

特集

あなたの骨は大丈夫？
～ 骨粗しょう症だったらどうなるの？～



Model：真ん中左 平野浩司医師(整形外科・診療統括部長)、
骨粗しょう症リエゾンサービス委員会メンバー

骨粗しょう症の予防と改善、骨折の防止を目的に、様々な職種の医療スタッフが連携をとっています。

キラリ☆元気さん

看護部 本館 2 階 主任
骨粗しょう症マネージャー 山本 和代

そこが知りたい

2025年12月から健康保険証の発行が終了
マイナ保険証本格運用開始

知っ得情報

マイナ保険証の利用で初診料、調剤管理料が安くなります

- 経営理念
- 一、安心して、生命をゆだねられる病院
 - 一、快適な、人間味のある温かい医療と療養環境を備えた病院
 - 一、他の医療機関・福祉施設と共に良い医療を支える病院
 - 一、職員ひとりひとりが幸せで、やりがいのある病院

ライフサプリ

骨を強くする食事

きょうとう連携のわ

医療法人尚和会 のぞみクリニック

キョクトウニュース

5/9・23 に糖尿病教室を開催しました

6/8 に園芸教室を開催しました

特集

「あなたの骨は大丈夫？ ～ 骨粗しょう症だったらどうなるの？～」

骨粗しょう症とは、さまざまな原因で骨の強度が低くなり、軽い衝撃でも骨折がおこりやすくなる病気です。男性よりも女性になりやすく、特に閉経後の女性になりやすいです。日本人口の10人に1人は骨粗しょう症といわれていますが、そのうち治療している人は、1/6程度です。自覚症状がほとんどないため、骨折をして検査で初めて「骨粗しょう症だったんだ!」と分かることが多いです。

骨粗しょう症患者数(推計1,280万人)

女性	男性
980万人	300万人

公益財団法人 骨粗鬆症財団「数字でみる骨粗しょう症」より改変
<https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/tabid265.html>
 2024.5.20



①



②



③

① 骨粗しょう症外来

② 転倒予防健康教室
毎月開催。医師による転倒に関する講演会や、リハビリスタッフを手本に運動をおこないます。

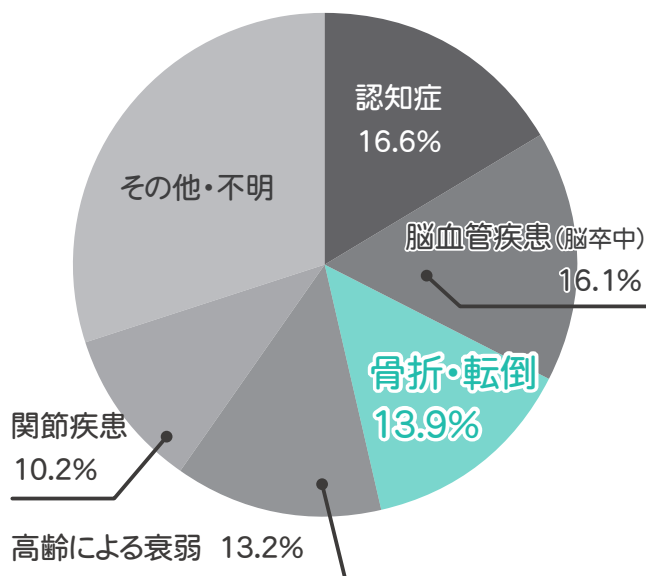
③ 当院のYouTube
「骨粗しょう症になっていないかのセルフチェック・予防トレーニング」を動画配信しています。

骨折するとどうなる？

骨粗しょう症の人が転倒すると、腰椎圧迫骨折(腰骨の骨折)や大腿骨近位部骨折(足の付け根の骨折)になることが多いです。これらの骨折をすると、要介護や寝たきりの原因になることがあります。高齢者の介護が必要になった主な原因を見ると、骨折・転倒が上位に入っています(右図)。そして、その割合は年々増加しています。

