



ご自由に
お持ち
ください

令和8年3月号

糸でんわ



vol.
186

骨を守る
3つのステップ
薬・手術
予防

骨粗鬆症のお話

ご存知ですか？
オーラルフレイル

看護師のおしごと図鑑
認知症看護認定
看護師編



骨を守る3つのステップー予防・薬・手術

～骨粗鬆症のお話



整形・脊椎外科 専門部長
はやかわ けんたろう
早川 謙太郎

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）とは、骨の強度が低下する病気です。進行すると軽微な外力で骨折を起こしやすくなります。これを脆弱性（ぜいじゃくせい）骨折といいます。高齢者の脆弱性骨折は、寝たきりにつながる深刻な問題です。本稿では段階に応じて①予防、②薬物治療、③（脊椎圧迫骨折に対する）手術治療の3つに分けて説明します。

①予防

運動：2つの観点から重要です。一つは、下肢や体幹の筋力をつけて運動機能を改善することで、**転倒を防止**することで骨折を予防する効果が期待できます。また、骨は負荷をかけると強くなる、すなわち骨密度が上昇することが分かっています。ですので、荷重運動（歩行やスクワットなど）で習慣的に**骨に負荷**をかけることが必要になってきます。

栄養：骨に重要な栄養素の代表が**カルシウム**や**ビタミンD**です。これは骨を作るための材料のようなものです。日本人の平均カルシウム摂取量はやや不足していると言われていますが、食事で適切なカルシウム量をコントロールするのは実は難しく、またカルシウムの取りすぎもあまり良くないことが分かっています。カルシウムの摂取量が少ないという自覚のある方は、カルシウムやビタミンDのサプリメントを服用するのも一つの方法です。

体重：太りすぎはよくない、というイメージがありますが、骨の健康については、実は、**やせすぎのほうが注意が必要**であることが分かっています。これは体重が軽いことによって骨に負荷がかからず、骨密度が上がらないためと推測されています。なので、単純に体重（体脂肪）を増やすというよりも、適度な運動により筋肉で体重を増加させることによって、骨に負荷をかけていくのが望ましいと言えるでしょう。

②治療 (図1)

骨密度検査の値が低いと、「**骨粗鬆症**」と診断され、**薬物治療**の適応になります。また、骨密度検査の数値が正常範囲内であっても、**脊椎圧迫骨折**や**大腿骨近位部骨折**といった、骨の脆弱性を示す骨折を起こした場合は、骨粗鬆症に対する薬物治療が必要です。

私たちの骨は古い骨を壊して（**骨吸収**）、新しい骨を作る（**骨形成**）ことにより、日々新たな骨に生まれ変わっています。骨吸収の速度が骨形成を上回ってしまうと、骨粗鬆症の状態になるというわけです。骨粗鬆症の治療薬は、骨形成を高める「**骨形成促進薬**」と、骨吸収を防ぐ「**骨吸収抑制薬**」に二分されます。現在は注射や飲み薬など色々な種類があり、使用できる期間に制限のある薬もあります。骨密度や骨折の有無、全身状態などから適切な骨粗鬆症薬を総合的に判断する必要があります。主治医としっかり相談しましょう。

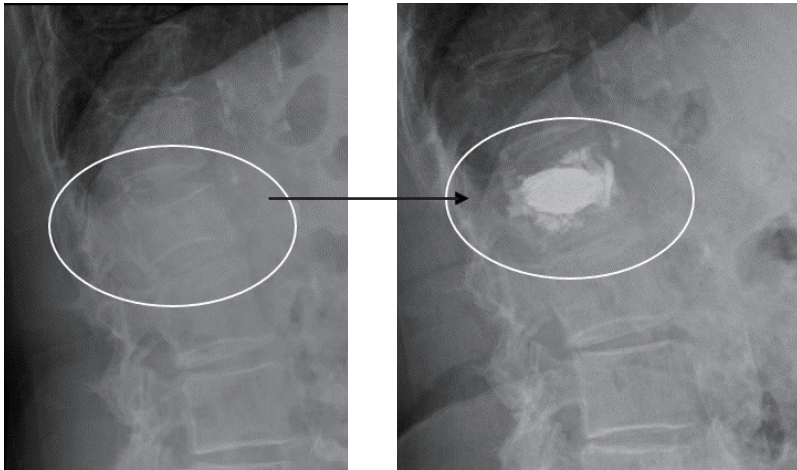


(図1) 骨粗鬆症と薬物治療

③手術

脊椎は身体のあらゆる部位の中でも、骨粗鬆症に伴う骨折（**脊椎圧迫骨折**）が最も起こりやすいとされています。近年の高齢化に伴って脊椎圧迫骨折の数も増えている傾向にあり、当院にも多くの患者さんが受診されます。コルセットを装着して少し安静にすることによって、多くの場合は数週間で疼痛が治まり、やがて骨折部が癒合・硬化します。

