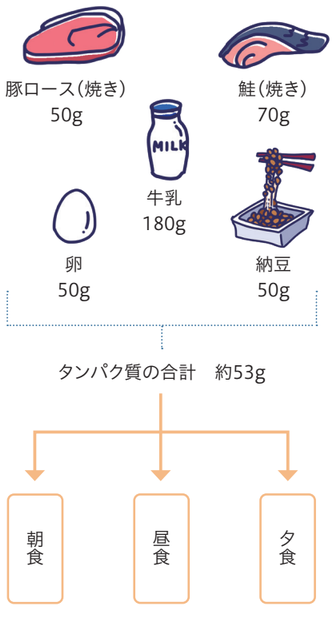
健康づくりの豆知識

「フレイル」とは？

「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？
フレイルとは、年齢を重ねて体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。
この状態を放置すると、要介護になる可能性が高くなります。
大切なことは、フレイルに早くから気づき、適切な取り組みを行うことです。



フレイル予防に大切な食生活の3つのポイント

1. タンパク質を充分に食べる
1日に必要なタンパク質の量の目安
体重×1.0～1.2g
例：体重50kgの場合50～60g
※食事制限のある方はこの限りではありません

2. 1日3食しっかり食べる
タンパク質はおおよそ3等分にして
朝食・昼食・夕食で摂取しましょう

3. 1日7種類以上の食品を食べる
「さあにぎやか（に）いただく」とは、毎日食べたい10の食品群の頭文字を取ったものです。この中から7種類以上の食品を食べるように心がけてみましょう。

監修：管理栄養士　中村真澄

皆様の「心」を
済生の「心」に生かす
なでしこ基金

「なでしこ基金」へのご寄付ありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

令和7年1月～令和7年3月

30万円	近野 由紀子様・宏様	800万円	匿名	11,386円	募金箱
10万円	髙木 寛子様	50万円	匿名		
10万円	日野 儀光様	10万円	匿名		

◇2024年度「なでしこ基金」より下記品を購入致しました。
9階東病棟医療機器装置等
ご報告と共に御礼申し上げます。院内で活用させていただきます。

さいちゅうレター つなぐ
Vol.43 2025年 4月春号

診察時間など、最新情報は病院ホームページでもご覧になれます。 各種SNSもご利用ください。

社会福祉法人恩賜済生会 東京都済生会中央病院
YouTube
LINE
TOKYO.SAISEIKAI

済生会中央病院　広報誌『つなぐ』
Vol.43 2025年 4月春号
発行：海老原 全／編集：広報室

〒108-0073　東京都港区三田1-4-17
TEL：03-3451-8211
FAX：03-3457-7949

済生会中央病院 広報誌
vol.43

つなぐ

さいちゅうレター

特集
骨粗しょう症

COLUMN
体を動かし骨折を予防
簡単な体操をご紹介！

健康づくりの豆知識
「フレイル」とは？

2025年
4月 春号
vol.43

広報誌【つなぐ43】.indd　1-2　2025/04/18　9:51:02

特集

骨粗しょう症

整形外科 副医長
関節鏡センター長

勝山 詠理
Katsuyama Eri

日本整形外科学会 専門医 指導医
JPTECインストラクター
医療経営士3級

年齢とともに骨が脆くなり骨折を起こしやすくなる「骨粗しょう症」。国内に約1400万人の罹患者がいると推計されていますが、検査や治療を受ける人がまだまだ少ないのが現状です。当院では、地域のイベントでの骨の健康についての啓発活動や、骨粗しょう症の治療に力を入れて取り組むことで、骨折予防に努めています。

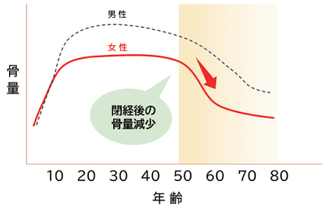
骨粗しょう症ってなに？

骨密度低下で骨折しやすい閉経後の女性は注意が必要

骨は古い骨を壊して吸収し、新しい骨を作ることで新陳代謝を繰り返しています。そのバランスが崩れ、密度＋骨質＝骨の強度が低下し骨折しやすくなるのが骨粗しょう症です。

骨粗しょう症は一般的に、年齢とともに骨密度が下がることが大きな原因で、特に女性との関連が深く、閉経後の女性や50歳以上に多く見られます。これは、閉経によって女性ホルモンの１種であるエストロゲン欠乏することで、骨を壊す破骨細胞が活性化し骨密度の低下が急激に進むためで、80歳以上の女性のほとんどが骨粗しょう症と言われています。

骨粗しょう症は自覚症状がないため骨折をして初めて気づくという人も少なくありません。年齢とともに転倒や骨折は増え、骨折をすれば当然、治療費や、ご家族には介護の負担がかかります。骨折を繰り返すとADL（生活の質）が下がり、要介護状態になってしまうこともあります。人生100年時代、元気に老後を過ごすためには、骨粗しょう症を治療することで骨折を予防することが大切です。