骨粗しょう症の人は繰り返し骨折する可能性がとても高く、一度の骨折で寝たきりにならなくても、繰り返すたびに健康状態が悪化し、前の状態に戻ることは難しくなっていきます。そのため、骨粗しょう症の早期発見・早期治療をすることと転倒しにくい体づくりが大切です。

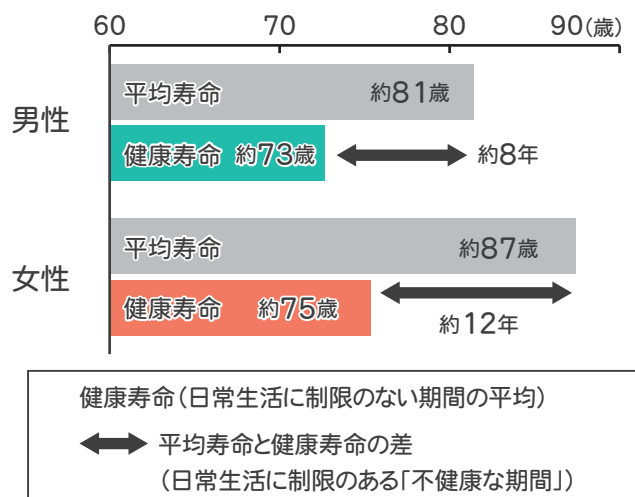
高齢者の介護が必要になった主な原因



2022年「国民生活基礎調査」(厚生労働省)より作図
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/index.html>
 2024.5.20

骨折は、健康寿命に関わります

日本では平均寿命は延びていますが、下図にもあるように、平均寿命と健康寿命の差は、男性では約9年、女性では約12年あります。健康で長生きをしたいと願っていても、実際には「健康に過ごせない期間」を長く過ごす人が多いということです。この差を少なくして、元気に長生きするためには、骨折を予防していくことが大切といえます。

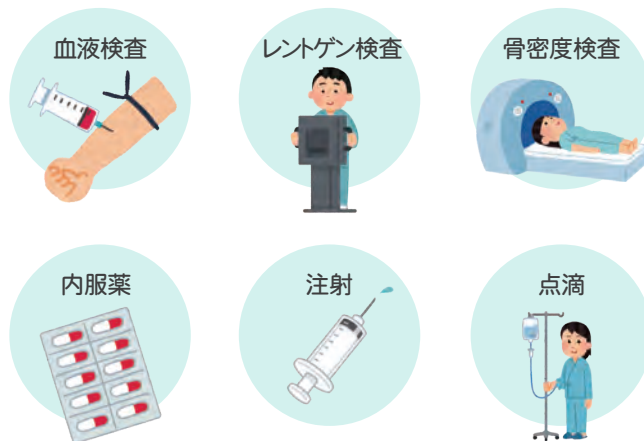


厚生労働省第16回健康日本21(2021.12.20)より改変
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_22740.html
2024.5.20

骨粗しょう症の診断や治療方法

採血やレントゲン、骨密度検査により、診断や治療方針を決定し、必要に応じて薬での治療を開始します。薬は内服薬、注射、点滴などがあり、定期的に検査をおこないながら治療を続けていきます。

当院では、腰椎圧迫骨折、大腿骨近位部骨折で入院された患者さんは、骨粗しょう症の診断・治療をおこなっています。



治療期間について

骨粗しょう症の治療は、生涯続けるようになります。生涯と思うと大変かもしれませんが、急にやめてはいけない薬もあるため、自己中断が一番避けたいところです。治療が大変に感じたら、まずはご相談ください。定期的に、検査や診察で治療方法の検討をおこない、状態が良好な場合は、お薬を休む期間(ドラッグホリデー)を設ける場合もあります。どうしたら治療の継続ができるのか、一緒に考えていきましょう。

骨粗しょう症外来

当院では、骨折で骨粗しょう症が分かり、治療を継続されている方や骨の状態が気になる方を対象に、毎週木曜日の午前中に骨粗しょう症外来をおこなっています。骨粗しょう症治療は、継続がとても大切です。当院への通院が困難となった場合や、本人・家族の希望があれば、近隣の医療機関と連携し、検査や治療を継続していただくことも可能です。

