



骨粗鬆症 マネージャーを紹介します！
MANAGER

骨粗鬆症マネージャーが5名になりました！！

日本骨粗鬆症学会が認定する「骨粗鬆症マネージャー」は、骨の健康を守るための専門知識を持った医療スタッフです。骨粗鬆症の予防や治療、毎日の生活で気をつけることをわかりやすくお伝えしています。入院中のサポートはもちろん、医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフなど多職種と連携しながら、病院まつりでのご相談・出前講座など、地域の方に骨折を防ぐための取り組み（リエゾンサービス）も行っています。「最近、骨が気になるな…」と思ったら、どうぞお気軽にご相談ください。

骨粗しょう症予防教室（参加無料）

会場：稲沢市民病院 4階 つなぐステーション

時間：15:00～16:00



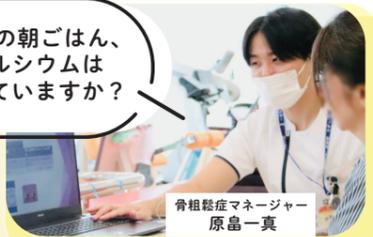
	日程	内容①(15:00～15:30)	担当	内容②(15:30～16:00)	担当
第1回	3/11(水)	骨粗しょう症について	看護師	骨密度・握力測定	看護師
第2回	3/18(水)	運動について	理学療法士	薬について	薬剤師
第3回	3/25(水)	栄養について	管理栄養士	生活について	看護師

※骨密度・握力測定は初回参加者の方のみ（簡易チェック検査です。骨粗鬆症を診断するものではありません。）



今日からはじめられる「骨にいいこと」を、一緒に考えていきます。

今日の朝ごはん、カルシウムは取れていますか？



参加者の感想



- ・予防体操が参考になりました。
- ・食事内容を気にして食べるようにしたいと思います。
- ・骨粗鬆症外来に行ってみようと思いました。
- ・健康寿命をのばすために運動・食事（ビタミンDを摂取）に気をつけていきたいと思いました。

参加者からの質問



YAM値が正常でも転倒したら骨折する可能性はありますか？

※YAM値：若年成人（20～44歳）の骨密度の平均値を100%としてどのくらい骨量が減ったかを示す指標
転んで骨折した場合、骨粗鬆症の可能性がります。骨密度だけでなく、骨質も関係しています。まずは、転ばない生活を整えましょう。



【お申し込み方法】7・8番受付・健診センター前の用紙からのお申し込み。または、稲沢市民病院（0587）32-2111 患者支援センター（2026.2.20現在）

／稲沢市民病院／

病院 News.



inazawa municipal hospital news

vol.106
2026.March

転倒骨折センター

地域の、骨折予防の担ぎ手に。

骨は、あなたを支える大切なパートナー



骨粗鬆症マネージャー purpose

2022年10月に『転倒骨折センター』が開設し、4年が経過しました。当センターは高齢化社会にとって、地域にとって何をもたらしたのか？現在、在籍している5名の骨粗鬆症マネージャーの地域での役割とは？今月号は、『転倒骨折センター』の存在意義について特集します。

転倒骨折センター



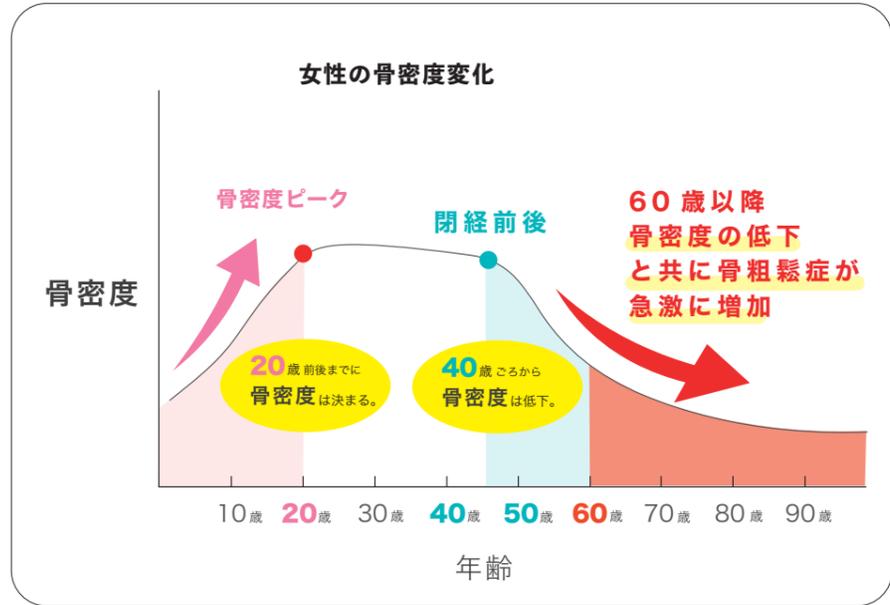
転倒骨折センター長
須田 光

当センターは2022年に開設し、骨粗鬆症などによる高齢者の骨折に対して整形外科・脳神経外科の医師を中心に看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリスタッフなど、多職種が連携しながら診療とケアを行っています。2025年には外傷患者さん700人以上が入院しました。治療・予防・アフターケアを柱に多職種が連携し、地域と協力して高齢者を支える体制づくりを進めています。



