

たんぱん通信

2026年
Vol.68

人生100年時代の骨の話

整形外科科長・リハビリテーション科科長
竹浦直人



二次性骨折予防 ～骨折の危険性の高い骨粗鬆症～

整形外科・リハビリテーション科の竹浦直人です。健康寿命が世界一の長寿社会を迎えて、整形外科の地域社会に対する役割やニーズも徐々に変化してきていると感じています。厚生労働省によると「人生100年時代に、高齢者から若者まで、全ての国民に活躍の場があり、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要な課題」です。要支援・要介護の原因となる運動器の問題として、二次性骨折があります。

ドミノ骨折

橈骨遠位端骨折→椎体骨折→大腿骨近位部骨折

50歳代後半から橈骨遠位端骨折（手首）、椎体骨折（腰）、大腿骨近位部骨折（股関節）とドミノが倒れていくように骨折の連鎖が始まり、この二次性骨折を予防することが健康寿命を延ばすために重要です。橈骨遠位端骨折、椎体骨折、大腿骨近位部骨折と骨折を繰り返すたびに健康度が低下していきます。骨粗鬆症の公表データでは、①骨粗鬆症患者は推計1590万人でそのうち1180万人が女性です。②80歳以上の女性の2人に1人が骨粗鬆症と考えられます。

骨代謝

骨吸収の主役は破骨細胞、骨形成の主役は骨芽細胞

骨粗鬆症の治療をするためには、骨の代謝（オステオアナボリック）を考える必要があります。骨も生きているのでターンオーバーしていきます。「古くなった骨」を「破骨細胞」が足のような突起から酸を出して溶かして、「骨芽細胞」が血中のカルシウムを材料にして「新しい骨」をつくります。この骨吸収と骨形

成のバランスが崩れると骨が弱く、折れやすくなります。骨粗鬆症の治療薬は、この「骨吸収抑制剤（破骨細胞のはたらきを抑える）」か「骨形成促進剤（骨芽細胞のはたらきを応援する）」、あるいは「その両方」のタイプになります。骨密度や骨代謝マーカーから、その人の骨代謝に応じた治療が推奨されます。二次性骨折予防には、このアナボリックファーストの考え方が重要とされています。

骨粗鬆症の治療期間、骨脆弱化のタイプ、治療薬選択があります。骨形成促進剤は使用中断すると1年で治療前の骨質に戻ってしまいます。また骨吸収抑制剤も中断すると2～4年で元の骨質に戻ってしまいます。また変形性関節症の患者さんでは、骨密度だけでは評価しきれない、骨質劣化型のイminentフラクチャーリスクが潜んでいます。年齢や治療の継続が可能かどうかとも考えて治療薬を選択していきます。

骨粗鬆症には運動療法も忘れてはいけません。運動療法のガイドラインでは、レジスタンスエクササイズ（ウエイトやマシンを使った筋トレ）とインパクトエクササイズ（落下着地を伴うジャンプ動作）を組み合わせることで、骨強度が増強し、体幹バランスが改善し、転倒リスクが減少します。二次性骨折を予防して、健康寿命を延ばしましょう！

骨は骨吸収と骨形成を繰り返している

①→② 古くなった骨を破骨細胞が溶かす
（骨吸収）【数週間】

③→④ 骨芽細胞が新しい骨をつくる
（骨形成）【数か月】



リモデリングが増えると骨質が良くなる
骨質が悪くなると骨が折れやすくなる

骨粗鬆症 骨吸収＞骨形成

骨吸収と骨形成のバランスが崩れると骨強度が低下する



はじめまして 皮膚・排泄ケア認定看護師です

2016年7月に皮膚・排泄ケア認定看護師の資格を取得しました。看護師2年目より、患者さんの褥瘡^{じよくそう}が治っていく過程また褥瘡発生予防のケアを行う中で、知識を深めて褥瘡ケア、褥瘡予防が必要な患者さんやご家族のサポートをしていきたいという思いが強くなり、皮膚・排泄ケア認定看護師を志しました。

皮膚・排泄ケアは主に褥瘡などの創傷^{そうしょう}ケア、人工肛門などのストーマケア、失禁による皮膚トラブルのケアを行っています。また、皮膚の状態に合わせたスキンケアの提案、実践をしています。皮膚は年齢や疾患などが影響して健康な皮膚を維持することが困難となる場合も多くみられます。また、夏は日焼けやあせも、冬は乾燥肌や手荒れ、などといった季節特有の皮膚トラブルが起こります。患者さんの皮膚の状態に合わせたスキンケアを行い、皮膚のトラブルや傷ができないようにアドバイスを行っています。



現在、3階病棟に勤務しています。主な活動は、個別的ストーマケア、褥瘡ケアが必要となる患者さんの褥瘡回診、排泄ケアが必要となる患者さんの排尿ケアチームです。医師、看護師、管理栄養士、リハビリテーションスタッフと協働して、患者さんの個別性をふまえて考えたケアの実践やスタッフへのアドバイスをを行っています。また、今年4月より看護外来の1つとして「スキンケア外来」が立ち上がりました。在宅での褥瘡ケア、ストーマケア、排泄ケアでお困りの方へケアの提案をしています。お困りのことがありましたら、何でもご相談ください。

創傷ケア、ストーマケアが療養生活で必要となることは、患者さんやご家族の身体的な負担や生活への不安となります。患者さんやご家族がその人らしく過ごすことができるように、今ある生活の中での“できること”を取り入れた望まれるケアと一緒に考えていきます。

どうぞよろしくお願い致します。

皮膚・排泄ケア認定看護師 山崎彰子





病院薬剤師の紹介

薬剤室 室長 玉村 晃

薬剤室は現在、薬剤師6名（男性3名、女性3名）、薬剤助手1名の合計7名で薬剤業務にあたっています。

あれ？病院の中に薬剤師さんっていたの？と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、入院中の患者さんの内服薬や注射薬を調剤したり、お薬の説明などを行っています。さらに医師を始めとした医療スタッフと一緒に患者さんの治療に深く関わっています。病院薬剤師は薬の専門家として患者さんに最適な薬物療法を提供するために他職種のスタッフと情報を共有したり、連携したりしています。

病院薬剤師という仕事は患者さんにかけていた

だいた「言葉」を通じて、やりがいや達成感を感じる瞬間が多くあります。また、患者さんの「言葉」から病院薬剤師の果たすべき使命や病院薬剤師に求められている役割が見えてくることもあります。

“目の前の患者さんに対し病院薬剤師として何ができるのかを常に考え行動に移す”を目標に、これからも日々努力していきたいと思います。

最後になりましたが、お薬で何か困っていることがありましたら病院薬剤師にご相談ください。



公立 丹南病院

〒916-8515 福井県鯖江市三六町1丁目2-31

TEL 0778-51-2260 FAX 0778-52-8620

メールアドレス info@tannanhp-jadecom.jp

https://www.tannanhp-jadecom.jp/

公立丹南病院 在宅事業部

居宅介護支援事業所 TEL 0778-51-5411

訪問看護ステーション TEL 0778-52-2050

〒916-8515 福井県鯖江市三六町1丁目2-31 FAX 0778-52-2151

メールアドレス zaitaku@tannanhp-jadecom.jp

通所リハビリテーションセンター なごみの里 TEL 0778-51-5234

〒916-8515 福井県鯖江市三六町1丁目2-31 FAX 0778-51-8242

メールアドレス nagominosato@tannanhp-jadecom.jp

病児・病後児保育所「えくぼ」 TEL 0778-51-0606