受診までのハードルが高い方へ

いくつかの質問に答えることで、今後10年以内の骨折発生の危険度を算出できる「FRAX(フラックス)」というツールがあります。受診のハードルが高い方や骨粗しょう症が気になる方は、外来案内の職員にお声がけください。下記の二次元バーコードからでも算出できます。

当院には、骨粗しょう症治療についての知識やスキルを持つ、骨粗しょう症マネージャーという資格を有するスタッフが活躍しています。このスタッフと医師を中心に、治療率と治療継続率を向上させるようサポートをする「骨粗しょう症リエゾンサービス」を開始しています。私たちと一緒に、早期発見・早期治療をしていきましょう。

FRAX®WEB版は
この二次元バーコードから
アクセスしてください



計算結果はあくまで目安ですが、
15%以上と判定された場合は、医師にご相談ください。



看護部 本館2階 主任
骨粗しょう症マネージャー

やまもと かずよ
山本 和代

骨粗しょう症に関する専門の知識とスキルを持つ骨粗しょう症マネージャーにお話を聞きました。

Q 骨粗しょう症マネージャーの主な業務

A 大腿骨頸部骨折、椎体骨折の入院患者さんを中心に、骨粗しょう症治療の必要な方の回診を定期的におこなっています。患者さん1人ひとりの状態を確認し、今後の治療方針として何が適しているのかを多職種のチームで検討して、対応方法を決定しています。また各病棟や外来でのフォロー、職員向けの勉強会の開催により、病院全体の骨粗しょう症治療の質向上を目指しています。

Q やりがいを感じるとき

A 入院したばかりの患者さんは、ご自身の状態や治療方針をしっかりと把握できていない方も少なくありません。そのような方に、入院中の治療の大切さや退院後の過ごし方などをお伝えすることで、「納得して治療に取り組むことができました」という前向きな言葉を聞けた時にやりがいを感じます。



Q 発症のリスクがある人は

A 両親などの血縁者に骨粗しょう症の方がいる場合には、ご本人の発症のリスクも高くなるので、特に気を付けてください。骨粗しょう症は、薬で治療することも可能ですが、骨を強くする運動習慣や食事などを若いうちから気にかけて、まずは予防に取り組んでみてください。
(骨を強くする食事については06ページから)

Q 受診される方、地域の方へ

A 当院には骨粗しょう症の専門医と骨粗しょう症マネージャーがおり、外来・入院患者さんの骨折リスクを減らし、健康寿命を少しでも伸ばすことを目指して活動しています。「自分は骨粗しょう症なのかな」と思ったり、骨折して不安を感じたりしている方は、ちょっとしたことでも、気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

2024年12月から健康保険証の発行が終了

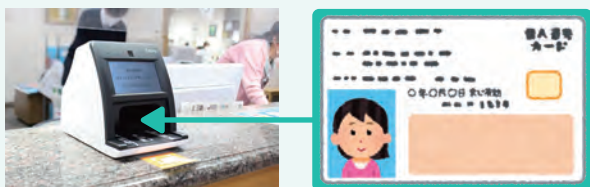
マイナ保険証本格運用開始

2024年12月2日に健康保険証の新規発行が終了し、マイナンバーカードの保険証利用(マイナ保険証)が基本となります。マイナ保険証には、メリットが多いため、上手に使いこなしていきましょう。

