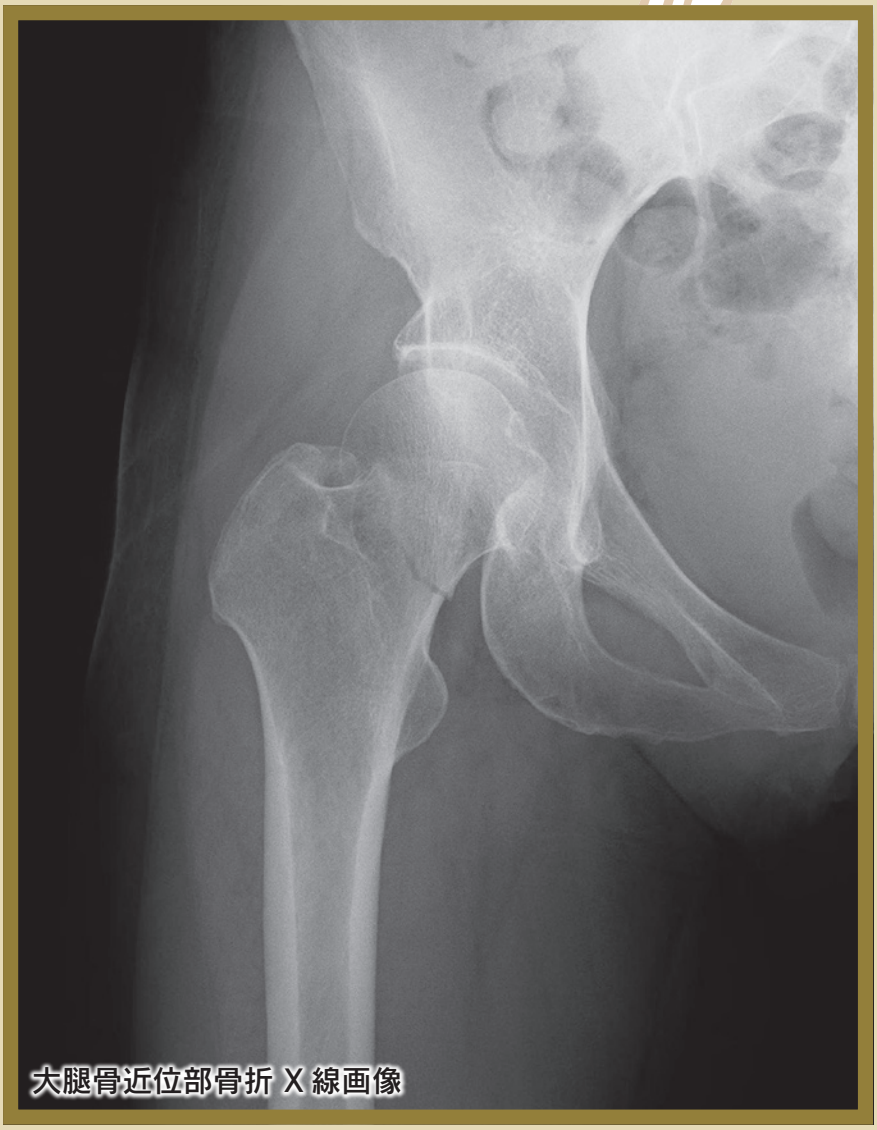
公益社団法人 北海道勤労者医療協会 勤医協中央病院

たまねぎ通信

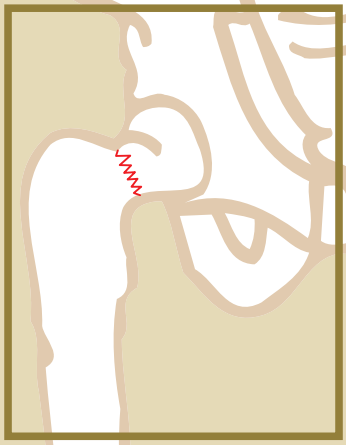
No.60
2023.5

再骨折を防ぐための
骨粗しょう症治療

健康寿命を延ばす地域連携



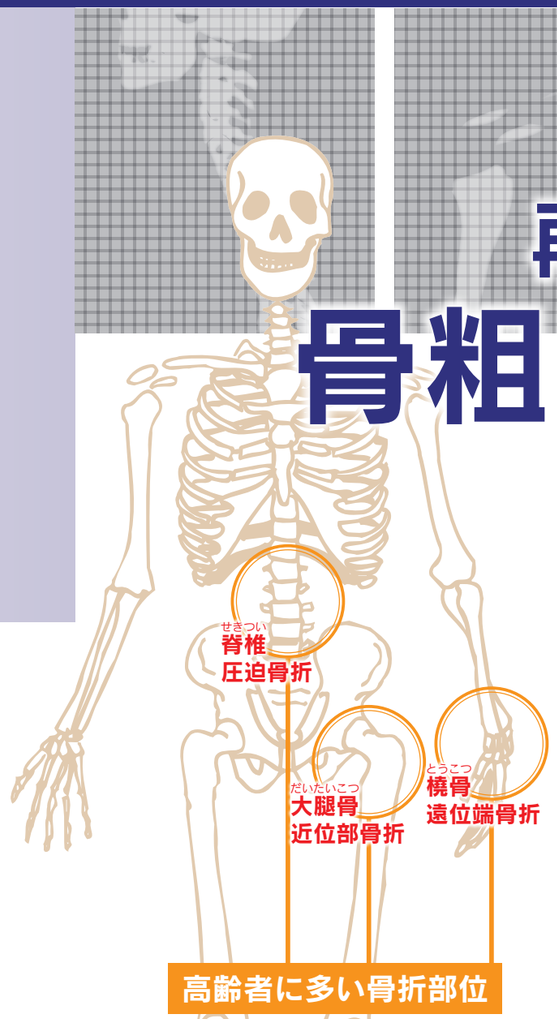
大腿骨近位部骨折 X 線画像



再骨折を防ぐための
骨粗しょう症治療

健康寿命を延ばす地域連携

勤医協中央病院では整形外科手術を年間1000例前後実施しています。高齢患者さんは「日常生活中の比較的軽い外力」で骨折しやすく、時には知らない間に骨折していた症例もあります。