しかしながら、骨折が治癒せずに①骨折による**痛み**が続く、②骨折が固まらずに脊椎が潰れ続けることにより、**脊柱変形**（腰曲がり）や**神経障害**が生じる、といった経過をたどり、手術治療を要する方もいらっしゃいます。単純な骨折であれば（**図2**）のような手術で済みますが、骨折による変形や神経障害が進行すると（**図3**）、ひいては（**図4**）のような手術が必要になることもあります。



（**図2**）経皮的椎体形成術（VBS）

骨折した椎体にステントとセメントを充填させ、強度を高めています。



（**図3**）経皮的椎体形成術+脊椎後方固定術

図2の手術に加え、インプラントを用いて固定力を強化しています。



（**図4**）椎体短縮術

骨折椎体をさらにつぶす事で骨折部の空洞をなくし、変形を矯正しています。支えるためにはより多くのインプラントが必要です。

そのため、後々になって骨折の後遺症（変形や疼痛）を来すことで大きな手術が必要になることが危惧される場合は、前もって（**図2**）のような低侵襲な手術を行う方が増えてきました。**経皮的椎体形成術**という術式で、**BKP** (balloon kyphoplasty) や**VBS** (vertebral body stenting) などとも呼ばれます。骨折した椎体を膨らませて出来た空洞にセメントやステントを充填し、強度を高める手術です。全身麻酔が必要ですが、傷口は数mmで出血もほとんどありません。骨折の痛みは速やかに改善します。当院整形・脊椎外科のホームページでも紹介していますので、ぜひご覧ください。



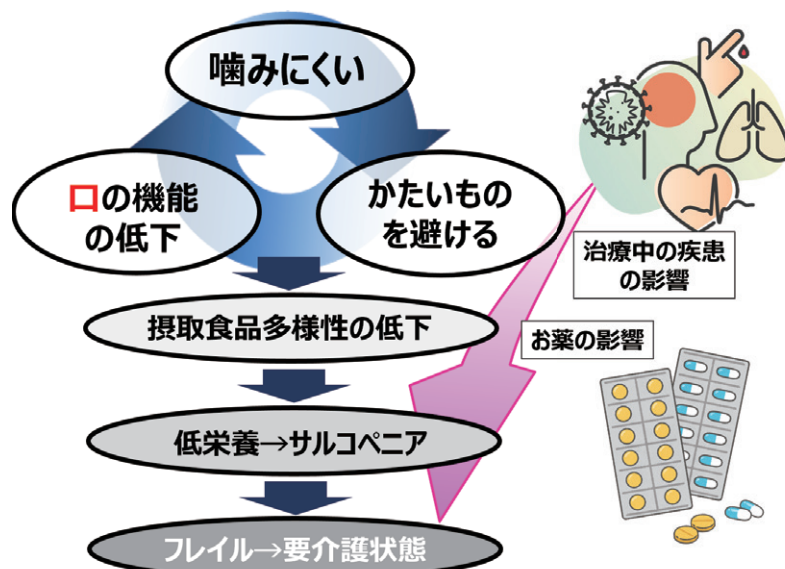
▲整形・脊椎外科HP

ご存じですか？オーラルフレイル



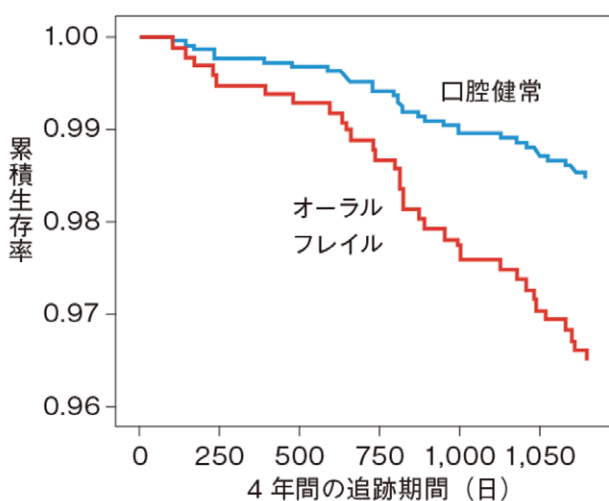
歯科口腔外科 部長
ひらの ひろひこ
平野 浩彦

「オーラルフレイル」という考え方は日本で生まれ、2014年に厚生労働省の調査事業で初めて提唱されました。この考え方が生まれた背景についてまずご説明します。1989年から始まった「8020運動」（80歳で20本の自分の歯を保とうという国民運動）により、高齢者の歯の本数は大幅に増え、2024年にはその達成率は6割以上になりました。多くの歯を残すことが出来るようになったことで、「口の機能」に注目した、「オーラルフレイル」という新しい概念が考えられました。オーラルフレイルは、「オーラル（口）」と「フレイル（虚弱）」を組み合わせた言葉です。簡単に言うと、「口の機能が弱くなる状態」という意味です。「オーラルフレイル」とは、口の健康に関する「ささいな衰え」を見逃さないようにする考え方です。このささいな衰えを放置すると、口の機能が低下し、食べる力が落ちるだけでなく、栄養状態の悪化や体全体の健康の衰えにつながってしまう可能性があります。こうした「悪い連鎖」を防ぐことが、オーラルフレイル予防の重要な目的です（図1）。