当院でのマイナ保険証利用手順

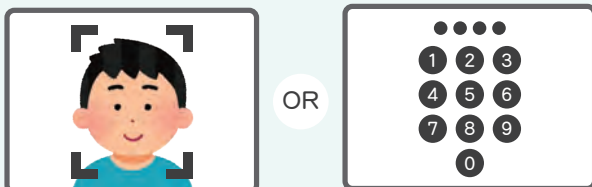
1 受付

マイナンバーカードをカードリーダーに置きます。



2 本人確認

顔認証または、4桁の暗証番号を入力します。



3 同意の確認

他院での過去の診療・服薬・健診情報を、当院で利用することの同意について確認します。

過去の情報を
利用いたします

同意しない
同意する

4 完了

マイナ保険証のメリット

より良い医療を受けることができる

左記③に同意すると、口頭では説明しきれない事項も含めた正確な情報に基づいた診断や処方を受けることができます。

確定申告の医療費控除が簡単にできる

マイナポータルから保険医療を受けた記録が参照できるため、簡単に医療費控除申請の手続きができます。

就職・転職・引越後も健康保険証として使える

新しい健康保険証などの発行を待たずに、医療機関・薬局で利用できます。

医療費の窓口負担が軽くなる

高額な医療費の一時的な自己負担や、役所での限度額適用認定証の書類申請手続きをする必要がなくなります。また、健康保険証と比べて、診察代が安くなる場合があります。詳しくは、下の「知っ得情報」をご確認ください。

知っ得情報

マイナ保険証の利用で初診料が安くなります

医療機関や薬局で、マイナ保険証を利用した場合、従来の健康保険証の利用と比べて、負担が軽くなります。

当院では、以下の通り加算額が変わります。

3割負担の場合	健康保険証	マイナ保険証
初診時の加算	9円加算	3円加算



骨について

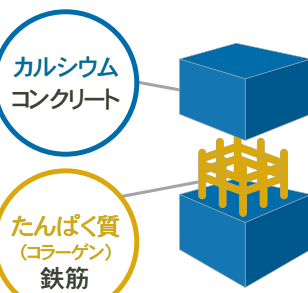


カルシウム 約70%
たんぱく質 約20%
その他（水分など） 約10%

カルシウムの役割

- 歯と骨の材料
- ケガをした時に血を止める
- 心臓の働きを保つ
- 脳の働きの調節

骨を建物に例えると



丈夫な骨を作るには、両方必要!

チェックしてみよう

どれか1つでも、習慣的に摂っていない場合
骨を守る栄養素が不足しているかもしれません。
食べているものチェックしてみよう!

- ☐ 牛乳・ヨーグルトやチーズなど乳製品
- ☐ 大豆や豆腐、納豆など大豆製品
- ☐ ほうれん草・小松菜など青菜
- ☐ 魚や肉
- ☐ 朝・昼・晩、1日3食の食事

骨を丈夫に保つには、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事が基本とされています。「骨を強くする食べ物」を意識し、また「カルシウムの吸収を邪魔する要因」に気をつけましょう。



骨を強くする食べ物

カルシウムを多く含む食品



カルシウムの吸収を高め、骨を守る栄養素

ビタミンD
鮭、さんま、ぎくらげなど

ビタミンK
納豆、ほうれん草など

たんぱく質
肉、魚、卵など

カルシウムの吸収を邪魔する要因に要注意!

加工食品

塩分

飲酒

喫煙



動画で詳しく学ぼう!

骨を強くする栄養と骨の仕組みについて動画でわかりやすく解説しています!より詳しく知りたい方は、下の二次元コードを読み取ってYouTubeにアクセスしましょう。





医療法人尚和会 のぞみクリニック

小林 豊 院長

施設の特徴

2016年5月に開業し、今年8周年を迎えました。周辺の開業医の先生方とも連携し、「機能強化型在宅療養支援診療所」として24時間連絡体制を整えています。現在、常勤医師1名、非常勤医師3名、看護師2名、管理栄養士1名、事務員4名と一緒に在宅医療をしたいという仲間たちが集まってくれここまで来ています。