背景にあるのは骨が弱る「骨粗しょう症」という疾患です。当院では骨折治療中の入院時から「再骨折を防ぐための骨粗しょう症治療」を開始し、退院後は地域医療機関と連携しながら治療継続をサポートしています。



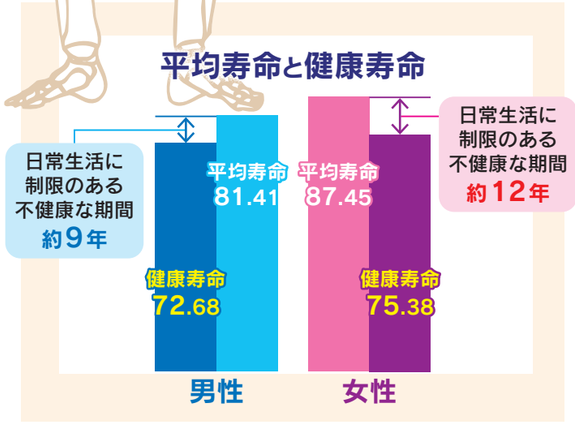
高齢者に多い骨折部位

高齢者の骨折急増の背景にある骨粗しょう症

厚生労働省が2021年12月20日に公表した「健康寿命の令和元年値について」によると、2019年（令和元年）の平均寿命は男性81・41年、女性87・45年。健康寿命との差は、男性が約9年、女性が約12年で、「支援や介護が必要な不健康な期間」を意味します。骨粗しょう症の治療状況の不十分さが要介護率を高めているとの指摘もあります。

