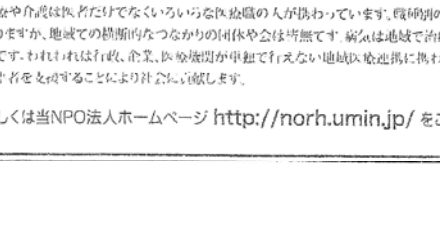

広告特集　企画・朝日新聞社広告局

座談会

『骨』と『健康寿命』の密接な関係

～特定非営利活動法人 名古屋整形外科地域医療連携支援センターの取り組み～

骨粗鬆症の最新治療と転倒による骨折を防ぐために

私たちの身体はもとより健康寿命を支える運動器。その基盤となる骨が危険にさらされる骨粗鬆症の増加が大きな問題になっている。それはどのような病で、どのような治療・予防ができるのだろうか。骨粗鬆症診療の現状とそこからつながる整形外科医療における地域連携の役割や重要性について「名古屋整形外科地域医療連携支援センター」理事の方々に伺った。

高齢女性を中心に増加する「骨粗鬆症」骨がもろくなって折れやすい状態に

――骨粗鬆症はどんな病気ですか？

佐藤　簡単に説明すると、骨の中身がもろく、スカスカになる疾患で、転倒などの軽い衝撃でも骨折しやすくなります。エストロゲンという女性ホルモンに関係するため高齢の女性に多く、現在、日本の患者数は1100万人と推定されています。しかし、実際に治療をされている患者さんは、わずか20％程度というのが現状です。というのも、自覚症状が乏しく、骨折後の検査で判明することがほとんどなのです。骨折しやすいのは背骨と手首、股関節の順で、肩なども折れやすい部位になります。特に股関節の付け根、大腿骨頸部骨折では、そのまま寝たきりになる可能性も高まります。

特定非営利活動法人 名古屋整形外科地域医療連携支援センター 理事長（名古屋第二赤十字病院 整形外科・脊椎脊髄外科 部長）
佐藤 公治氏

寺本　些細なことで骨折をした人は骨粗鬆症が疑われます。知らないうちに進行し、見過ごされることが多いのもこの疾患の特徴ですが、骨折してからでは治療が大変なうえ、若い頃のように骨が完全な状態に戻らないケースもあるため、中高年以上の方は早めに予防に取り組むことをお勧めしています。

特定非営利活動法人 名古屋整形外科地域医療連携支援センター 監事（医療法人 寺本クリニック 院長）
寺本　隆氏

――診断方法は？

佐藤　レントゲンや骨密度の測定、そして、血液と尿から骨の新陳代謝の度合を測る骨代謝マーカーなども使われます。また、WHOのFRAX（※1）というツールでは、年齢や身長・体重、両親の骨折歴などから、10年以内に骨折するリスクを推定できます。これが15％以上なら治療が必要です。

安藤　若い時よりも背が4センチ程縮んだというのも、危険サインの一つです。2～3センチ位は他の要因で縮むことがありますが、それが4センチとなると、骨粗鬆症による背骨の骨折などが考えられるのです。

特定非営利活動法人 名古屋整形外科地域医療連携支援センター 副理事長（名古屋第二赤十字病院 リハビリテーション科 部長）
安藤 智洋氏

骨粗鬆症特有の新陳代謝をコントロールする治療 選択肢が広がる薬によるアプローチ

――治療方法は？

佐藤　骨の組織内では、新しい骨を作る造骨細胞と古くなった骨を吸収する破骨細胞によって新陳代謝が行われており、そのバランスが崩れて吸収だけが進むと、骨密度が下がり骨粗鬆症になります。その働きをコントロールする薬による治療が中心で、新しい薬が次々と開発されています。まず、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、そして、近年よく使用されるのが骨吸収抑制剤の「ビスフォスフォネート」です。朝の空腹時に飲み、食事まで30分の間隔を取るなど、服用方法が少々面倒ですが、以前は毎日服用する必要があったのが、週1回になり、近頃では月1回で済むタイプのものも出ています。ただし、吸収を抑え過ぎても逆に骨折リスクが高まるため、通算5年以内という服用の制限もあるようです。また、「サーム」という女性ホルモン誘導体の骨吸収抑制剤も使用されますが、こちらは男性の服用ができません。さらに最新のものでは、従来の薬と作用機序の異なる骨形成剤「テリパラチド」。毎日、お腹か太ももへ自己注射するものですが、先頃承認された週1回のものは、かかりつけ医でも注射が可能です。痛みが緩和し、骨折への治療効果も期待されています。