あなたの骨は、健康ですか？骨粗鬆症は、60歳以上の女性に多い病気です。

骨粗鬆症は、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。骨密度は、男女ともに20歳前後をピークに低下していきます。加齢と閉経が主な原因です。骨粗鬆症が女性に多いのは、閉経による女性ホルモンの急激な減少に伴って骨密度も低下するからです。しかし、骨密度を測定し、骨粗鬆症と診断されれば、早めの治療によって骨密度をあげて、骨折の予防につなげることができます。自分の骨のこと、どのくらい知っていますか？まずは、知ることからはじめませんか？



転んでないのに骨折！？いつの間にか骨折（脊椎圧迫骨折）をご存知ですか？

【CHECK!】

- 腰や背中に痛みがある
- 背中が曲がってきた気がする
- 背が縮んだ気がする（若い頃から4cm以上）

※ 心あたりの方は、医療機関へ相談しましょう。



高齢の方は、転んだ自覚や強い痛みなどの自覚症状がなくても、知らないうちに骨折していることがあります。骨折は肺や内臓を圧迫したり、動きにくさから筋力低下やふらつきを招き、転倒を繰り返して寝たきりや命に関わることもあります。

Q. 年齢的に気になる どうしたらいいの？



A. 骨のいまの状態を知ることが、
予防の第一歩です。



体重と年齢から骨粗鬆症のリスクを
チェックしてみましょう！

$(\text{体重 (kg)} - \text{年齢 (歳)}) \times 0.2$

- 4未満：高リスク
- 4～-1：中リスク
- 1より大：低リスク

あなたの体重と年齢から骨粗鬆症のリスクをセルフチェックしてみましょう。骨密度の低下は、自覚症状がほとんどないため「沈黙の病気」とも言われています。定期的な骨密度の検査をおすすめします。

Q. 骨粗鬆症予防 すぐできることは？



A.



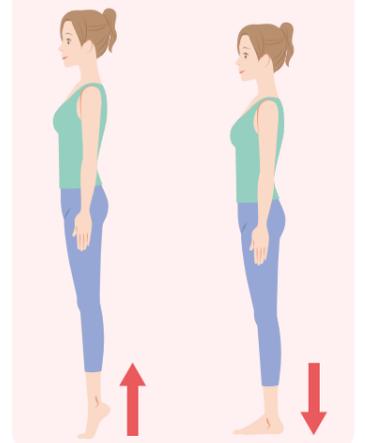
理学療法士
佐溝 正樹

骨を刺激する運動は、骨を強くします。

下半身は、全身の筋肉量の70%ほどを占めていると言われています。かかとの上げ・下げ運動やスクワットなど筋力やバランスを保つ運動を1日20回程度（無理のない範囲で）、日常で取り入れてみてはいかがでしょうか？転ばないための体づくりをしましょう。
※ 骨粗鬆症の人や痛みや持病のある人は、主治医に相談してから無理せず行いましょう。

かかとの上げ・下げ運動

目標 1日20回



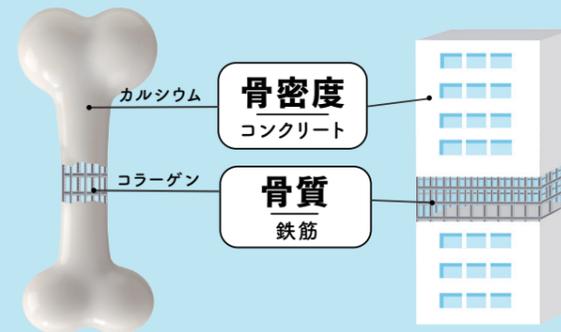
A.



管理栄養士
岡田 美加

バランスの良い食事と運動が基本です。

骨をつくるために必要な栄養素のTOP3は、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKです。ビタミンDはカルシウムを吸収するのにとても重要です。ビタミンDは、イワシ、鮭、干しいたけなどに含まれています。1日10分～15分程度日光浴をすることで皮膚でビタミンDが生成されます。バランスの良い食事と運動が骨粗鬆症予防の基本となります。



骨の強さ (100%) = 骨密度 (70%) + 骨質 (30%)

骨の強さは骨密度だけじゃない。骨の構造は、家の構造に似ています。丈夫な骨は、例えるなら耐震住宅です。骨の強さには、骨密度だけでなく「骨質」も関係していると考えられています。骨質（コラーゲン）が鉄筋、骨密度（カルシウムやリン）がコンクリートのイメージです。格子状にしっかりと組まれた鉄筋に濃厚なコンクリートが流し込まれば、揺れても倒れません。糖尿病の人などは、骨質（コラーゲン）の劣化が骨折に関与しているとも言われています。

最近のトピックス