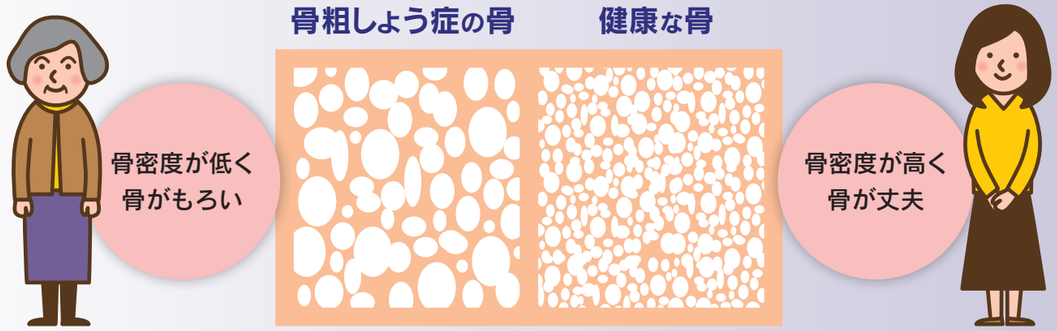
勤医協中央病院の救急センターに運ばれた骨折患者さんは手術治療後に早期リハビリテーションを受けていますが、大腿骨近位部骨折や圧迫骨折をした高齢の患者さんは自立歩行困難で介護が必要になるケースが少なくありません。こうした骨折の背景にある骨粗しょう症の患者数は増加の一途をたどっており、QOL（生活の質）を低下させる大きな要因の一つになっています。骨粗しょう症には自覚症状はほとんどありませんが、日常生活中のちょっとしたつまづきや尻もちなどの比較的軽い外力で骨折する「脆弱性骨折」を引き起こします。背骨はもろくなると少しずつ潰れ、知らない間に骨折（いつのまにか骨折）していることもあります。

骨の強度が低下する原因には、肺気腫やリウマチ、糖尿病、慢性腎臓病、慢性肝炎、胃切除、ステロイド剤の長期使用、喫煙習慣、運動不足、栄養不足などがあります。特に閉経後の女性は、骨の代謝を調整する女性ホルモンが減少するため、全身の骨量が急激に低下します。戦中戦後世代は若い時に栄養が不十分だったために骨量の貯えが少なく、骨粗しょう症になりやすいと考えられています。



厚生労働省 第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会 資料「健康寿命の令和元年値について」から作成

骨は加齢により変化します



骨の強度は、骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造「骨質」により決まります。
骨量は成長期に増加し、20歳ごろに最大となり、加齢に伴って減少します。

女性は特に高齢になると
骨粗しょう症になりやすくなります

↓

高齢になってからの骨折は
寝たきりのリスクに

※寝たきりの原因の第４位が骨折・転倒です

高齢になっても骨折しないために服薬治療の継続を

脆弱性骨折を一度起こすと再骨折を起こすリスクが高まることが分かっています。大腿骨近位部骨折の女性患者さんの再骨折リスクは、骨折したことがない女性の16・9倍です。骨折した高齢者が寝たきりになると、認知機能や呼吸機能などが低下して内科的疾患を合併するなど、1年後の死亡率も高まります。

健康寿命を延ばすためには、骨粗しょう症による脆弱性骨折や再骨折を予防しなくてはなりません。近年、骨量の減少を抑え、骨強度を増加させて骨折を予防する薬剤が開発・承認されており、**薬の服用を3年継続することで再骨折する危険性が半減**します。

勤医協中央病院では、脆弱性骨折の入院治療中から骨粗しょう症の治療を開始しています。ところが自覚症状が乏しく、薬の効果を実感しづらいため、約半数の患者さんが1年ほどで治療を中断し、再骨折リスクを抱えた危険な状態に戻ります。

当院では、「骨粗しょう症治療を3年継続するための支援」として、2023年4月に「骨粗しょう症リエゾン外来」を開設しました。骨粗しょう症治療を始めた患者さんに、退院3カ月後の外来診察（骨密度検査や血液検査など）を受けていただき、退院後30日目、120日目、365日目に電話で患者さんやご家族に治療経過（服用継続）を聞き取ります。患者さんのかかりつけ医に必要な情報を提供し、医師2人体制で治療継続をめざします。

骨粗しょう症の
国内患者数の推計は
女性 980万人
男性 300万人
※日本骨粗しょう症学会調べ



骨粗しょう症の治療は適切な時期に開始し継続することで効果を得ることができます。定期的に骨密度をチェックする必要があるため、院内・院外を越えた医療連携が欠かせません。多職種がそれぞれの役割を理解しながら関係を構築し、骨粗しょう症の治療の必要性と患者さんの意識向上のための情報発信にも力を入れています。

