

目 次

1. こつそしょうしょう骨粗鬆症とぜいじゃくせいこっせつ脆弱性骨折

2. 骨粗鬆症リエゾンサービス (FLS) について

3. 骨粗鬆症の治療（薬のお話）

4. 骨粗鬆症の栄養（食事のお話）

5. 骨粗鬆症の運動療法（リハビリのお話）

6. 骨粗鬆症と歯科（歯を守ろう）

こつそしょうしょう

骨粗鬆症リーフレット

～骨折連鎖を止めよう！～

1. 骨粗鬆症とは

- ✚ 骨の強度が低下（骨がスカスカになる）し、骨折のリスクが増大し、**脆弱性骨折**に至る疾患です。
- ✚ 閉経後に女性ホルモンが低下するため、**女性に多い**疾患です。日本の推定患者数は約 1,280 万人（2005 年調査）であり、現在も増加しています。

<主な症状>

- ✚ 背中が曲がる（円背）
- ✚ 身長低下等がみられる。
- ✚ 慢性的な腰痛
- ✚ 続発性骨折（二次骨折）

骨折による影響

将来、**寝たきり**になったり、**要介護**の状態になるかもしれません。

ぜいじゃくせいこっせつ

脆弱性骨折とは・・・

- ✚ 脆弱性骨折とは、**骨粗鬆症**によって、骨強度が低下し、軽微な外力によって発生する骨折です。
- ✚ 「転んで手をついた」、「重いものを持ち上げた」、「**立った高さから**尻もちをついた」、など健康な方では折れないような外力による骨折で、手術を要することもあります。

（正常な骨）



（骨粗鬆症になった骨）



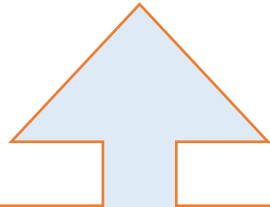
（骨粗鬆症財団 HP より）

2.骨折リエゾンサービス（FLS）とは

骨折リエゾンサービス（FLS）とは、さまざまな**職種**の**連携**により、脆弱性骨折患者ぜいじやくせいに対する「骨粗鬆症治療開始率」こつそしょうしょうちりょうかいしりつ「治療継続率」ちりょうけいぞくりつを上げるとともに、**転倒予防**を実践することで**続発性骨折を防ぐ**取り組みです。

- ※ FLS は **F**racture **L**iaison **S**ervice の頭文字をとった略語で、リエゾンとは「連絡係」「連絡窓口」「つなぎ」などを意味するフランス語です。
- ※ FLS は 1990 年代後半にイギリスで開始され、以降世界の国々で発展し、成果を上げています。

FLS は、二次骨折を予防し、骨折の**連鎖を断つ**取り組みです。



これらの取り組みにより、患者様の**ADLの維持、回復、親族の介護疲れ、医療費の削減**を達成することができます。

3. 骨粗鬆症の治療

骨粗鬆症治療の目的は、**骨密度の低下を抑え、骨折を防ぐ**ことにあります。

治療の中心は「**薬物治療**」になります。

骨粗鬆症の発病には、食事や運動などの長年の習慣も深く関わっています。そのため、「**薬物治療**」とともに「**食事療法**」や「**運動療法**」を並行して行い、骨強度を高めていくことが重要です。



(監修：東京理科大学 柳田信也先生)

主な骨粗鬆症のおくすり

・ビタミンD (のみぐすり)

小腸からのカルシウム吸収をよくします。



・ホルモン剤 (のみぐすり、注射)

女性ホルモンや副甲状腺ホルモンのような働きで、骨の量を増やして、骨の質をよくします。



・骨を壊す細胞を抑える薬 (のみぐすり、注射)

骨を作る働きが勝つので、骨の量を増やして、骨を強くします。お薬によって週1回や月1回、半年に1回のものがあります。



・骨の元の細胞に働きかける薬 (注射)

骨を作る働きをよくし、骨が壊れるのを抑えます。

月1回、外来で注射してもらいます。



骨粗鬆症の初期治療として、**ビタミン D** を使用することが多いです。

ビタミンDは他の薬と併用することにより、骨密度が上昇しやすいとされています。

ただし、**脱水**などの**高 Ca 血症**にいたり、腎障害をきたすこともあります。

高 Ca 血症を来す場合は、他の薬剤に変更したり、減量する必要があります。

Ca 値に、気をつけましょう!!

※ 骨密度検査は、半年ごとに行います。

検査値を記録していきましょう!!