寺本　「テリパラチド」は痛みが速やかに和らぐといったメリットがある一方で、服用できるのは、一生のうち通算2年間という制限があります。

――日常における注意は？

佐藤　食事の中で意識してカルシウムを摂取すること。その吸収を助けるビタミンD・K、マグネシウムの摂取も必要です。散歩などの適度な運動、日光を浴びることも大事です。

安藤　運動と言っても、やり過ぎないように注意することが必要です。ある程度の負担をかけながらも転倒は防がなければいけません。

銭田　運動・スポーツではなく、日常で立ち動いている時間によっても必要となる運動量は異なります。食事、運動、生活習慣、いずれもバランスよく、リズムよくというのが重要です。何がどれぐらい必要かは各々のライフスタイルで違いますので、専門医やリハビリの専門家に相談するのがいいでしょう。

特定非営利活動法人 名古屋整形外科地域医療連携支援センター 理事（銭田治療院 院長）
銭田 良博氏

骨粗鬆症も大きな原因になる 新たな国民病「ロコモティブシンドローム」

佐藤　骨粗鬆症は、最近注目されている「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の3大原因のひとつです。略して「ロコモ」とも言われ、これは運動器、つまり骨や関節、筋肉などの身体運動に関わる部分の障害によって、介護が必要、あるいはそうなる危険性が高い状態のこと。社会の高齢化に伴う運動器障害の増加を受け、日本整形外科学会が07年より提唱し、広く周知・啓発を図るキャンペーンを行っています。

安藤　7項目の「ロコチェック（※2）」、片脚で立つバランス運動、スクワットなどの「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」が提案されています。ロコトレは現在、デイサービスなどでよく利用されています

寺本　個人でできる簡単なロコトレとして、私はラジオ体操や散歩を勧めています。

銭田　体感型のゲームを取り入れているケースもあります。いずれも、継続していくことが大切です。

名古屋地域に浸透する整形外科医療連携 まずはかかりつけ医を見つけよう

――骨折してしまった場合の治療は？

佐藤　手術からリハビリとなりますが、最近、名古屋地域では、その一連の過程を地域で支える、いわゆる「分業」が進んでいます。患者さん一人ひとりの症状・状態などの情報を共有できる専用シートを用いることで、医療従事者や患者さんが常に必要な情報を得られ、円滑な医療を提供できる「地域連携パス」の仕組みが広がっています。

古城　股関節、大腿骨頸部骨折の例を挙げてみましょう。昔と違って今では、体力が落ちないうちにすぐ手術し、すぐにリハビリを開始することが奨励されています。手術を行う急性期病院の入院期間は概ね10～14日間程度で、次の回復期は、連携先の施設に転院して2～3カ月、機能回復に努めます。そして、維持期となる6カ月程は在宅で、通所や訪問リハビリなどで受傷前の状態に戻ることを目指します。施設から施設、あるいは施設内でこれらの過程をスムーズにつなぎ、より質の高い医療提供を実現するのが「地域連携パス」です。

特定非営利活動法人 名古屋整形外科地域医療連携支援センター 役員（名古屋第二赤十字病院 看護部長）
古城 敦子氏

寺本　急性期の病院、リハビリ病院、開業医らが連携する、つまりチームで患者さんを診ていくという体制。これは医療の標準化や、安全な医療を提供することにもつながります。

佐藤　転倒・骨折された方は、再度転倒・骨折するケースが多いことから、治療の中に転倒予防を取り込むことも大事です。連携の中で、正しい歩き方、転ばない環境作り、ストレッチング、バランス、筋力トレーニングという五つのキーワードから、知識と意識を高め、同時に骨粗鬆症への注意も促していきます。

寺本　予防まで地域連携でというのは、全国的に見ても珍しい取り組みといえます。

銭田　転倒により、一度骨折した方の骨折リスクは2～3倍に高まります。地域ぐるみで再転倒や再骨折を防いでいくのは大変意義のあることです。

――骨粗鬆症が不安な時は？

佐藤　運動器の専門医である整形外科医に相談してください。老後のためにも、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ医」を見つけておくと安心ですよ。