新規骨折や再骨折を予防する 骨粗しょう症の治療継続を定着させる仕組みをつくる

地域のクリニック × **勤医協中央病院**

みきファミリークリニック / **健診センター** / **骨粗しょう症リエゾン外来**

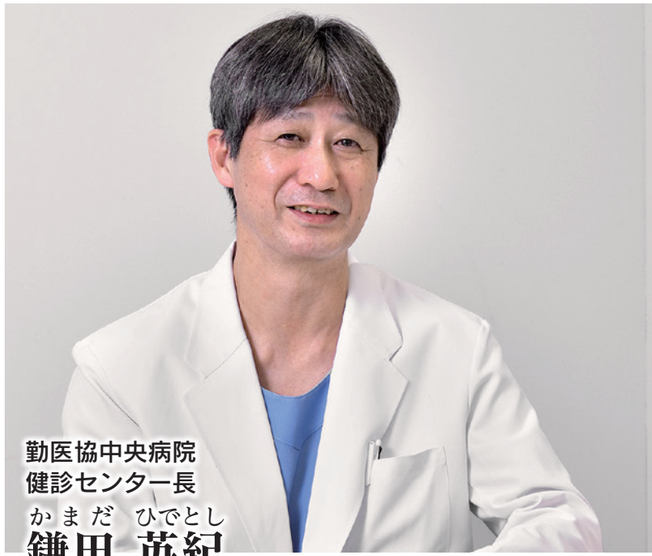


みきファミリークリニック
院長
三木 敏嗣（みき としつぐ）
さっぽろ北部骨粗しょう症リエゾンサービス事務局

患者さんの暮らしのエリアで治療体制を整えたい

骨密度測定装置を所有している病院・クリニックが「骨密度を検査・診断」し、かかりつけ医が「骨粗しょう症治療薬の処方を継続」するという役割分担を定着させたいと思っています。中断しがちな骨粗しょう症治療をかかりつけ医の下で継続することで、患者負担を最低限に抑えながら必要な医療を提供できます。

患者さん自身に自分の骨の状態や骨折リスクを理解いただくことも大切です。「さっぽろ北部骨粗しょう症リエゾンサービス」事務局では「骨粗しょう症シール」を作成し、「おくすり手帳」の表紙に貼っていただくように呼びかけています。地域の医療介護従事者も「患者さんが骨粗しょう症である」ことを一目で理解できます。健康寿命の延伸には、組織や職種を越えて連携する医療体制が必要です。



勤医協中央病院
健診センター長
鎌田 英紀（かまだ ひでとし）

新規骨折が起きる前に検診対象者にアプローチを

私はこれまで乳腺外科医として、アロマターゼ阻害薬（再発防止ホルモン剤）を投与している乳がん患者さんに対して、骨密度減少の早期発見と治療のために骨密度の検査を実施してきました。骨密度検診は、女性65歳から、男性70歳から毎年1回継続的に受けていただきたい検査です。50歳を過ぎてから骨折したことがある方、閉経年齢が早かった方、ステロイド治療を受けている方などは早めの検査開始をお勧めします。

骨折する前の骨密度低下の段階で「骨を強化するアプローチ」を行い、食生活や運動習慣を見直すことが骨密度の減少を抑え、骨折の予防につながります。また、検診で骨粗しょう症であることが把握できれば、当院の「骨粗しょう症リエゾン外来」につなげます。個々人に適した治療計画を立てて、骨の健康状態を継続的に診ることができます。骨折しないための体づくりや治療提供が、これからの医療の大切な役目です。



勤医協中央病院 副院長／
運動器リウマチセンター長
骨粗しょう症リエゾン外来 担当医
大川 匡（おおかわ ただし）

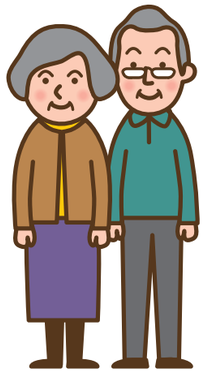
連鎖する骨折を断つために入院中からの服薬治療を開始

高齢患者さんの骨折の多くが骨粗しょう症による脆弱性骨折です。入院中から「骨粗しょう症の診断と治療薬の選択」を行い服薬治療を開始します。退院後も治療を継続できるように、患者さんの情報を「かかりつけ医」に提供し、治療薬の処方を依頼します。私が担当医を務める「骨粗しょう症リエゾン外来」では、退院3カ月後に診察・検査を行い、年に3回の電話で治療経過を聞き取ります。

