

## 骨リエゾン協立病院

協立病院 OLSチーム

リエゾンとは「連絡係」と訳され、骨粗鬆症診療におけるコーディネーターの役割を意味します。

## 骨リエゾン協立病院発刊

この度、協立病院 骨粗鬆症リエゾンサービス (OLS) チームでは骨粗鬆症に関する情報誌として『骨リエゾン協立病院』を発刊することになりました。世界一の高齢化社会となっている日本において骨粗鬆症患者は増加し、その罹患数は1,300万人にものぼると言われています。

協立病院では骨粗鬆症診療を活発に行っており、現在有資格者として骨粗鬆症認定医1名、骨粗鬆症マネージャー4名および多職種によるチームを結成し、骨折する人が少しでも減るように活動しています。骨粗鬆症の治療・予防方法は『薬物療法、栄養、運動』が3本柱となります。『骨リエゾン協立病院』ではこれらの情報をわかりやすく発信することで地域の皆

さんの健康長寿へ少しでも貢献できればと考えています。今後、定期的に有意義な情報を提供していく予定です。ですので是非、ご活用下さい。



## ～骨粗鬆症（こつそしょうしょう）検査をおすすめするにあたって～

はじめに、骨粗鬆症とは「骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気」です。

骨は新陳代謝をくり返しながら強さを保っています。しかし、女性は閉経後にそのバランスが崩れやすい（骨を作る力より壊される力が上回る）ためスカスカになってしまうのです。

しかし、骨粗鬆症と聞いても「自分も一度検査してもらおう」と考えるよりは「自分は大丈夫!」と思いませんか？ 自覚症状もなければ尚更です。

骨粗鬆症は自覚症状が少なく、骨折して初めて医療機関で診断される方がほとんどです。

また、人の脳にはもともと自分に不運なこと（病気や事故など）が起きる確率を少なく考える働きが備わっているからです。根拠はなくても「自分は大丈夫」と考えってしまうのです。

では自覚症状が少ないと言われる骨粗鬆症ですが、『かもしれない症状』をお伝えします。

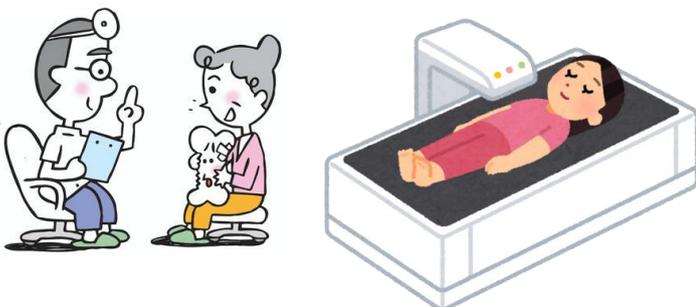
- ・背中や腰が丸くなってきたと人から言われる。
- ・身長が20代のころよりも2～3cm以上低くなった。
- ・背中を壁に付けて立つと後頭部が壁に付かない。
- ・ウエストの肋骨の一番下と骨盤(腸骨)の間に指横2本も入らない。

この症状に心当たりのある方は骨粗鬆症の検査をお勧めします。帯広市内にお住まいの方は、40～70歳の5年ごと

(満年齢40.45.50.55.60.65.70歳)に市の骨粗鬆症検診を受ける事が出来ます。当院でも予約制で受ける事が出来ますので電話でお問い合わせ下さい。また、背中や腰の痛みがある方は整形外科を受診して頂き、医師が必要と判断した場合に骨粗鬆症検査を実施しています。

「自分は大丈夫」という根拠のない自信ではなく、検査をして「(安心の)大丈夫」という言葉に置き換えて頂くことが、私たち骨粗鬆症リエゾンサービスチームの願いです。

(協立病院 外来 骨粗鬆症マネージャー 辻看護師)



昨年、当院で一番多く使われた薬はプラリアという薬です。この薬は半年に1度注射すれば良い簡便さがあります。治療費も高くはありません。ただ血液中のカルシウムの濃度が低下するため毎日カルシウム剤を服用する必要があります。

骨は通常、壊れて、作られてと新陳代謝を繰り返しています。このプラリアは骨が壊れるのを抑える薬になります。

次に多いのがビスホスフォネート薬、次いでビビアントなどの女性ホルモンに関する薬が処方されています。ビスホスフォネート薬は種類が多く、点滴注射と内服があり、頻度も年に1回、月に1回、週に1回、毎日などと選べるものもあり患者さんが継続しやすいように配慮されています。

この上位3種類はいずれも骨が壊れるのを抑える薬になります。

フォルテオという効果が強い薬もあります。この薬は毎日自己注射が必要な薬で2年間で治療が終了するという特徴があり、治療費も高価です。この薬は骨を作るのを促進する作用があります。

新しい薬でイベニティもあります。この薬も高価で、月に1回病院で注射が必要で治療は1年間で終了します。この薬は骨を作る作用と壊れるのを抑える作用の両方をもちあわせています。

フォルテオやイベニティに関しては治療期間が終了してもそのあとに何らかの治療薬を使わなければ骨密度が低下してしまうので注意が必要です。

骨粗鬆症の治療は継続することが一番大切です。効

果を感じるできないからと治療を自己中断しないようにしましょう。

※治療薬の患者数は2023年の1年間を対象としています。



### 骨粗鬆症治療薬の種類

- ①骨吸収(骨を壊す働き)を抑制する薬  
ビスホスフォネート薬、プラリア、ビビアント など
- ②骨形成(骨を作る働き)を促進する薬  
フォルテオ
- ③骨吸収の抑制と骨形成促進の両方に作用する薬  
イベニティ
- ④その他  
カルシウム薬、ビタミンK製剤、活性型ビタミンD製剤  
カルシトニン薬 など

## 骨を強くする！ 簡単料理レシピ 小松菜と人参のしらす和え

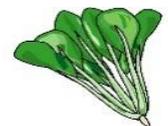
協立病院 管理栄養士 今井

### 材料(2人分)

- ・人参 ……70g(1/3本弱)
- ・小松菜 ……80g
- ・しらす干し ……6g
- ・ごま油 ……3g(小さじ3/4)
- ・白ごま ……1g
- ・塩 ……少々

### …作り方…

- ①人参は、千切り、小松菜は、4cm幅に切っておく。
- ②鍋に水を入れ沸騰したところに①を順番に加え、1分弱茹で、冷水に取りしっかり水気を切る。
- ③②に、しらす干し、ごま油、塩を加え混ぜ合わせて出来上がり。



(1人分…エネルギー 35 Kcal ビタミンK 90μg  
カルシウム 89mg)

※ビタミンKは「オステオカルシン」という骨形成に関わるタンパク質を活性化させる働きを持っています。

『骨リエゾン協立病院』は刀圭会グループのホームページからも見る事が出来ます。

2024.5発行

刀圭会ホームページ

<http://www.toukeikai.or.jp/>



機能種別版評価項目  
3rdG(Ver.1.1)  
認定病院

