

あなたの骨を守るために



骨粗鬆症 マネージャー 米原みほ子

現在、日本における65歳以上の高齢人口は増加の一途をたどっています。総人口における割合は2018年で28.1%でしたが、2040年には35.3%になると予想されています。ちなみに長門医療圏では2022年で44.1%で、全国平均を大きく上回っています。

健康上の問題で制限されることなく日常生活を送ることができる期間のことを「健康寿命」といいます。日本人の平均寿命は2016年では男性81.0歳、女性87.1歳でした。しかし、平均寿命と健康寿命の差は、男性で8.9年、女性12.3年です。健康寿命を延ばし、平均寿命に近づけることが重要です。そのなかでも要支援・要介護となった原因を調査した結果によると、骨折・転倒が12.5%、関節疾患が10.8%でした。要支援・要介護となった5人に1人は、「骨折・転倒、関節疾患」が原因です。



骨折の原因の1つに骨粗鬆症があります。骨密度の低下が骨折リスクに影響を及ぼします。骨密度が10~12%以下になると大腿骨近位部の骨折のリスクは2.6倍となることが示されています。男女とも50歳を目安にまずは自分の骨密度を知ることが大切です。骨密度の検査をご希望の方は主治医にご相談ください。

脆弱性骨折とは骨粗鬆症を背景とした、立った姿勢からの転倒かそれ以下の外力によって発生する骨折をいい、特に腕の付け根（上腕骨近位端骨折）、背骨（椎体骨折）、手首（橈骨遠位端骨折）、足の付け根（大腿骨近位部）の骨折が重要です。世界では3秒に1件のペースで起こっているといわれ、一度でも脆弱性骨折を起こすと二次骨折を起こすリスクが高まることが分かっています。特に大腿骨近位部骨折では二次骨折のリスクが高まり、骨折したことの無い女性の16.9倍に上ります。二次性骨折を未然に防ぐことは患者さんだけでなく、「ご家族」「地域社会」、また「医療経済の面」からも重要です。そのため欧米では「stop at one」というスローガンで最初の骨折を最後の骨折にするという取り組みを行っています。

当院では2022年に骨折リエゾンサービス（FLS）を開始しました。FLSはさまざまな職種の連携により、脆弱性骨折患者に対する「骨粗鬆症治療開始率」「治療継続率」を上げるとともに転倒予防を実践することで二次性骨折を防ぐ取り組みです。


Nagato General Hospital

長門市東深川85番地
山口県
7594194
Japan

 <https://www.nagato-hp.jp/>

1年間の取り組みで大腿骨近位部骨折と椎体骨折の入院患者の骨粗鬆症薬開始率を約20%から約60%に上げることができました。また山口県で初めて、国際骨粗鬆症財団のCapture the Fracture®で銅賞を認定されました。

これからも地域の患者さんの骨を守るため、整形外科を中心に活動を続けていきたいと思っています。