健診センターの骨密度検診で、骨密度低下や骨粗しょう症であることが確認できた方は「骨粗しょう症リエゾン外来」が診察・診断を行い、患者さんの体質に合った治療薬を選択してから、かかりつけ医につなげます。高齢の方の骨を強化し、健康寿命を延ばす医療に貢献したいと思っています。

骨粗しょう症治療における地域連携



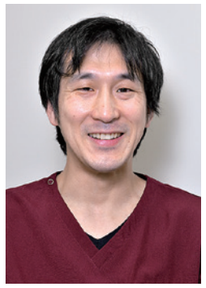


骨折を防ぎ、寝たきりにならないための
運動と食事の習慣

骨粗しょう症は食事･運動療法、服薬治療で改善が図れます。勤医協中央病院では、患者さん一人一人の病態や状況、生活環境に合わせた最適な支援や治療を多職種が連携し進めています。

運動　骨を強くする３種類の簡単トレーニング

リハビリテーション部主任
作業療法士 田宮 啓伍



当院では入院中に「回復のためのリハビリテーション」を早期から行っていますが、その内容は「骨折予防」にもつながっています。骨はある程度の負荷をかけることで強くなりますが、いきなり激しい運動は避けましょう。

足腰を鍛える簡単なトレーニングがありますので、自分のレベルに合わせて始めてみましょう。大切なのは、毎日続けることです。

骨を強くする「かかと落とし」



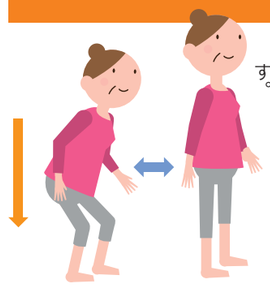
1. 両足でつま先立ちします。
2. 力を抜いて両足のかかとをドンと床に落とします。
3. 1日50回を目安に毎日続けてみましょう。

バランス能力をつける「片脚立ち」



1. 机や壁、手すりなどに、片手を置いて支えにし、転倒しないように片脚立ちをします。
2. 片脚をあげたまま、1分間、まっすぐに姿勢を保ちます。

下肢筋力をつける「スクワット」



1. 両脚を肩幅より少し広めに開いて立ちます。つま先は外側に30度ずつ開きます。
2. 膝がつま先より前に出ない範囲で、お尻を後ろに引くように体を下へ沈めます。膝はつま先と同じ方向を向け、太腿に力を入れます
3. ゆっくりと（深呼吸に合わせて）身体を元に戻します。5～6回繰り返します。

食事　栄養バランスの良い食生活が骨を強くします

栄養部科長
管理栄養士 久々津 ちさと



高齢の患者さんは麺やパン類ばかりを好んで食べる傾向にあるため、塩分や炭水化物を取り過ぎがちです。骨の約7割を構成しているのはカルシウムです。豊富に含まれる乳製品・魚介類・大豆製品・緑黄色野菜に加え、ビタミンDを含む青魚やきのこ類も摂取しましょう。組み合わせることで骨密度上昇効果を得られます。いろいろな食材をバランス良く取ることが大切です。





骨の状態を把握することが
骨折予防の第一歩

骨粗しょう症の検診率は全国平均で5%前後

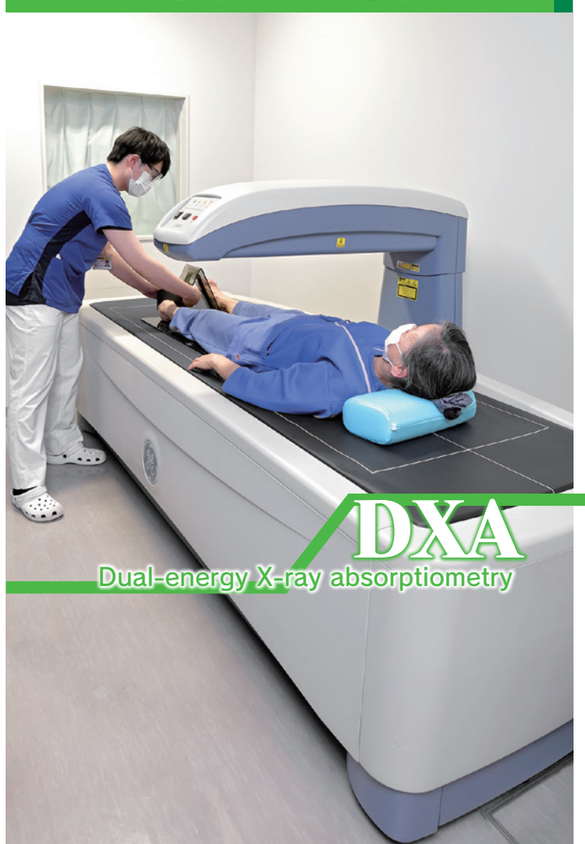
骨粗しょう症は骨密度測定などで診断できますが、検診率は全国平均で5%前後と低いため、厚生労働省では「骨粗しょう症の検診実施要項を見直す検討」を始めており、骨粗しょう症への対策強化を目的に研究班を設置。検診対象者の拡充も検討しています。

