



第28回ももはな会



- 🌸 日時：2024年8月31日（土）14：00～15：00
- 🌸 講演：乳がん患者に必要な骨粗鬆症の基礎知識
- 🌸 講師：石川哲大先生（さんむ医療センター整形外科部長）

以下、講演内容を抜粋してご紹介致します

講演内容

- *骨粗鬆症ってなにが問題？
- *骨粗鬆症の検査について
- *骨粗鬆症の治療について
- *食事と運動の重要性

日本の少子高齢化



- ・1965年 高齢者1人に対して生産年齢人口 9.1人
- ・2008年 高齢者1人に対して生産年齢人口 2.9人
- ・2025年 高齢者1人に対して生産年齢人口 2.0人
- ・2050年 高齢者1人に対して生産年齢人口 1.0人



骨粗鬆症で骨折しやすい4大部位



- ・背骨
- ・手首
- ・太もものつけ根
- ・腕のつけ根

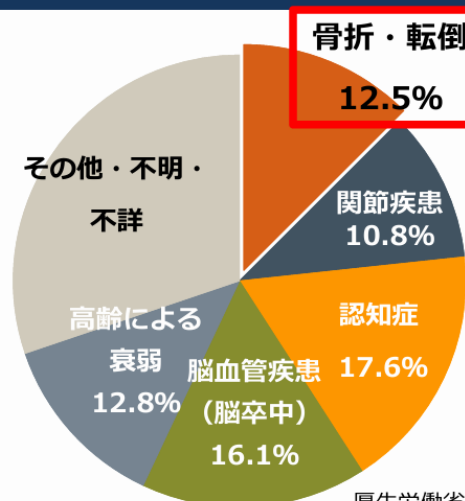
太もものつけ根骨折「大腿骨近位部骨折」の場合 手術するリスク VS 手術しないリスク

- | | | |
|------------|---|-------|
| ☑ 起きられない | → | 誤嚥性肺炎 |
| ☑ 患肢を動かさない | → | 血栓症 |
| ☑ 移動できない | → | 褥瘡 |
| ☑ 出血 | → | 貧血 |

ほとんどの場合、手術がお勧め



要介護となる原因

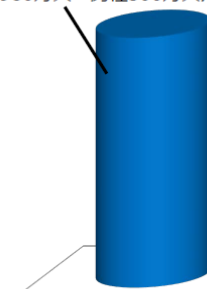


厚生労働省: 2019年 国民生活基礎調査の概況

骨粗鬆症患者

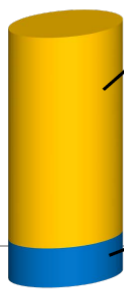
1280万人

(女性980万人 男性300万人)



有病者数

未治療
1080万人



治療率

治療中
200万人
約15%

実は多い骨粗鬆症患者
骨粗鬆症のみでは“症状は無い”
**治療しても
5年以内に半数が治療中断！**



骨密度検査「特にこんな人は調べた方が良さそう！」

- ・両親の大腿骨近位部骨折歴
- ・喫煙者
- ・アルコール過剰摂取
- ・ステロイド内服
- ・関節リウマチ



検査しないとわからない！



骨密度検査

QUS法のメリット

- ・簡便・低コスト
- ・被曝しない
- ・測定者の資格不要
- ・デメリット：診断に使用できない

DXA法のデメリット

- ・設置施設に限られる
- ・少量ではあるが被曝する
- ・検査に時間がかかる（15分～20分/1人）

検査には2種類あります。

- QUS法：かかとの超音波検査
- DXA法：病院で行う精密検査

骨粗鬆症の診断にはDXA法を用いて腰椎と大腿骨近位部の両方を測定することが望ましいです。



骨粗鬆症の薬



・骨吸収抑制薬

骨の破壊を防ぐ

・骨形成促進薬

骨を造る

・骨代謝調整薬

バランスを整える

骨は毎日生まれ変わる為の材料が必要 年間20～30%が生まれ変わる

カルシウムが骨になるまで

摂取

吸収

定着

骨は、たんぱく質 20%
カルシウム 70%でできています。

カルシウム

ビタミンD

ビタミンK

骨の材料

カルシウムの
吸収を助ける

骨を作る細胞を
活性化する



食事と運動の重要性

- ・ 成長期の過度なダイエットは将来の骨が危険
- ・ いくら良い薬を使用しても、材料となる栄養が足りないと骨は強くならない
- ・ 長年の積み重ねで骨粗鬆症になっているので、1-2 年の薬物療法ですぐに挽回するのは難しい

動画コンテンツの作成

名刺サイズの配布用カード

ポスター

動画用のホームページ



QRコード
もしくは
YouTubeで検索



- ・ まずは、骨密度を調べてみましょう
- ・ 骨折する前に、骨粗鬆症の予防に取り組みましょう
- ・ 予防も治療も薬だけでなく食事と運動が重要です



2024/10/15
ももはな会事務局