

Information

国際 SUMMER FORUM



第 42 回サマーフォーラムを開催しました

8 月 29 日(金)京成ホテルミラマーレにて地域医療連携懇談会サマーフォーラムを行いました。今年は症例検討会として 2 例、整形外科鈴木慶人先生（写真上）が「骨粗鬆症による椎体骨折の治療」血管外科服部陽先生（写真下）が「当院での血管外科診療」について症例発表していただきました。多くの医療関係者の方々にご来場いただき活発な意見交換ができました。地域の先生方とは今後もより良い医療連携が図れるように努めて参ります。



第 33 回若葉区民まつり



開催日：令和 7 年 11 月 2 日（日）10:00～15:00

会場：東京情報大学（千葉市若葉区御成台 4-1）

雨天時：荒天中止

内容：舞台、模擬店、産直市、フリーマーケット
スポーツイベントなど

主催：若葉区民まつり実行委員会

11 月 2 日(日)開催される若葉区民まつりに今年も出展します。当院は血糖測定、骨密度測定、健康相談を行っています。ぜひお立ち寄りください！



医療法人社団 誠馨会

千葉中央メディカルセンター

〒264-0017 千葉県千葉市若葉区加曾利町 1835-1

☎043-232-3691

千葉中央メディカルセンター

検索

詳細はこちら



医療法人社団 誠馨会

千葉中央メディカルセンター ニュース 第 94 号

発刊：2025.10.20

編集：CCMC 広報委員会

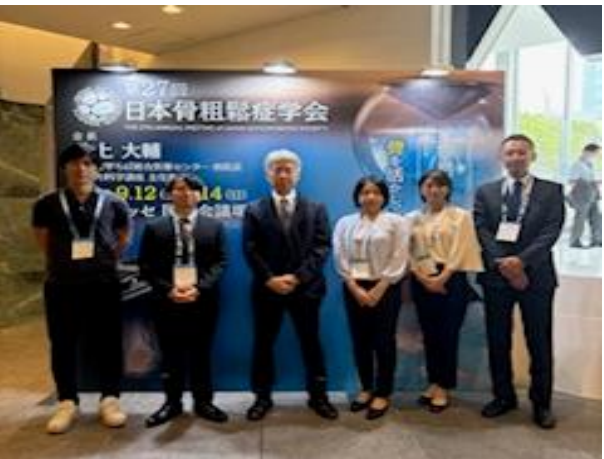
1・2 面：（特集）骨粗鬆症 3 面：健康コラム（リハビリテーション課） 4 面：Information

特集： 骨粗鬆症

副院長/整形外科主任部長

佐久間 吉雄

皆さんこんにちは。整形外科の佐久間です。今回は骨粗鬆症のお話をさせていただきます。2025 年の 65 歳以上の高齢者人口は 3619 万人と全人口の 29.4%、3 人に 1 人が高齢者という、世界第 1 位の超高齢社会となっています。人間は年をとると骨が脆くなります。特に女性では閉経後にホルモンバランスの変化によって骨粗鬆症が進行します。骨粗鬆症を放置していると腰椎圧迫骨折（いつの間にか骨折）や大腿骨近位部骨折などの脆弱性骨折（転倒などの軽微な外傷で生じる骨折）が起こりやすくなります。骨粗鬆症の国内の患者数は 1590 万人（女性 1180 万人、男性 410）万人とされていますが、きちんとした診断を受け、治療を行っている人はわずか 139 万人程度です。当院でも大腿骨頸部骨折や腰椎圧迫骨折で救急搬送され、手術を受ける患者さんが後を絶ちません。



日本骨粗鬆症学会 集合写真



OLS 委員会の様子

このまま骨粗鬆症患者さんを放置してはいけない、早急になにか対策を施さなくてはならないと以前より考えていました。そこで 2022 年の 11 月に『骨粗鬆症リエゾンサービス委員会（OLS 委員会）』を設立いたしました。リエゾンとは「連絡係」と訳され、診療におけるコーディネーターの役割を意味します。その目的は、最初の骨折への対応および骨折リスク評価と、新たな骨折の防止、また最初の脆弱性骨折の予防であり、サービスの提供対象は大腿骨近位部骨折例、その他の脆弱性骨折例、骨折リスクの高い例や転倒リスクの高い例、高齢者一般です。すでに英国、豪州、カナダではこのようなサービスが実施され、多職種連携による骨折抑制を推進するコーディネーターの活動によって、骨折発生率が低下し、トータルでは医療費も少なくて済むことが報告されています。

我々はまず初めに入院となった大腿骨頸部骨折患者さんに二次骨折予防として骨折リエゾンサービスの活動を開始しました。骨折リエゾンサービスとは、1980年代の英国において大腿骨近位骨折後の二次性骨折が問題となった際に、二次性骨折予防の重要性が提唱されたのが始まりとされており、日本でも全国の多くの病院で導入されています。



