

骨粗鬆症リエゾンサービス(OLS)チーム

最前線医療を行う

# あなたの骨、元気ですか？ ころぶ前に、折れる前に骨粗鬆症チェック！

超高齢化に伴い、患者が急増中の骨粗鬆症。日本人女性の60代以上では約7割が骨粗鬆症だといわれている。**“生涯歩けるカラダ”**をと、折れない骨づくりとこわばない体(筋肉)づくりの治療に取り組む西の京病院「**骨粗鬆症リエゾンサービス(OLS)チーム**」の整形外科部長・内藤浩平医師に話を伺った。



## いつの間にか骨粗鬆症 その症状がサインかも

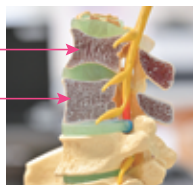
- ☑ 転んで骨折した
- ☑ 重いものを持つと腰が痛む
- ☑ 立ち上がりや起き上がりに腰が痛む
- ☑ 身長が縮んできた
- ☑ 背中や腰が曲がってきた



## 骨折は連鎖しやすい！ 要介護に至る原因の第3位

骨がもろくなると、ちょっとしたことで骨折しやすくなり、一度骨折すると次の骨折のリスクが上昇。痛みはもちろんな長期のリハビリが必要となり、**生活の質(QOL)**が**低下**。寝たきりになることで介護を必要とする生活になることもある。

骨粗鬆症  
正常



## 骨密度のピークは20〜25歳 加齢・女性ホルモン・生活習慣

骨は一生を通じて新陳代謝しており、新たに骨を作りつつ**(骨形成)**、溶かして壊すこと**(骨吸収)**を繰り返す。**加齢**、**女性ホルモン**(エストロゲン)の減少、**カルシウム・ビタミンD**などの減少や**運動不足・日光不足**、喫煙など生活習慣の乱れによって、このバランス

が崩れ骨吸収のスピードが骨形成を上回ると**骨密度・骨質が低下**する。

過度なダイエットや糖尿病、  
関節リウマチ、内臓疾患なども

## 予防には骨粗鬆症検診 まずは“自分の骨を知る！”

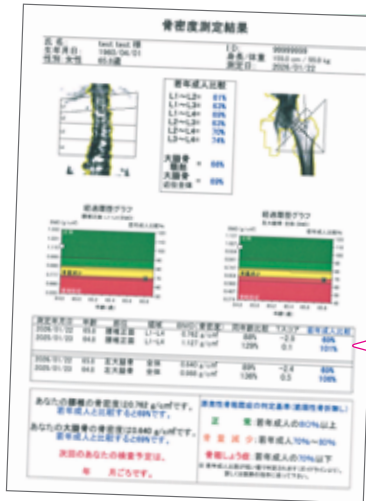
骨粗鬆症の予防は、まず自分の骨の健康度を知ること。男女とも50歳を超えたら**毎年骨密度測定**を。**5年に一度は公費で受けられる！**「自分の骨の健康度を知って、丈夫な骨の状態を維持することが、**骨折を防ぎ自立して長寿を楽しむこと**につながります」と先生。



20歳〜25歳を骨密度100%とすると、80〜70%以下は要治療！

骨密度測定結果(例)  
「69%なので治療対象の骨粗鬆症域です」

高性能骨密度測定器で  
わずか5分、腰椎と大腿骨の骨密度を測定します。



## 骨粗鬆症 リエゾンサービス (OLS)チーム

西の京病院では、骨粗鬆症診療のコーディネーター「骨粗鬆症リエゾンサービスチーム」を組織。医師だけでなく、看護師、薬剤師、放射線技師、理学療法士、管理栄養士、臨床検査技師、臨床工学技士、歯科衛生士など多職種が専門知識を生かし、連携して**骨粗鬆症治療、骨折予防**を推進する。



岩本 圭史 医師  
IWAMOTO KEIJI

副院長・整形外科部長  
内藤 浩平 医師  
NAITO KOHEI

城崎 和久 医師  
KIZAKI KAZUHISA (前列右から2人目)

過去にやっていたフットサル再開に向けてジョギングをしています。

厳寒期はエアロバイクやローイングマシンで体幹筋の維持に努めています。ちなみに妻は1日40分のウォーキングを365日欠かしません。その時間帯が僕の筋トレ時間(笑)。

車通勤から電車+徒歩通勤に、摂取カロリーの管理も心がけています。

内藤Dr.のコメント

治療の継続で、100歳超えながらしり歩かれている患者さんもおられますよ！

市販のサプリメントには、何が入っているかわからないものが多いので、注意が必要です。

## 骨粗鬆症治療 骨形成と筋肉強化

保険適用

病状や年齢を考慮し、食事療法をはじめ、**骨形成を促すための内服薬や注射**による治療と、**運動による筋肉強化で“折れない・こわばらない体づくり”**を目指す。骨折した場合は、骨折治療と並行して二次骨折を起こさないよう骨粗鬆症治療を継続する。

