

骨粗しょう症新報

第2号

2024年6月17日（月曜日）

骨粗鬆症リエゾンサービスセンター

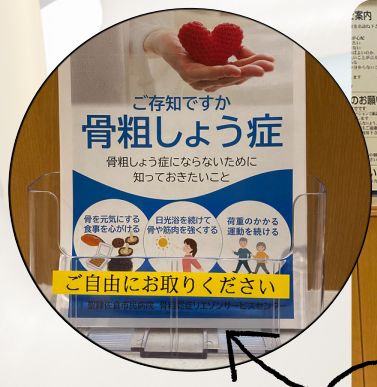
×

A3病棟

FRAX®始めました！

FRAX®とは？

向こう10年間の骨粗鬆症による骨折発生リスクを簡単に予測できるツールです。骨粗鬆症性骨折リスクの最も大きな原因は加齢ですが、その他にも両親のいずれかが大腿骨近位部を骨折していると骨折リスクが2.3倍になるといわれています。



A3病棟での取り組み

骨折リスクの高い娘さんを対象にFRAX®を行っています。患者さんの手術待機時間を利用してるので、お時間を取らせることはありません！独自のパンフレットで骨粗鬆症予防のお話をするとともに、FRAX®の値が15%を超えていれば骨粗鬆症のさらに詳しい検査をお勧めしています。

A3病棟の取り組みの「すごい！」ところ！

FRAX®を用いた研究はたくさんありますが、患者の「娘」を対象とした研究はほとんどなく、当院独自の取り組みなんです！認定資格を有する骨粗鬆症マネージャー看護師を中心に病棟全体で骨粗鬆症予防に努めています。

公式ポスター



ご存知ですか

食事・運動・日光浴が
強い骨を作ります

骨や筋肉にとって重要な
ビタミンDをつくる日光浴

日光浴は夏なら木陰で30分、
冬でも顔や手に太陽をあてて
1時間程度で十分です。外出
が少ない方も適度な日光浴を
意識した生活をしましょう。

重力のかかる運動を継続する



骨密度を上げるのに運動は
欠かせません。散歩を日課に
したり日常生活のなかで運動
量をふやしましょう。
バランス感覚を鍛えることは
転倒予防にもなります。

FRAX®で向こう10年間の骨粗鬆症による
骨折発生リスクを簡単に予測できます

骨粗鬆症性骨折リスクの最も大きな原因は加齢
ですが、その他にも両親のいずれかが大腿骨近
位部骨折していると骨折リスクが2.3倍になる
といわれています

骨粗鬆症による骨折を防ぐために、まずはご自
身の骨折発生リスクを測定してみませんか？

骨粗しょう症

骨がもろくなる病気



加齢により骨密度は減少
します。高齢になって
からの骨折は、寝たきり
の原因につながるため
骨粗鬆症を早くに発見し
治療をはじめて骨折予防
に努めましょう。

骨を元気にする食事



カルシウム以外にも
ビタミンD（キノコや鮭）
ビタミンK（納豆など）や
蛋白質、イソフラボンも
骨を元気にするのにとても
効果的です。

骨折発生リスク計算機 FRAX®

年齢 性別 骨密度 既往歴 薬剤使用状況 喫煙状況 飲酒状況

1. 年齢は？ 2. 性別は？ 3. 骨密度は？ 4. 既往歴は？ 5. 薬剤使用状況は？ 6. 喫煙状況は？ 7. 飲酒状況は？

入力欄

入力 入力 入力 入力 入力 入力 入力

決定 リセット

専用の計算機に入力するだけ
年齢や性別などの12項目を
入力し算出された値が15%
以上ある場合、実際に骨密度
測定しましょう。測定の結果
骨量減少がある人は骨粗鬆症
の治療を開始することが提唱
されています。FRAX測定を
ご希望の方は、スタッフまで
お気軽にお声がけ下さい