

当院における骨粗鬆症予防 教室の取り組みについて

～取り組みにおける課題と今後の展望～

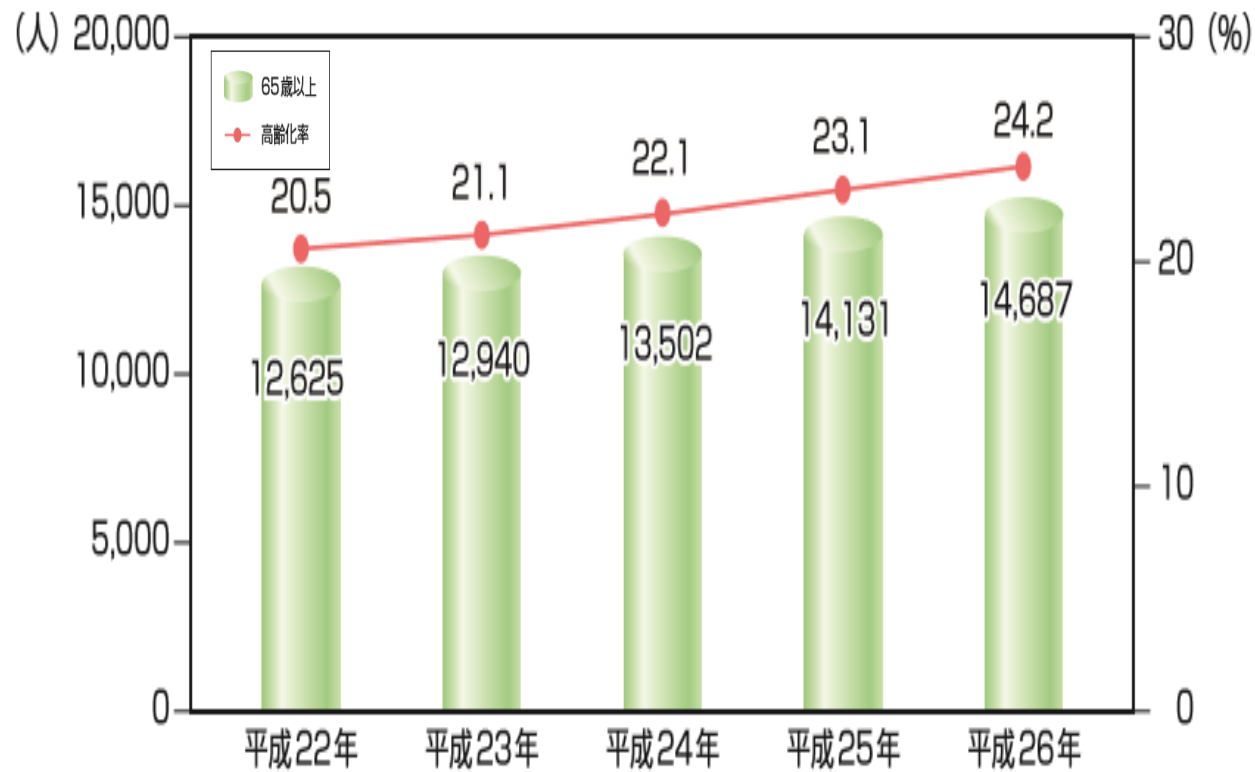
医療法人社団 鎮誠会 東金整形外科
安川 知里

はじめに



東金市

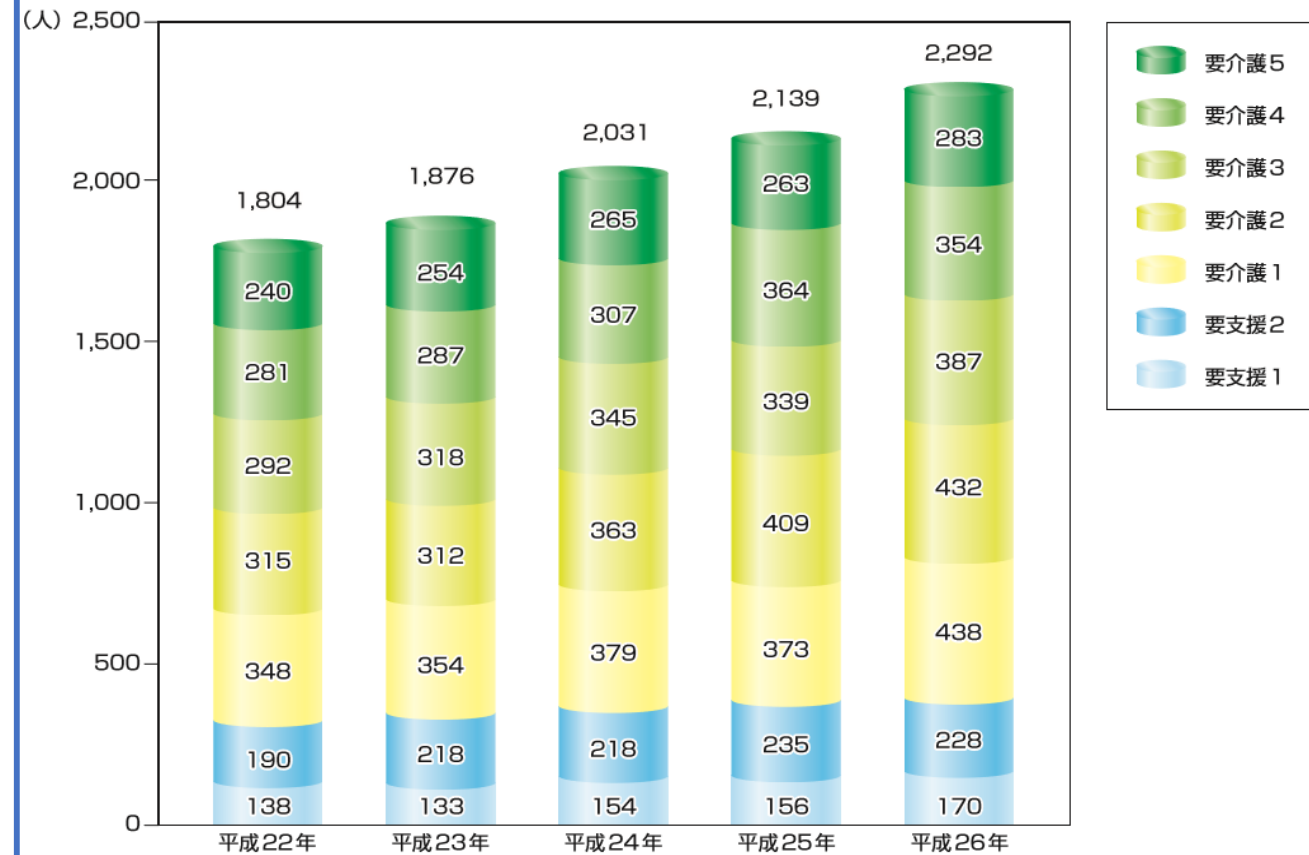
東金市の高齢者・高齢化率の推移



東金市「第7次高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画」

年々高齢化率は上昇し、平成32年には32.6%になると予測されている

東金市の要支援・要介護認定者の推移



東金市「第7次高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画」

要支援・要介護の数も年々上昇しており、今後も増えると予測されている

大腿骨頸部骨折をすると1年以内に5人に1人は亡くなる
要介護の割合も骨折は約12%を占めている



転倒予防・介護予防を行い、健康寿命を長くする

東金整形外科の特徴

- ・東金駅から徒歩10分
- ・市内、近隣町に無料送迎バスが循環
- ・リハビリスタッフも充実
(理学療法士 12名、鍼灸師 2名 在勤)



