

# さぽーと

## 神奈川県病院OLSチームコラボ号



当院では2020年8月に医師・看護師・薬剤師・理学療法士・管理栄養士・放射線技師・ソーシャルワーカー・事務職からなるメンバーでOLSチームを立ち上げました。OLSとは骨粗鬆症リエンゾンサービスの略です。目的は骨粗鬆症の治療と新たな骨折の予防です。多職種が専門の知識を活かして協力・連携し患者様へのアプローチを行ったり、院外へ向けての啓発が活動を行っています。各職種がYouTubeに解説動画をアップしたので、その一部とリンクを紹介します。

「骨粗しょう症」とは、骨の強度が低下して骨折をしやすくなった状態のことです。肋骨や手首、肩、骨盤を些細なことで骨折をしたことはありませんか？

手首から背骨、腰骨を骨折し、やがて大腿骨の付け根の骨折をしてしまうと言われています。大腿骨付け根の骨折は手術が必要であり、その後のリハビリテーションにも時間を要します。骨粗しょう症を対策することは健康維持には欠かせません。

当院整形外科 谷田部医師がさらに詳しく解説します。



YouTubeからご覧ください。



### 放射線技師が解説

## 骨粗しょう症予防ために骨量を知ろう 骨密度検査の見かた知っていますか？

動画



当院の装置は、腰と大腿骨を検査します。右下の写真の装置の上に、仰向けに横になり検査は5分程度で終了します。

◎骨密度:骨の量と

◎TBS(骨質):骨の構造や成分の質から骨強度を測ります。

骨粗しょう症 骨量減少 正常と3段階で結果が出ます。



予防医療センターでは、人間ドックや特定健診にオプションとして骨密度検査を追加することができます。詳しくは、裏面予防医療センターにお問い合わせください。

### 理学療法士が紹介

## 骨粗しょう症と運動 ~気軽にできる簡単な運動の紹介~

健康を維持するためには運動の継続が有効です。そして運動は骨を強くする効果があるとされています。運動による骨への刺激や筋力トレーニングによる筋肉の伸縮の刺激が骨をつくる「骨芽細胞」を活性化するためです。ウォーキングやジョギング、なわとび、しこふみ、かかと落とし運動等、足のうら、かかとに衝撃が加わるような運動が効果的とされます。でも無理にきつい運動をすると転倒や骨、関節への負担が増大してしまいます。以下のような簡単な運動を継続し、やわらかい関節、バランス感覚を養い転倒しにくい体づくりをあわせて行っていきましょう。

### 《座ったままでできる腹筋を使う運動》



①椅子等に座ります。



②片足ずつ持ち上げましょう。おしりをキュッと絞め、下腹をへこませるよう力を入れます。上半身が後ろにのけぞらないようにしましょう。



③反対の足も同じように持ち上げます。

④交互に行いましょう。

気軽に行える簡単な運動を当院 理学療法士が動画で紹介しています。寝たままでできる運動や座ったままでできる運動、バランス感覚を養う立位での運動などあります。強い骨と転倒しにくい体づくりのため、運動を始めてみましょう！ただし、決して無理はせず、少しずつ、ゆっくりと始めてください。

動画



### メディカルソーシャルワーカーが解説

## 知って安心!骨粗しょう症治療を支えるサービス

骨粗しょう症の治療は高額になることがありますが、高額療養費制度を活用することで自己負担が軽くなるかもしれません。高額療養費とは、外来費用について一定の上限金額以上支払った場合、後日収入に応じて上限を超えた費用が還付される制度です。年齢や収入によって、月の自己負担額が変わるので加入している保険者に確認しましょう。介護保険を活用することもひとつの手段です。

済生会神奈川県病院 予防医療センター  
〒221-8601 横浜市神奈川区富家町6-6  
TEL 045-432-1117(平日9:00-15:00)