検査日	/	/	/	/	/
体重 (Kg)					
CC r (mg / d L)					
Ca (mg / d L)					
ALB (g / d L)					
c Ca (mg / d L)					
Cre (mg / d L)					
骨密度 (%)					

4. 骨粗鬆症の栄養療法

骨粗鬆症の予防のためには、多くの栄養素が必要です。主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をしましょう。

＜特に積極的に食べたい食品＞



牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、



干しエビやいわしなどの小魚類、



豆腐や納豆などの大豆製品、



緑黄色野菜、ひじきなどの海藻、しいたけなど

のきのこ類



※インスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水などはカルシウムの吸収を妨げるので、控えましょう。

5. 骨粗鬆症の運動療法

運動療法の役割

- ① 骨密度を維持・増加
- ② 転倒と骨折自体を防ぐ

転倒予防の根拠

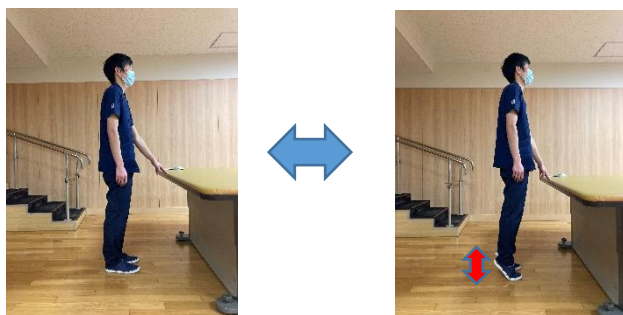
- ① 高齢者が運動を行うと転倒率が 29%軽減する。
- ② 自宅で運動を行うと転倒率が 32%軽減する。
- ③ バランス練習と筋力増強練習を行うと転倒率が 3 割程度減少する。

骨折予防の根拠

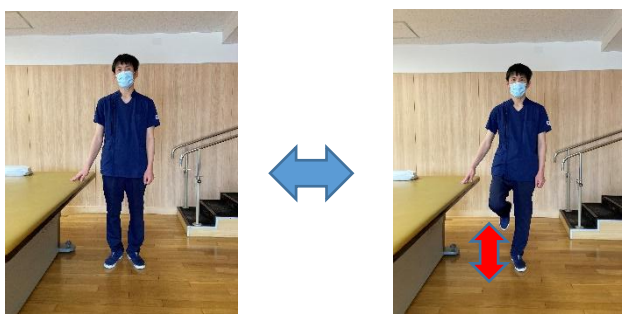
運動療法を行うと骨折の一次予防（初発骨折の予防）に効果がある。

運動の紹介

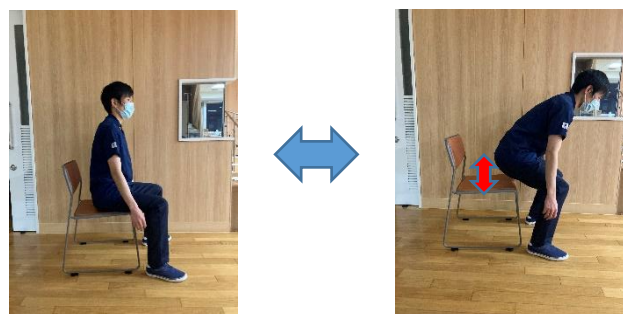
● 踵^{かかと}上げからの踵^{かかと}落とし



● 片足立ち



● 椅子からの立ち座り



6. 骨粗鬆症と歯科

大腿骨近位部骨折を生じる方は、高齢者、骨粗鬆症が進行している方が多いです。

その場合、^{こつきゅうしゅうよくせいざい}「骨吸収抑制剤」とされる薬が多く使われます。

この薬の合併症として、^{あご}顎の骨が溶けてなくなる^{がっこつ え し}「顎骨壊死」という病態があります。

発症率は 0.001～0.1%と幅があります。

顎の骨が溶けてなくなると聞くと、恐ろしい病態に聞こえますが、この方達がそうなるには条件があります。

それは・・・

✚ 歯列の汚染がある

✚ 易感染性（感染しやすい）がある

（糖尿病、ステロイド治療中）

このような時に、**抜歯を行った場合**に顎骨壊死が起きる可能性があります。

骨粗鬆症治療中の患者さんはもちろんのこと、そうでない方も、**かかりつけ歯科医**をもって、2ヶ月毎を目安に、定期的な受診と口腔ケア（歯磨き指導、歯石除去など）を行うことをお勧めします。

総入れ歯の方も、粘膜が傷つくと顎骨壊死になる可能性があるので注意が必要です。

生活上の注意点

転倒予防のために**ぬかづけ**にご注意!!

ぬかづけについて

- ① **ぬ**れている所（で滑る）
- ② **か**いだん・段差（で踏み外す）
- ③ かた**づ**けていない所（でつまづく）

生活上の注意点

- ・ **転倒**しない
- ・ バランスのとれた**食事**
- ・ 適度な**運動**
- ・ 確実な**内服**
- ・ 定期的な**病院受診**

最後に...

かかりつけ医、三好病院、周囲の医療サービ

スとともに連携して、骨折予防に努めます。

ご不明な点がございましたら、ご連絡ください。



三好病院

TEL : 0883-72-1131

かかりつけ医（ ）

TEL :

※ かかりつけ医の名称と電話番号を記入しておく、いざという時に慌てません。冊子を受け取ったらすぐに記入しておきましょう。

徳島県立三好病院 FLS チーム

令和6年4月（第1版）