（図1）口の機能低下のイメージ：オーラルフレイル

地域に住む高齢者約2000人を対象とした我々の調査では、オーラルフレイルがある人はない人に比べて、死亡リスク（生存率の低下）が2.1倍高いことが報告されています（図2）。



4年後の亡くなるリスクが約2倍あった

（図2）オーラルフレイルと生存率の関係

オーラルフレイルは、ご自身で簡単にチェックできます（表）。チェックリストでご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。5項目のうち、2項目以上に該当する場合には、オーラルフレイルに該当します。

	概念	評価方法・基準値
	歯科・口腔状態 残存歯数の低下	自身の歯が何本残っていますか 残存歯数で評価 20本未満
	咀嚼困難感	半年前に比べて固いものが 食べにくくなりましたか はい
	嚥下困難感	お茶や汁物等で むせることがありますか はい
	口腔乾燥感	口の渇きが 気になりますか はい
	滑舌低下（口腔巧緻性）	普段の会話で、言葉をはっきりと発音で きかないことがありますか はい

5項目のうち2項目以上該当した場合「オーラルフレイル」

（表）オーラルフレイルチェック質問票（OF-5）

2018年度から、「口腔機能低下症」という新しい病名が医療保険で認められ、オーラルフレイルに関する歯科医院で口腔機能の低下に対する治療や管理ができるようになりました。当センター歯科口腔外科でも対応しております（図3）。

オーラルフレイルを予防する方法のひとつに、口の体操があります（図4）。口の体操の具体的な方法は、日本歯科医師会のホームページに動画が掲載されていますので、参考にしてみてください。



（図3）咬合力検査

5つの効果別体操

1
お口・舌の動きをスムーズにする

2
飲み込むパワーをつける

3
噛むパワーをつける

4
滑舌をよくする

5
舌のパワーをつける



（図4）オーラルフレイル対策：口腔体操 引用：日本歯科医師会HP

口腔体操でオーラルフレイル予防

東京都健康長寿医療センター 令和8年度科学技術週間参加行事

第一部 講演

働いて働いて
働いて働いて
働く筋肉の話



加齢変容研究チーム 研究員 **中村 晃大**
Koudai Nakamura
司会：東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 石神 昭人

会場：板橋区立文化会館
2階小ホール（定員250名）
時間：13:00～14:10（開場 12:30）

第二部
ポスター発表

会場：板橋区立文化会館 4階大会議室
時間：14:10～15:30（開場 14:10）

- 自然科学系・社会科学系の9つの研究チームが、研究内容や研究成果をポスター形式でご紹介します。
- 時間内に自由にご覧いただけます。

日時 令和8年4月16日（日）
13:00～15:30

会場 板橋区立文化会館
東京都板橋区大山東町51-1

申込不要・入場無料

手話通訳あり
※手話通訳は第一部講演のみに対応となります。

—健康寿命を支える骨格筋の科学—

看護師のおしごと 図鑑

認知症看護認定看護師編

木村 陽子 治久丸 尚美 梅田 真由美

認知症看護認定看護師とは？

こんにちは。みなさんは認知症看護認定看護師をご存じでしょうか。
認知症をもつご本人とご家族に対して安心して治療やケアがうけられるように
医師をはじめとしたチームと一緒にサポートしています。
また、認知症に関してのお困りごとについて、ご本人やご家族からのご相談
にも応じています。



「患者さんが入院生活を安心してお過ごしいただけますように」
願いも一緒に編み込んでいます。

認知症マフとはイギリス発症の認知症高齢者のケアのための筒状のニット製品です。毛糸やアクセサリに触れることで、認知症の方が、ホッと穏やかさを感じることができます。作ったマフは患者さんに使っていただいています。



第176回老年学・老年医学公開講座

「人生100年時代を健やかに～今からできる抗老化療法～」開催レポート

1月30日(水)、板橋区立文化会館大ホールにて開催し、約730名の方にご来場いただきました。加齢と向き合いながらも、日常生活の工夫によって健康寿命を延ばすための考え方や実践のヒントが紹介されました。来場者は熱心にメモを取りながら聴講し、うなずく姿も多く見られ、健康への関心の高さがうかがえました。

当日の講演は後日当センター公式YouTubeにて配信予定です。ぜひ、ご視聴ください。



▲左から原田副院長、三浦研究部長、小金丸専門部長、勝海特任助教