

骨粗鬆性（骨折リエゾンサービスチーム）

高齢化が進む日本では、骨粗鬆症が大きな健康課題となっています。骨は年とともに徐々に弱くなっていく傾向があります。特に女性は閉経後にホルモンのバランスが変わるので骨粗鬆症が進みやすいです。骨粗鬆症が進行すると健康な人なら骨折しないような軽微な外力で手首や足の付け根、背骨が骨折してしまうことがあります。一度骨折すると、再び骨折する「二次性骨折」のリスクが高まり寝たきりになる可能性もあるため、予防が極めて重要です。

このような骨粗鬆症による骨折の悪循環を断ち切るために医師、看護師、薬剤師、放射線技師、理学療法士、栄養士、事務員などの多職種が連携して治療に携わることを目指して2023年に『骨折リエゾンサービスチーム』を立ち上げました。

骨折で入院された患者様に対して、骨折の治療とともに骨粗鬆症の評価や治療を行い、転院や退院したのちも骨粗鬆症の治療を継続できるよう皆で協力して努力しています。

『骨折リエゾンサービスチーム』は主に入院患者様を対象にしていますが、骨粗鬆症が進んで骨折をしてしまう前に予防することが最も大切です。骨折してしまうと治療している間に活動性が落ちてしまい元の生活に戻れないことも多く、メタボも進んでしまい、健康寿命も短くなってしまうことがあります。大腿骨近位部骨折（足の付け根の骨折）が起こってしまうとその後の生命予後は癌よりも悪いともいわれています。

このような状態にならないようにするには、日々の生活の中で適度な運動を継続することが非常に大切です。適度な運動を続けることで、メタボの予防にもなり、種々の活動を通じて人と接することで認知症の予防にもなります。散歩でもグランドゴルフでも良いと思いますが、体調を考慮しながら心臓などに負担がかからないような無理の無い運動を楽しみながら継続するのが大切です。水泳や水中歩行は、浮力で腰や膝などへの負担が少なくなるので良い運動です。

もし、骨粗鬆症が心配になったら、整形外科に限らずかかりつけ医に相談してみてください。骨粗鬆症の評価に必要な『骨密度検査』や治療の連携を行っていますので、検査や治療に対して当院に紹介していただければと思います。

【整形外科診療部長 斯波 俊祐】

