

骨粗しょう症を予防しよう

骨粗鬆症リエゾンサービスセンター 加藤木 丈英

骨粗しょう症とは？

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症患者は全国で1,280万人と推定されていますが、治療を受けている人はわずか200万人とも言われ、治療率の低さが深刻な問題となっています。

なぜこのように治療率が低いのでしょうか？それは、骨粗しょう症検診の受診率が5%ほどと低いこと、自覚症状が乏しいことなどが原因と考えられています。また、骨折後に骨粗しょう症が発見されることが多く、手術後に骨粗しょう症治療(薬の内服や注射)を開始しても治療継続が難しく、1年以上治療継続できた方は36.4%、大腿骨近位部骨折(足の付け根の骨折)後に骨粗しょう症治療が継続できた方は19%ほどです。

今回は、骨粗しょう症に早めに気づくための方法(一次予防)と骨折してしまった後、治療を継続する必要性(二次予防)についてご説明致します。

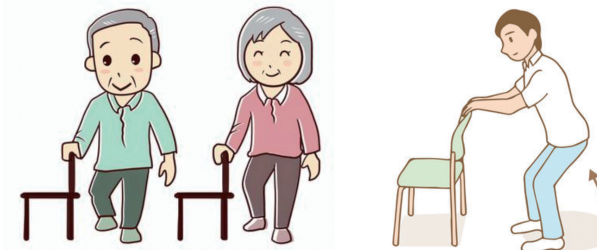
Q. 骨粗しょう症に早めに気づくためにはどうしたらいいの？

- ①市町村の骨粗しょう症検診を受診して骨密度をチェックする！
- ②かかりつけ医に相談する！
(骨粗しょう症になりやすい病気があるため)
- ③インターネットでFRAX[®] (フラックス)にチャレンジする！
※FRAX[®]とはWHO(世界保健機関)が開発し、2008年2月に発表した骨折リスク評価法です。この評価法は40歳以上の方が対象です。これにより今後10年以内に予想される、骨折するリスクの確率が計算できます。算出された確率が**15%以上**の場合、かかりつけ医にご相談ください。



Q. 骨折をしてしまったらどうしたらいいの？

- 骨折した部位によってはすぐに手術を行う場合がありますが、手術をしなかったとしてもすぐに投薬の治療が開始されます。
- ①主治医と自分に合った薬剤を相談しましょう！
骨粗しょう症の薬は多くの種類があり、それぞれ飲み方や頻度が違います。一般的に長い期間の治療が予想されているため、ご自身の生活スタイルに合った薬剤がベストです。
 - ②次の骨折を起こさないように気をつけましょう！
一度骨折してしまうと、再度骨折してしまうリスクが数倍に高くなると言われています。
 - ③リハビリや運動(片足立ちやスクワット)を継続して、転倒を予防しましょう！
転倒を予防できれば骨折リスクを減らすことができます。



認定看護師にご相談ください!

専門・認定看護室 課長 高野 弘栄

認定看護師とはどんな看護師がご存じでしょうか?

認定看護師とは、特定の看護分野における熟練した看護技術及び知識を用いて、あらゆる場で看護を必要とする対象に、水準の高い看護実践のできる看護師で、日本看護協会の審査に合格した看護師となります。

当院では、現在、右記の9領域12名の認定看護師が(内1名は特定看護師)活動をしています。

認定看護師は、患者さんとご家族の困りごとを始め、病気や治療、生活に関する相談をお受けしています。何かお困りごと等ありましたらご相談ください。



当院に所属する認定看護師の領域と主な活動内容

認定看護師の領域

主な活動内容

糖尿病看護

- 糖尿病を持つ患者、家族への療養支援とフットケア

皮膚・排泄ケア

- 人工肛門・膀胱のケア、床ずれ予防およびケア、おむつかぶれのケア等

認知症看護

- 認知症悪化予防のための関わり、高齢者の困りごとへの対応等

がん化学療法

- がん治療についての不安(痛み・仕事・お金・副作用など)への対応等

慢性心不全看護

- 心不全患者の療養支援および心不全ケア・心不全教育

摂食・嚥下障害看護

- 嚥下機能の評価・訓練・食物形態の相談・生活に合わせた食事支援

救急看護

- フィジカルアセスメントに基づいた観察とケアの提供

がん放射線療法看護

- 放射線治療を安心して受けられるようサポートする

感染看護

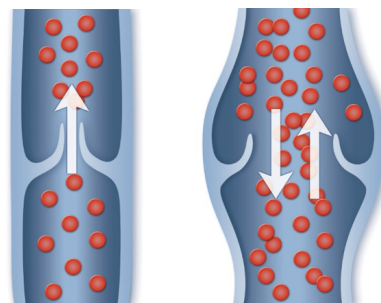
- 病院利用者を感染症から守るための感染防止対策の実施・指導・相談

下肢静脈瘤をご存じですか

血管外科 部長 金岡 健

🦋 静脈瘤とは

静脈が慢性的に高い圧にさらされて瘤(こぶ)の様に壊れてしまった状態をいいます。正常な足の静脈【図1】では筋肉運動による汲み上げと多数の逆流防止弁の働きで圧は低く保たれていますが、何らかの原因で弁が壊れて逆流【図2】したり、あるいは稀に(下肢の中心を走る太い)深部静脈に血栓ができるなどして血流が妨げられたりすると静脈高血圧となります。



【図1】
正常な静脈弁

【図2】
壊れた静脈弁

🦋 症状

足の痛み、むくみ、熱感、かゆみなどがみられ、長時間の立位後や夕方に症状が強くなります。夜間のこむら返りもしばしばみられます。表面の静脈がだんだん太く曲がりくねって静脈瘤となり、さらに進行すると皮膚が硬くなって痛みを伴ったり褐色の色素沈着や潰瘍ができることもあります。

🦋 診断

超音波検査が有効です。静脈瘤の程度を評価するとともに深部静脈血栓症など他の病気が隠れていないか確認してから治療法を検討します。

🦋 治療法

症状が軽いうちは、体重の減量、便通コントロールなど日常生活の改善や、弾性ストッキングを着用する圧迫療法があります。静脈瘤が細く狭い範囲であれば注射で治療する硬化療法がおこなわれます。皮膚炎を伴う太い静脈瘤は、放置すると潰瘍を生じて傷あとが残るため手術が必要と判断されます。深部静脈に問題の無いことを超音波で確認してから手術が行われます。ソケイ部(太腿の付け根)や膝裏に小さい切開をしておいて静脈瘤の根元を縛る方法(高位結紮術)、大腿の静脈瘤にカテーテルを通してレーザーや高周波電流による熱で癒着化する方法、あるいはワイヤーを通して抜去する方法などがあります。治療法は医師と相談して、効果と危険性を考慮して選択すべきでしょう。

🦋 最後に

深部静脈血栓症が原因で下肢に静脈瘤が生じることは多いのですが、逆に静脈瘤が原因で深部静脈に血栓を生じることは稀です。しかしソケイ部や膝裏の静脈瘤に血栓を併発している場合は深部静脈血栓症や肺塞栓症を合併する可能性が若干高くなるため注意が必要です。

・ 聖隷佐倉市民病院 ☎043-486-1151(代) 予約専用☎043-486-1155(平日8:30~17:00)

血管外科は紹介状がなくても予約が可能です。お気軽にご相談ください。