骨貯金で骨折を予防する

骨を意識したバランス良い食事と適度な運動や体操で骨密度をUP

骨粗しょう症を防ぐためには、適度な運動やバランスの良い食事で骨密度を維持する「骨貯金」が有効です。運動は骨密度を上昇させ転倒率を低下させます。フレイル予防のための体操などを日常生活に取り入れてみましょう。

骨に必要な栄養素というとカルシウムと思われがちですが、カルシウムを効果的に骨に届けるためにはビタミンDやビタミンK、さらにタンパク質が必要です。特に日本人はビタミンDが不足しがちであり、青魚やきのこなどのビタミンDが含まれる食材を積極的に食べると良いでしょう。

ビタミンKの代表格は納豆で、骨粗しょう症対策における「イチ推し」と考える専門家もいるほどです。過度な食事制限は避け、バランスの良い食事を心がけましょう。一方で、年齢、ホルモンの状態や体質、遺伝的要素など食事や運動ではどうにもならないことも。そういった場合には薬で骨密度を維持していきます。

特に女性は閉経後に骨粗しょう症のリスクが高まるため、更年期世代は定期的な検査が望まれます。また、若い人でも家族歴やステロイドの治療の経験、妊娠・出産などのリスク要因を持っている人は検査を受けてください。ぜひご自身の骨密度がどれくらいかを知り、将来の骨折を予防していただきたいです。

骨粗しょう症の検査と治療

骨密度70%未満は薬の治療を開始数ある中から症状に合わせて選択

骨密度は一般的に、簡易的なスクリーニング検査を行った後、精密検査が必要な場合や骨折をしているときはDEXA法という検査で腰椎と大腿骨を計測します。検査で骨密度が70%未満であれば骨粗しょう症と診断され薬による治療を開始します。また、骨密度が70%以上でも橈骨遠位部端骨折をしているときや、骨密度の数値に関わらず、大腿骨近位部骨折あるいは椎体骨折をしている場合は治療の対象となります。薬は、基本的にはずっと飲み続けることになりますが、長期間、同じ薬を続けることによって骨が硬くなりすぎるリスクなども発生します。そこで、採血による骨代謝マーカーで検査をし、破骨細胞の数値と骨を形成したときの数値のバランスを診て、3～5年に１度治療を見直します。今は薬の大半が飲み薬ではなく注射薬で、皮下注射や静脈注射、自己注射もあり、手間なく強い薬の投与ができるようになっています。

骨粗しょう症の治療は進化しており選択肢が豊富です。そのため整形外科か内分泌内科で骨粗しょう症を専門にしている医師にかかることをおすすめします。

足元にクッションを置いて仰向けになり、約5分ほどで測定完了

さいちゅうでの取り組み

多職種による骨折予防が評価され港区初！　IOF「Bronze」賞に認定

当院では、2022年8月に骨折予防のためのトータルの治療を提供する「骨粗しょう症リエゾンサービス委員会」を発足しました。この委員会は、「あなたの骨を守りたい」をキャッチフレーズに、整形外科、看護師、リハビリ科、栄養科、薬剤師、事務系スタッフによる多職種で運営しています。私たちは、骨粗しょう症は患者さん一人の問題ではないと捉え、ご家族も一緒に、多角的な骨折予防のアプローチに注力しています。年間80～100例の大腿骨近位部骨折の手術を実施するほか、術後は、骨粗しょう症の薬の治療や、希望者を対象にした管理栄養士による栄養相談も始めています。これらの二次性骨折予防に対する取り組みが国際的に評価され、2024年1月に、国際骨粗鬆症財団（IOF）主催ベストプラクティスフレームワークの「Bronze」（銅賞）に認定されました。東京都では4番目、港区では初の受賞となります。今後は、港区の骨粗しょう症に力を入れている開業の先生とも連携し、骨折の連鎖を止めるべく、骨粗しょう症の治療を地域ぐるみで継続できるように活動していきたいと思います。

COLUMN

体を動かし骨折を予防 簡単な体操をご紹介！

体を動かす機会が減ると生活の質が落ちたり、気分が塞がってしまってさらに外に出るのが億劫になったり……。そんな悪循環を断ち切るために体操を始めてみませんか。目安は30分×週2回。自分の足で一生歩ける体をめざしましょう。

バランス能力をつける
片脚立ち

1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に片脚を上げます。

左右ともに1分間で1セット、1日3セット

下肢の筋力をつける
スクワット

1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. おしりを後ろに引くように、2-3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻します。

5～6回で1セット、1日3セット

転ばないことで、骨折のリスクを減らせます。そのために、日常の中で無理なく体を動かす習慣をつけましょう！