骨粗鬆症マネージャー渡部主任

大腿骨頸部骨折で入院された患者さんが再骨折しないよう、毎月1回、多職種連携により骨粗鬆症の治療やリハビリが的確に行われているかを病棟回診し、チェックしています。

最後に、骨粗鬆症治療は一つの病院で行うには限界があります。病院の近くで開業している先生方のお力を借りて、治療を継続していかなくてはならないと考えます。そこで他病院との

円滑な治療連携を目的に骨粗鬆症マネージャーになるための試験を今年、委員の渡部君に受験してもらい、見事合格いたしました。今後も骨粗鬆症マネージャーをどんどん増やしていく予定です。

さらに骨粗鬆症の新しい知見の習得、他病院との意見交換は大変重要と考え、今年の9月に第27回日本骨粗鬆症学会にOLS委員6名で参加、発表してきました。今後も、積極的に学会活動、地域社会への啓蒙活動を行いたいと思います。



骨密度測定機械

皆さん、骨粗鬆症は加齢による病気です。骨密度の検査をできるだけ早く受けてください。そして骨粗鬆症と診断されたならすぐに治療を開始してください。早期発見、早期治療することで脆弱性骨折を未然に防ぐことができます。当院では最新式の骨密度測定機械を導入していますので是非一度、骨密度を測定してみてください。

10月20日は世界骨粗鬆症デー

International Osteoporosis Foundation

10月20日 世界骨粗鬆症デー

World Osteoporosis Day October 20

目標 『骨粗しょう症による骨折をなくそう!』

WODとは

毎年10月20日の世界骨粗鬆症デー(WOD)は、国際骨粗鬆症財団(IOF、本部・スイス)と世界保健機関(WHO)により1998年に制定されました。

ブルーライトアップ

IOFが定めたWODカラーであるブルーを基調としたライトアップです。

取り組み

いま世界で毎年890万人、計算では3秒に1回、大腿骨骨折が発生しています。骨の健康を守るため、IOF公認の約310団体が柱となり、世界規模でWODキャンペーンを展開しています。

日本では公益財団法人骨粗鬆症財団が取り組みをスタートし、啓発ポスターの配布や市民公開講座などさまざまなイベントを実施しています。

日本で! #世界骨粗鬆症デー

世界で! #worldosteoporosiday

できることから始めよう

エスエス 骨粗鬆症 骨粗鬆症 骨粗鬆症

世界共通テーマ

It's Unacceptable ~Stop the neglect of bone health!

もう無視できません。
骨の健康に向き合おう!

健康コラム：骨粗鬆症と秋の運動のすすめ

「最近、背中が曲がってきた」「背が縮んだ気がする」「腰や背中が重い・痛い」「よくつまづく」——こうした症状は骨粗しょう症のサインかもしれません。骨粗しょう症は骨がもろくなり、軽い転倒や何気ない動作でも骨折しやすくなる病気で、1980年代から「寝たきりの原因の一つ」として認識され、現在では国民病として、健康寿命を引き下げる大きな要因として注目されています。

10年ほど前には女優の桃井かおりさんがテレビCMに出演し「ちゃんと見てる?自分の背中」「いつのまにか骨折」と骨粗しょう症の啓発がありました。そして、最近では山口智子さんによる「生涯、しなやかに歩き続けるために」「STOP ドミノ骨折キャンペーン」なども記憶に新しいですが、骨粗しょう症が誰にとっても身近な問題であることを伝えています。

骨粗しょう症は「転倒→骨折→要介護」という流れを招きやすく、一度骨折すると繰り返しやすいことが知られています。そのため早期からの予防が重要と言えます。では、予防にはどのようなものがあるでしょうか。厚生労働省が発信する骨粗しょう症予防の3原則は「食事、日光浴、運動」で、この3つはいずれも大事なポイントです。食事では、カルシウム・ビタミンD・ビタミンK・たんぱく質など骨づくりに必要な栄養素をバランスよく摂取することが大切です。日光浴は、紫外線を浴びると体内でビタミンDが生成されカルシウムの吸収を助けます。

そして運動は、骨に適度な刺激を与えて骨密度を保つだけでなく、骨折リスクの高い前屈姿勢を予防したり、筋力やバランス能力を高めることで「転倒による骨折」という最も大きなリスクを減らす働きがあります。そのためリハビリ課はとくに運動に注目し、骨粗しょう症予防に役立つ運動4選を紹介したいと思います。

気持ちの良い秋、運動を始める絶好のチャンスです。骨の健康づくりを、この秋から一緒に始めてみませんか?

リハビリテーション課 主任
堀 悠樹

骨粗鬆症予防に役立つ運動4選

※痛みや骨折歴がある方は医師相談の上、実施ください

- ① 骨密度維持のため衝撃運動： かかと落とし
- ② 骨折リスクの高い前屈姿勢改善： 背伸び運動
- ③ 筋力強化： ハーフスクワット
- ④ バランス向上： 片脚立ち

