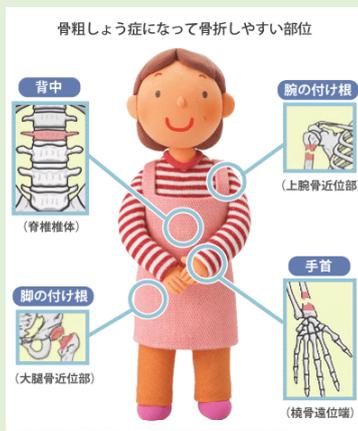
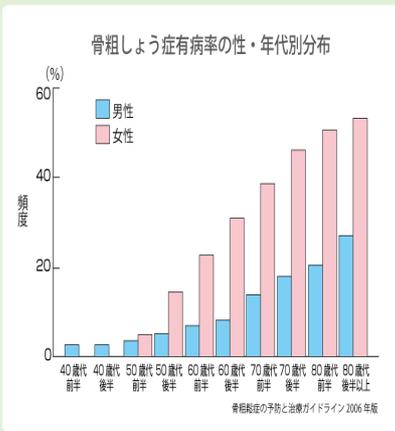


脆弱性骨折って何!?

骨粗鬆症が原因で、日常生活援助(おむつ交換、清拭、車椅子移乗、リハビリ等)の軽微な負荷で明らかかな外傷なく生じる骨折を脆弱性骨折といいます。この骨折で起こりやすい部位は背中(脊椎椎体)太ももの付け根(大腿骨近位部)、手首(橈骨遠位部)、腕の付け根(上腕骨近位部)に好発します。



脆弱性骨折を予防するためには

我が国の70歳以上の人口は2700万人を突破し5人に1人の割合となりました。65歳以上の人口も3588万人と世界の中で最も高い割合となっています。脆弱性骨折はそれ自体が骨折のリスクを高めます。一度骨折すると、次々と骨折が連鎖することがあります。骨粗鬆症の検査を行い、骨粗鬆症と判明すれば適切な治療を受けることが一番の予防法です。

セルフチェックしてみよう!

みなさんの家族は大丈夫ですか!?

骨の健康度チェック表

氏名 記入日 年 月 日

次の項目について、当てはまる部分の点数を合計してください。あなたの骨の健康度がわかります。

1 牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
2 小魚、豆腐をあまりとらない	2点
3 たばこをよく吸う	2点
4 お酒をよく飲む方だ	1点
5 天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点
6 体を動かすことが少ない	4点
7 最近、背が縮んだような気がする	6点
8 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
9 ちょっとしたことで骨折した	10点
10 体格はどちらかと言えば細身だ	2点
11 家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点
12 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
13 (女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である	4点



合計 点

結果の見方

あなたの合計点数に当てはまる項目をご覧ください。

- 2点以下** 今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
- 3点~5点** 骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
- 6点~9点** 骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
- 10点以上** 骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

~当院での対策~

骨粗鬆症スクリーニングを

実施します!!

2階病棟から3階、4階病棟転棟する患者で、男性60歳以上、女性70歳以上を対象とします。疾患によっては対象年齢に関わらず医師が判断する患者に実施します。原則整形外科コンサルトしてもらい、骨粗鬆症を早期に発見し骨折リスクを的確に評価してもらうことが目的です。すでに入院中の患者さんのスクリーニングについては、主治医と相談しながらリスクの高い患者さんを優先に骨塩定量(DEXA)オーダーが入ります。結果をもとに整形外科コンサルト(カルテ診)となります。骨粗鬆症の評価はDEXAを使用しますが、15分程度撮影に要しますので1日2件程度実施していきます。皆さんご協力よろしくお願いします。

◆病気や薬が原因となる骨粗鬆症も◆

特定の病気や服用している薬が原因となって発症する骨粗鬆症もあります。原因となる代表的な病気としては、副甲状腺機能亢進症などの内分泌疾患、関節リウマチ、糖尿病をはじめとする生活習慣病で頻度が高いとされています。薬の副作用による骨粗鬆症では、代表的なものにはステロイド薬の長期服用があります。当院にも対象となる患者は多数入院しています。