訪問診療の対象者は、さまざまな理由でお一人での通院が困難な方や寝たきりの方、癌の終末期などで住み慣れた自宅で最期まで暮らしたい方などです。

メッセージ

「こだわりの人生、それぞれの生活、みのりあるものに」として一人一人の患者さん・ご家族さんに寄り添っていきたく思いますので、いつでもお気軽にお問合せください。



診療科目 訪問診療・往診・在宅医療

専門領域 内科・婦人科・整形外科・救急科

診療時間 午前 8:30～12:30

午後 13:30～17:30

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	△
午後	○	○	○	○	○	△

※外来の方は、事前予約をお願いします

休 診 土曜 / 日曜 / 祝日

〒700-0971 岡山市北区野田3丁目4-2

☎ 086-246-5080 Fax: 086-805-7077

<http://nozomi-cl.or.jp/what/>



◆公共交通機関をご利用の場合

バス停「備前野田」を下車 徒歩10分

駐車場 2台

5/9・23に糖尿病教室を開催しました

4年ぶりに糖尿病教室を開催しました。今年は3カ月1クールとし、年3回繰り返して開催します。それぞれの専門分野について、分かりやすい講演と、個別の相談や質問も受付けています。糖尿病への理解を深め、健康的な生活を送るために、是非ご参加ください。



6/8に園芸教室を開催しました

4年ぶりに園芸教室を開催しました。再開を楽しみにして下さった方々が多くおられ、皆さんと再会できたこと、スタッフ一同嬉しく思います。次回は11月9日(土) 14:00～16:00開催いたします。季節の寄せ植えで、普段ご自身が植えたことがない植物と出会えることもあります。初心者の方でも参加しやすい内容になっていますので、是非一緒に体験してみませんか？



7月～9月 催しのご案内

- 参加無料(☆以外)** 事前に参加申込みをお願いします
- 7/11(木) 13:00～14:00 糖尿病教室(2階会議室ひるがわ)
 - 16(火) 14:00～15:00 第131回転倒予防健康教室
「丈夫な骨を作る食事について」
講師:管理栄養士 小松 千紘
 - 25(木) 13:00～14:00 糖尿病教室(2階会議室ひるがわ)
 - 8/1(木) 13:00～15:30 病院見学ツアー(キッズデイ)
対象:小学生(保護者同伴)
 - 20(火) 14:00～15:00 第132回転倒予防健康教室
「ポリファーマシーと転倒」
講師:薬剤師 奥 佐知子
 - 24(土) 14:00～16:00 第41回パーキンソン病健康教室
(開場13:30) 場所:岡山コンベンションセンター2階セッションホール
 - 9/12(木) 13:00～14:00 糖尿病教室(2階会議室ひるがわ)
 - 18(水) 14:00～15:00 第133回転倒予防健康教室
「高齢者のてんかんについて」
講師:脳神経内科 濱口 敏和
 - 26(木) 13:00～14:00 糖尿病教室(2階会議室ひるがわ)

感染症の流行状況により、急遽中止になる可能性もございます。
参加される際は事前にホームページをご確認のうえ、お越しください。

申込み ☎ 086-276-3231(代表)
オンラインでも申込み可能

病院統計 (2023年1月～12月)

外来患者延数	78,405人	地域医療支援病院紹介率	69.1%
入院患者延数	64,966人	地域医療支援病院逆紹介率	107.1%
新入院患者数	4,353人	救急患者搬入件数	1,914件
退院患者数	4,331人	脳神経外科手術件数	231件
平均在院日数	13.8日	整形外科手術件数	2,258件

地域医療支援病院
公益財団法人 操風会
岡山旭東病院
OKAYAMA KYOKUTO HOSPITAL
脳・神経・運動器疾患の総合的専門病院
臨床研修指定病院(協力型)

脳神経外科、整形外科、脳神経内科、リハビリテーション科、内科、循環器内科、麻酔科、放射線科、リウマチ科、形成外科、泌尿器科、皮膚科、救急科、健康センター、脳卒中センター、サイバーナイフセンター、PET・RIセンター、スポーツ・関節外科センター

〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田 567-1
Tel. 086-276-3231 Fax. 086-274-1028
<https://www.kyokuto.or.jp>



診療時間 午前 9:00～12:00 (8:30受付開始)
午後 14:30～16:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	△	○	△

休診 木曜午後 / 土曜午後 / 日曜 / 祝日
(但し、急患はこの限りではありません)

あともがき

寝たきりの原因は脳卒中による麻痺や転倒での骨折による
ことが多いといわれています。いずれも発症や再発を防ぐ
手立てが必要です。予防、していますか？

院長 吉岡純二