ホームページ

済生会神奈川県病院  
LINE友だち募集中  
次号の発行はこちらでお知らせします





動画



今の食事で大丈夫？  
管理栄養士の解説動画  
「栄養で予防する骨粗しょう症」と一緒にご覧ください。

## カルシウム自己チェック表

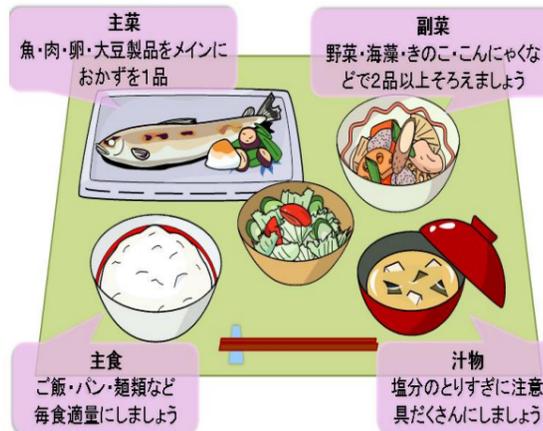
|    |                               | 0点       | 0.5点   | 1点    | 2点     | 4点       | 点数 |
|----|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|----------|----|
| 1  | 牛乳を毎日どのくらい飲みますか？              | ほとんど飲まない | 月1~2回  | 週1~2回 | 週3~4回  | ほとんど毎日   |    |
| 2  | ヨーグルトをよく食べますか？                | ほとんど食べない | 週1~2回  | 週3~4回 | ほとんど毎日 | ほとんど毎日2個 |    |
| 3  | チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？      | ほとんど食べない | 週1~2回  | 週3~4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日  |    |
| 4  | 大豆、納豆など豆類をよく食べますか？            | ほとんど食べない | 週1~2回  | 週3~4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日  |    |
| 5  | 豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？     | ほとんど食べない | 週1~2回  | 週3~4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日  |    |
| 6  | ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青葉をよく食べますか？ | ほとんど食べない | 週1~2回  | 週3~4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日  |    |
| 7  | 海藻類をよく食べますか？                  | ほとんど食べない | 週1~2回  | 週3~4回 | ほとんど毎日 |          |    |
| 8  | シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？ | ほとんど食べない | 月1~2回  | 週1~2回 | 週3~4回  | ほとんど毎日   |    |
| 9  | しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？        | ほとんど食べない | 週1~2回  | 週3~4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日  |    |
| 10 | 朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？         | ほとんど食べない | 1日1~2食 |       | 欠食が多い  | きちんと3食   |    |
| 合計 |                               |          |        |       |        |          |    |

引用：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版

| 合計点数   | 判定       | コメント  |
|--------|----------|---|
| 20点以上  | 良い       | 1日に必要な800mg以上とれています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。                              |
| 16~19点 | 少し足りない   | 1日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。                          |
| 11~15点 | 足りない     | 1日に600mgしかとれていません。このままでは骨がもろくなっていきます。あと5~10点増やして20点になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。 |
| 8~10点  | かなり足りない  | 必要な量の半分以下しかとれていません。カルシウムの多い食品を今の2倍とるようにしましょう。                           |
| 0~7点   | まったく足りない | カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事をきちんと見直しましょう。               |

## 食事のポイント1 3食均等に主食、主菜、副菜を摂取する

バランス良く食べましょう



必要なエネルギー量の計算

$$22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} = \text{標準体重(kg)}$$

$$22 \times \text{ } \times \text{ } = \text{ } \text{kg}$$

| 軽労作              | 普通の労作     | 重い労作    | 肥満の人      |
|------------------|-----------|---------|-----------|
| デスクワークが多い人<br>主婦 | 立ち仕事が多い人  | 力仕事が多い人 | BMI25以上の人 |
| 25~30kcal        | 30~35kcal | 35kcal~ | 20~25kcal |

日本糖尿病学会編・著「糖尿病治療ガイド2016-2017」P.41. 文光堂、2016より作図改変

$$\text{活動量(kcal)} \times \text{標準体重kg} = \text{適正エネルギー量}$$

$$\text{ } \times \text{ } = \text{ } \text{kcal}$$

## 食事のポイント2 カルシウムとビタミンDをしっかり摂ろう

カルシウム

骨の形成や維持する栄養素



ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける栄養素



動画ではさらに詳しく説明しています。

~管理栄養士のおすすめレシピ~

### 鮭の野菜あんかけ



<作り方>

1. 人参、玉葱を千切り、小松菜を一口大に切る
2. 鮭に片栗粉をまぶして油をひいたフライパンで焼き上げたらお皿に取る(鮭は表面の水気を片栗粉をまぶす前に1度キッチンペーパーで拭く)
3. 1を油をひいたフライパンで炒め★を加える
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけたらお皿に盛付ける

- POINT! 鮭には、ビタミンDが多く含まれています
- POINT! 小松菜には、カルシウムが多く含まれています

<材料(2人前)>

- ・鮭2切れ・小松菜50g
- ・人参20g・玉葱30g・片栗粉適量
- ★鶏ガラスープの素小さじ1/2杯
- ★醤油:小さじ1杯
- ★砂糖:小さじ1/2杯
- 水溶き片栗粉適量

手軽に  
もう  
1品

### しらすおろし



<材料(2人前)>

- しらす大きじ1杯(15g)
- 大根100g
- 醤油小さじ1杯

<作り方>

1. 大根をすり下ろす
2. 大根おろしの水気を切る
3. しらすと醤油を2に合わせる