骨粗しょう症は、年齢や生活習慣、基礎疾患などから、発症リスクを簡易的にチェックすることができます。以下の項目のいずれかに「当てはまる」場合、骨がもろくなっているかもしれません。早めに骨密度を測定する検査を受けてみましょう。勤医協中央病院では健診センターで骨密度検診を実施しています。

骨粗しょう症の発症リスク

- □ 女性は65歳以上、男性は70歳以上である
- □ 閉経後の女性である
- □ 体格が細身である
- □ 軽い外力で骨折したことがある
- □ 最近身長が縮んだ・背中が丸くなったと感じる
- □ 両親のどちらかが太ももものつけ根を骨折したことがある
- □ タバコを吸っている
- □ 日常的にお酒を飲む量が多い
- □ カルシウムを意識した食事をしていない
- □ 日光に当たる時間が少ない
- □ 体を動かすことが好きではない
- □ 肺気腫やリウマチ、糖尿病、慢性腎臓病、慢性肝炎の治療中である
- □ 胃を全切除している
- □ ステロイド薬を３カ月以上服用（内服・注射）したことがある

骨密度測定装置デキサ



当院の骨密度測定装置は、日本骨粗しょう症学会ガイドラインで推奨されているDXA（デキサ）法を用いています。微量な２種類のX線を照射することで、より正確な骨密度を測定することができます。検査は撮影台に仰向けになった状態で行います。時間は10分程度です。

※骨粗しょう症の診断にあたっては、骨密度測定、骨代謝マーカー、脊椎X線画像などによる評価を行います

発行／公益社団法人 北海道勤労者医療協会 勤医協中央病院　発行責任者／事務長 本間 倉一郎　制作／有限会社 慶文社

たまねぎとぴっくす

骨粗しょう症リエゾンサービスチーム

骨折予防治療継続のために院内外の連携体制を構築中

骨粗しょう症リエゾンサービス（ＯＬＳ）チームには、医師、看護師、リハビリテーションセラピスト、薬剤師、診療放射線技師、管理栄養士、ソーシャルワーカー、事務職など多職種が参加しています。委員長を務める、大川匡副院長（運動器リウマチセンター長／骨粗しょう症リエゾン外来担当医）は、「リエゾンは連携や連絡、つなぎと訳されるフランス語。**チームのモットーは『はじめる・つなげる・つづける』**です。定例のＯＬＳ委員会では、当院で開始した骨粗しょう症の服薬治療を、退院後も地域のクリニックで継続できるように、院内外の多職種が効率的に連携できる仕組みの構築に取り組んでいます。骨粗しょう症は自覚症状が乏しいことから、患者さんの自己判断で治療を中断しがちなので、院内外の連携で骨粗しょう症の治療継続を定着させることが必要です」と話しています。

当院は急性期病院として、救急センターに運び込まれた脆弱性骨折入院患者さんの骨粗しょう症を診断し治療薬を選択して、患者さんに再骨折予防の重要性を伝える役割を担います。地域の医療・福祉関係者と協力し治療継続率を向上させ、健康寿命の延伸をめざします。



