

健やかな暮らしのために

STEP

すてっぷ

特集

骨粗鬆症と
脆弱性骨折



骨粗鬆症と脆弱性骨折

— 早期発見と予防の重要性 —

はじめに

高齢化が進むわが国において、転倒などの軽微な外力で生じる「脆弱性骨折（骨が弱くなり、わずかな力で起こる骨折）」は重要な健康問題となっています。脆弱性骨折は椎体骨折（背骨の骨折）や大腿骨近位部骨折（足の付け根の骨折）などを代表とし日常生活動作の低下や要介護状態の原因となるだけでなく、生命予後（寿命や生存率）にも影響を及ぼします。わが国では大腿骨近位部骨折は年間20万件前後とされ、今後さらなる増加が予測されています。

その背景には、骨密度（骨の量）低下と骨質（骨の強さの質）の劣化を特徴とする骨粗鬆症が存在しており、骨折予防の観点からその早期発見と介入が極めて重要です。

一方で骨粗鬆症は自覚症状に乏しく、骨折を契機に初めて診断されるケースも少なくありません。そのため、骨折が起こる前の段階でリスクを評価し、適切な介入につなげることが求められます。

こうした評価の中心となるのが骨密度測定であり、とくにDEXA（dual-energy X-ray absorptiometry：2種類のX線を使って骨密度を測る検査）法は、腰椎や大腿骨近位部の骨密度を高精度に測定できる標準的な検査として広く用いられています。

近年では、人間ドックや自治体検診、医療機関の外来などで受けることが可能となっており、骨粗鬆症対策の入り口として重要な役割を担っています。

DEXA検査について

骨粗鬆症の診断および骨折リスク評価において、DEXA法はゴールドスタンダードとされる検査です。JA静岡厚生連の各医療機関においても導入されており、短時間かつ低被曝で正確な測定が可能です。

検査は数分程度で終了し、身体的負担も少なく外来で容易に実施できます。また、人間ドックや健診のオプションとしても受けることができ、「気になる段階」で検査につなげることが可能です。

特に、転倒や軽微な外傷で骨折したことがある方、閉経後の女性、高齢者、ステロイド使用中の方などは骨粗鬆症のリスクが高く、積極的な検査が推奨されます。

このような検査体制を活用することで、無症候の段階から骨粗鬆

症を早期に発見し、治療介入へつなげることができます。

X線骨密度測定装置



Writer

静岡厚生病院 整形外科

副医長 三宅 道大



予防について

骨粗鬆症の予防には、骨密度の維持と転倒予防の両面からの対策が重要です。

日常生活では、適度な運動習慣の維持、カルシウム（乳製品など）およびビタミンD（魚やキノコ類など）の十分な摂取、日光曝露（日光に当たること）が基本となります。特に筋力トレーニングやバランス訓練は、骨量維持と転倒予防の双方に有効です。

4 ページの「おうち de 体操」では、転倒予防のための体操を紹介しています。ご自宅でも簡単にできる体操です。テレビを見ながらでもできますので、ぜひやってみてください。

また、喫煙や過度の飲酒は骨密度低下に関連するため、生活習慣の見直しも必要です。

高齢者では下肢筋力低下や視力

低下、住環境などが転倒リスクに関連するため、環境整備を含めた包括的な対策が求められます。

さらに、一度脆弱性骨折を経験した患者は再骨折リスクが高く、2 回目の骨折を防ぐ取り組みの観点から積極的な介入が重要です。



治療について

骨粗鬆症の治療は、骨折リスクに応じ行われ、薬物療法が中心となります。

第一選択として広く用いられるビスホスホネート製剤は骨吸収（骨が壊れる働き）を抑制し、椎体骨折および非椎体骨折（背骨以外の骨折）の抑制効果が示されています。

デノスマブ製剤も強力な骨吸収抑制作用を有し、継続的な投与により骨密度の増加と骨折リスク低減が期待されます。

一方で、高リスク症例や既存骨折を有する症例では、骨形成促進薬（骨を新しく作る薬）であるテリパラチドが有効です。

これらの薬物療法に加え、カルシウムやビタミンDの補充、運動療法の継続も重要です。

さらに、治療効果の評価のためにDEXAによる定期的な骨密度測定を行いながら、長期的に管理していくことが必要です。

おわりに

骨粗鬆症は無症状のまま進行し、脆弱性骨折を契機に生活の質や生命予後に大きな影響を及ぼします。

しかし、適切な検診と早期介入により骨折は予防可能です。「骨折してから治療する」のではなく、「骨折する前に見つけて介入する」ことが最も重要です。

DEXAによる骨密度測定を活用し、骨粗鬆症を早期に診断・治療することが、健康寿命（健康に自立して生活できる期間）の延伸につながります。地域医療においても、検診と継続的なフォローを通じて骨折予防に取り組むことが、今後ますます重要となります。

参考資料

骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン
2025 年版

おうち de 体操

一緒に転ばない
自信をつけて
いきましょう!