寺本　肩こり、腰痛、関節痛、骨粗鬆症など、運動器に関わるさまざまな症状・疾病について、専門医は適切な対応ができます。診断のうえで必要な検査があれば、その設備のある病院へ紹介する連携体制も整っています

職種の壁を越えて連携を支えていく 名古屋整形外科地域医療連携支援センター

銭田　名古屋地域では、以前より整形外科・運動器領域の地域連携において先駆的な取り組みが行われてきましたが、それをさらに充実させるため、整形外科医療に携わるさまざまな医療従事者による組織を今年9月に法人化しました。

佐藤　それが「名古屋整形外科地域医療連携支援センター」です。一医療機関ではなく、NPO法人というところに大きな意味があり、行政や単独の医療機関、企業では難しい横断的な医療者支援を行っていきます。具体的には、八事地区の整形外科医を中心に組織される「八事整形会」、整形外科医以外の医療従事者も参加する「八事整形医療連携会」、先ごろ発足した「八事整形スポーツ傷害研究会」などが開催する研修会や学会、研究会への支援、整形外科領域における新しい薬や治療法などの評価・検討をはじめ、幅広い取り組みを進めていきたいと考えております。そして市民公開講座にも積極的に協力していきます。

寺本　職種の壁を越えた集まりゆえ、広い視野で医療を見つめ直し、制限のないさまざまな活動が可能と考えております

佐藤　センターの活動を通して、病気は地域で治療・予防をしていくという意識を当たり前のものにしていきたいと考えています。

※1　FRAX（WHO骨折リスク評価ツール）

患者さんの骨折リスクを評価するために、WHOが開発したツール。個々の患者さんをベースに、臨床上の危険因子ならびに大腿骨頸部の骨密度（BMD）を組み合わせて10年以内の骨折発生リスクを計算。

WHO FRAX計算ツール ホームページ　FRAX　検索

※2　ロコチェック（1つでも当てはまればロコモの心配があります。）

□ ①2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1ℓの牛乳パック2個程度）
□ ②家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
□ ③家の中でつまずいたり滑ったりする
□ ④片脚立ちで靴下がはけなくなった
□ ⑤階段を上るのに手すりが必要である
□ ⑥横断歩道を青信号で渡りきれない
□ ⑦15分くらい続けて歩くことができない

転倒予防教室
～転倒を予防する5つのキーワード～
八事整形医療連携会
なぜ転倒を予防しなければいけないの？
どんな人が転倒しやすいの？

八事整形医療連携会制作のパンフレット　転倒予防教室

特定非営利活動法人
名古屋整形外科地域医療連携支援センター

医療や介護は医者だけでなくいろいろな医療職の人が携わっています。職種別の団体や会はいくつかありますが、地域での横断的なつながりの団体や会は皆無です。病気は地域で治療や予防をしていく時代です。われわれは行政、企業、医療機関が単独で行えない地域医療連携に携わる医療従事者や介護従事者を支援することにより社会に貢献します。

詳しくは当NPO法人ホームページ http://norh.umin.jp/ をご覧ください。

センター共催の市民公開講座

「痛みの教室」……………2011年11月26日（土）14:00～／第二豊田ホール　テーマ:腰部脊柱管狭窄症
2012年 2月18日（土）14:00～／第二豊田ホール　テーマ:スポーツ傷害
「骨を守る会」……………2012年 1月21日（土）10:00～　名古屋第二赤十字病院研修ホール　テーマ:骨粗鬆症
「あしの健康教室」………2012年 4月14日（土）10:00～／名古屋第二赤十字病院研修ホール　テーマ:股関節

【お問い合わせ】名古屋第二赤十字病院 地域医療連携センター（担当:古城）　TEL052-832-1121

八事整形会、八事整形医療連携会、八事あしの健康会、名古屋[illegible]研究会、痛みの会、名古屋第二赤十字病院[illegible]、寺本クリニック、はちや整形外科病院、[illegible]、こんどう整形外科リウマチクリニック、[illegible]、NPO法人MERI JAPAN、名古屋第二赤十字病院アマチュア無線クラブ（JE2ZNO）、[illegible]　他多数の皆様にご支援を頂いております。（順不同）