

# たきの通信

Vol. 4



## 骨粗鬆症マネージャーの役割

### 加齢に伴う骨密度の変化

骨密度は年齢によって変化します。20歳ごろ以降の骨密度は、40歳 ばまでほぼ横ばいとなり、50歳 からは減少、特に女性は男性と比べて骨密度が急激に減少します。

#### 0歳～20歳

骨量が著しく高まる時期。どれだけこの時期に、骨量を増やせたかで、将来の骨粗鬆症のリスクが決まります。

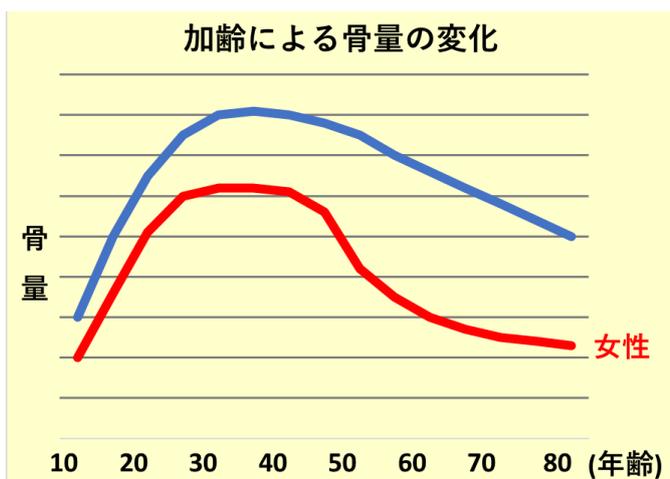
#### 21歳～40歳

女性は妊娠・出産によりカルシウムが不足しがちなので要注意です。

#### 40歳以降

ホルモンの分泌量減少に加えて腸でのカルシウムの吸収が悪くなり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをくる働きが弱くなるなどの理由があります。

また、若い頃より食事量や運動量が減るといった生活習慣の変化も関係します。



骨粗鬆症マネージャーとは、日本骨粗鬆症学会が認定する公式資格です。骨粗鬆症マネージャーになるためには、年2回開催される学会の教育プログラムを受講し、学会認定の資格試験に合格することが必要となります。

当院には骨粗鬆症マネージャー4名(看護師3名 理学療法士1名)が常勤しています。骨粗鬆症の専門的な知識を深めるために学会参加や院内での勉強会を実施しています。

#### 骨粗鬆症マネージャーの役割として

①骨粗鬆症の啓発、②骨折の危険性の高い方に対する初発骨折予防、③骨折した方に対する新たな骨折を防ぐという役割があります。

近年、高血圧やメタボ健診の受診率が約50%に対して、骨粗鬆症検診率は全国平均で約5%と圧倒的に低いことがわかります。50歳を過ぎた女性の3人に1人と、男性の5人に1人が骨折を経験しており、骨粗鬆症による骨折を経験した方のうち、骨粗鬆症の診断と治療を受けていたのは、わずか20%だったという報告があります。

骨粗鬆症の早期発見、円滑な治療を行うためのサポートをすることで、地域の皆様の健康寿命を延ばす手助けを行っていきたいと思っています。

骨粗鬆症予防に大事な、「運動・食事のご相談」や「骨粗鬆症と診断されてからの治療」など、お気軽にご相談下さい。食事や運動のパンフレット等もあります。

ご希望の方はお声かけ下さい。