- 患者様の運動習慣獲得のための2週間に1回の転倒予防教室実施
- 3カ月に1回の講習会・計測会で患者様への啓発・指導も実施
- 2名のスタッフが骨粗鬆症マネージャー資格取得予定(H30.4)であり、専門性をもった啓発活動が可能
- 患者様がより良い選択ができるように近隣病院との連携を強化

当院における骨粗鬆症事業の目的

当院の現在通院中の骨粗鬆症患者数

268名(75.3±9.3歳)



転倒・骨折リスクが高い患者様が多い



転倒・骨折のリスクに自分で気づくことは難しい

全国の骨粗鬆症検診率はたったの4.4%



骨粗鬆症治療や転倒予防を早めに行うことが大切

事前に転倒予防介入を行い、骨折リスクを減らすことにより、健康寿命の延伸を目指す

当院の骨粗鬆症 **一次予防** に関して

骨折を予防できる患者を見つける

骨粗鬆症と診断されていない方

運動療法を行っている40歳以上の女性

- Fracture Risk Assessment Tool (FRAX[®])
— 骨折リスク評価ツール
(10年以内の骨折リスクが評価できる)
- Female Osteoporosis Self-assessment Tool for Asians (FOSTA)
— 骨粗鬆症自己評価ツール
(年齢と体重で計算できる)