OLS委員会

公益社団法人 北海道勤労者医療協会

勤医協中央病院

Kin-ikyo Chuo Hospital

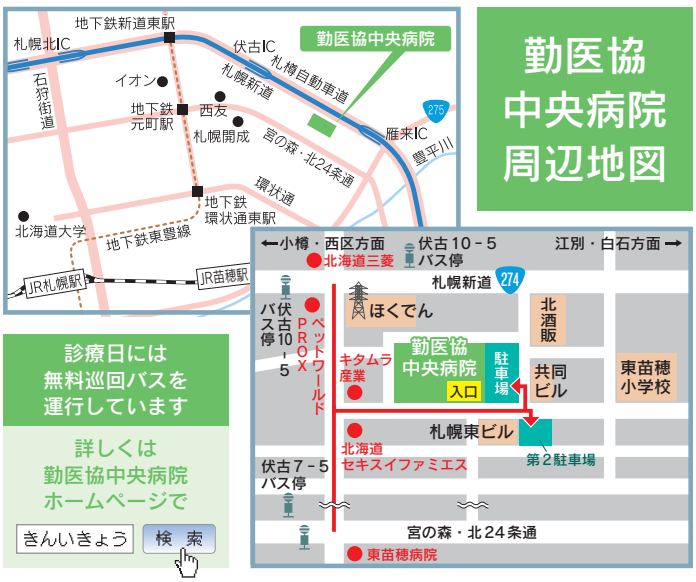
〒007-8505 札幌市東区東苗穂５条１丁目９-１
℡011-782-9111（代表） FAX011-781-0680

●外来診療はすべて予約制です　●救急は24時間受け付けています

【休診日】第４土曜、日曜、祝日、年末年始（12月30日～１月３日）

診療科目

内科　呼吸器内科　循環器内科　消化器内科　糖尿病内分泌内科
リウマチ科　腎臓内科（人工透析）　血液内科　脳神経内科　緩和ケア内科
外科　呼吸器外科　心臓血管外科　消化器外科　肛門外科　肝臓外科
膵臓外科　乳腺外科　整形外科　泌尿器科　婦人科　眼科　精神科　救急科
麻酔科　リハビリテーション科　放射線診断科　放射線治療科　病理診断科



勤医協中央病院周辺地図

診療日には無料巡回バスを運行しています

詳しくは勤医協中央病院ホームページで

きんいきょう　検索

関連施設

勤医協伏古10条クリニック
〒007-0870 札幌市東区伏古10条３丁目２-８
℡011-786-5588 FAX011-782-3428

理念 －医療・福祉宣言－

私たち勤医協中央病院は、地域の人々に支えられ、この地域になくてはならない病院として発展していくことを目指し、ここに「勤医協中央病院　医療･福祉宣言」を発表し、「勤医協綱領」に基づき、その実現に努めます。

1. 安全・安心で納得のいく医療・福祉をすすめます。
2. 地域・友の会とともに健康で住みやすいまちづくりをめざします。
3. 互いに学び成長する職場・病院づくりに努力します。

基本方針

1. 札幌市北東部の地域中核病院として、急性期医療とがん診療、そして専門的医療を柱に、患者さんの要求に応える医療・福祉の連携を推進する医療機関として発展していきます。
2. 北海道の地域崩壊・医療崩壊を防止する運動・支援する運動の一翼を担う病院として行動していきます。
3. 災害時・緊急時には病院をあげて地域と住民を守る医療機関となれるように整備を進めていきます。
4. 患者さんとの信頼関係を大切にし、良質で安全な医療を、「共同の営み」として提供する、より高い技術も兼ね備えた病院をめざします。
5. 臨床研修病院として、民主的な集団医療の実践を通じて、人間の尊厳および権利を尊重できる医療人を育成します。
6. 地域住民や地域の医療・福祉施設とも協力し、子供から高齢者まで安心して住みつづけられるまちづくり、憲法と平和が守られる国づくり、医療・介護改善の運動をすすめます。
7. 民医連･勤医協綱領に基づき、無差別平等の医療実践をめざします。

私たちは、これからも無差別・平等の医療を目指し、無料・低額診療制度を継続します

医療連携・患者支援センター

連携医療機関専用連絡先
℡ 011-787-7037
FAX011-784-2735

地域に開かれた病院の窓口として以下の業務を行っています

- ●地域の開業医の先生方からの紹介や逆紹介
- ●患者相談窓口
- ●入退院支援と転院に伴う調整
- ●医療福祉相談
- ●患者さん、ご家族への療養支援・がん相談支援