運動療法を行っている65歳以上の男性

- FRAX

アンケート用紙

10年以内の骨折発生リスクを知ることができるアンケートです。

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| ID | 年齢 |
| 氏名 | 性別 |
| 体重 <u> </u> Kg | 身長 <u> </u> cm |
| 成人後の骨折歴 | あり・なし |
| 両親の太ももの付け根の骨折歴 | あり・なし |
| 現在の喫煙 | あり・なし |
| ステロイド治療 | あり・なし |
| 関節リウマチ | あり・なし |
| 続発性骨粗鬆症 | あり・なし |
| アルコール (1日3単位以上) | あり・なし |

※1型糖尿病 (主に児童期からの糖尿病、長期にわたる甲状腺機能亢進症、早期閉経 (45歳未満)、慢性的な栄養失調など)

※1単位はビール1杯(285ml)、蒸留酒のシングル(30ml)

詳しくは裏面を参照してください!
ご不明な点はスタッフにお尋ね下さい。

患者様へのフィードバックシート

骨粗鬆症・骨折リスク

ID: _____

骨粗鬆症リスク評価ツール(FOSTA)
【結果: 骨粗鬆症の可能性は中リスクです】
今後リスクが高くなる可能性があるので一度検査をお勧めします。

骨折リスク評価ツール(FRAX)
【結果: 10年以内に大腿骨頸部骨折のリスク3.2%】
【結果: 10年以内に脆弱性骨折のリスク15%】

骨折リスク(%)

| 骨折の種類 | リスク(%) |
|---------|--------|
| 大腿骨頸部骨折 | 3.2 |
| 脆弱性骨折 | 15 |

大腿骨頸部骨折リスクは10%未満と高くありません。
脆弱性骨折リスクに関しては10%以上とリスクが高くなっています。
骨折の危険性がありますので、骨粗鬆症の検査や当院で行われている体操教室への参加をお勧めいたします。

※大腿骨頸部骨折患者の10人に2人は1年以内に亡くなると言われています。
※骨がもろくなり簡単に折れてしまう骨折を脆弱性骨折といいます。

FRAX[®]により骨密度検査を促せた患者様のうち骨粗鬆症と診断された方

50.0%

(実施期間: 平成29年9月～平成30年1月)
(対象者数: 78名)

当院の骨粗鬆症二次予防に関して

骨折をしたことがある人・骨粗鬆症診断がある人
に対しての転倒予防・筋力強化などを行う

患者向け講習会—3カ月に1回



講習会内容

- ・骨粗鬆症ってなに？
- ・転倒予防に関して
- ・フレイルとは？

など

第1回(H29.5.29-H29.10.30)
初回参加人数:16名(女性のみ)
年齢:平均72.2歳 (53-80歳)

第2回(H30.1.15-)
初回参加人数:40名
(女性:35名 男性:5名)
年齢:平均74.4歳 (54-85歳)

当院の骨粗鬆症二次予防に関して

計測会 3カ月に1回実施



体成分分析装置
InBody



片脚立位



立ち上がりテスト

骨粗鬆症患者はロコモ合併が多い



ロコモ対策により骨折予防へとつなげる

その他

- ロコモ25
- 2 step test
- Timed up and Go test
- 握力

など

今後の課題と展望

今後の課題

- ・現在、講習会・体操教室に参加している方は運動療法を実施している患者様のみとなっている
→ 今後は薬物療法治療を行っている患者への促しも行っていきたい
- ・体操教室は1クール半年だが、体操教室終了後の運動継続が難しい
→ 継続的なバックアップ体制に関する検討を行っている

地域住民へ向けた啓発活動の推進

- ・ FRAX[®] (骨折リスク評価ツール)
- ・ FOSTA (骨粗鬆症自己評価ツール)
- ・ バランス評価
- ・ ロコモチェック

骨粗鬆症検診とともに行うべき

- ・ 市民公開講座
- ・ 体操教室 (ロコトレ、ストレッチ指導など、転倒予防教室)