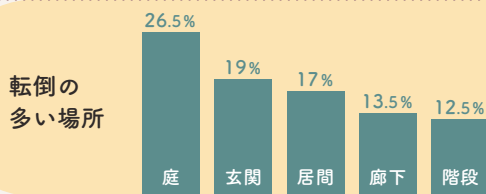
静岡厚生病院リハビリテーション科
理学療法士 小野田 萌希

転ばない自信は作れます

〜臀筋の運動〜

近年、デスクワークや座りっぱなしなどの運動不足により転倒しやすい人は増加傾向にあります。

ジョギングやウォーキングなど日常的に運動をしている方でも、小さな段差でつまづいた経験はありませんか？特に庭先や玄関での転倒は多いため日常の至るところで転倒のリスクがあります。そのため自分の足で自由に動く体をつくり、転倒しない体を作っていきましょう。

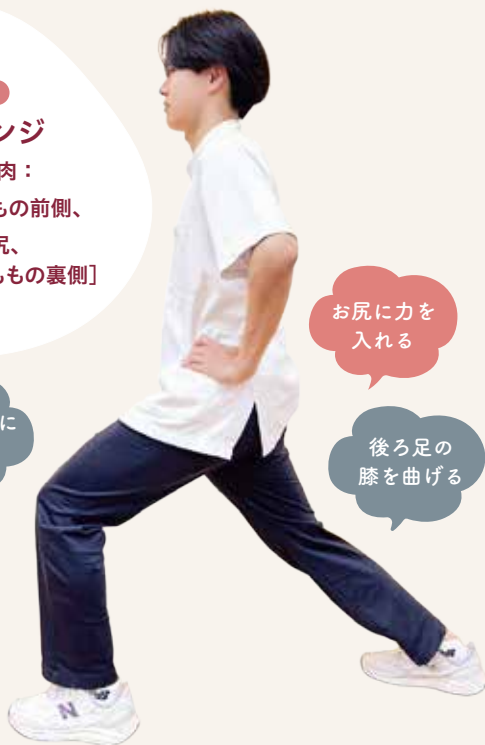


内閣府 転倒事故より引用

1.

フロントランジ

【鍛えられる筋肉：
だいたいしとうきん
大腿四頭筋…太ももの前側、
だいでんきん
大殿筋…お尻、
ハムストリングス…太ももの裏側】



まっすぐ前に
踏み出す

お尻に力を
入れる

後ろ足の
膝を曲げる

始まりの姿勢：肩幅に足を開き、リラックスした立位をとる。

- ①左足を大きく前に一步踏み出す。
- ②右の膝が曲がるように左の足に体重を乗せる。
- ③左足を始まりの姿勢になるように戻す。
- ④①～③を10回繰り返す。
- ⑤10回繰り返したら右足で上記を行う。

※ふらつく場合は側方に椅子を置き、支えにしながら行ってください。

★踏み出す足を大きく踏みだし、膝を深く曲げるとより効果があります。

2.

サイドレッグレイズ

【鍛えられる筋肉：
ちゆうでんきん
中殿筋
…お尻の側面から
股関節にかけて】

無理に高く上げる
必要はありません
(お尻が後ろに
倒れない程度)

始まりの姿勢：横向きに寝て、下側の膝を軽く曲げる。

- ①上の足を斜め後ろに持ち上げる。
- ②持ち上げた足をゆっくり下ろす。
- ③①②を反復し行う。(5回×3セット)
- ④③が終わったら、下側の足が上になるように横向きに寝て①～③を行う。



NG 姿勢

身体より足が前に
出ないように





心の不調、



からのサインかもしれない。

私がお話しします！



遠州病院
臨床心理士・公認心理士 山本弘一



ストレスって？

「最近、なんだか疲れやすい」「気分が晴れない」と感じることはありませんか。

メンタルヘルスは特別なものではなく、**誰にでもある“心の体力”のようなもの**です。調子に波があるのも自然なことです。また、ストレスは悪いものと思われがちですが、実は心や体の状態を知らせてくれる大切なサインでもあります。

私たちは仕事、人間関係、家族のこと、将来の不安など、さまざまなストレスとともに暮らしています。心の**体力が落ちていると、ちょっとした出来事でも大きく揺さぶられてしまいます**。

就職、進学、結婚、昇進など、一見「良いこと」と思われる出来事もストレスになることがあります。

ストレスがたまると・・・

ストレスがたまっているとき、心や体には次のようなサインが現れることがあります。

身体

眠れない、
疲れやすい



感情

イライラ、
不安



行動

ミスが増える、
人と会いたくない



眠れない、イライラする、人と会うのがおっくうになるといった変化は、「頑張りすぎているよ」という心からのメッセージかもしれません。大切なのは、こうした変化に早めに気づき、少しずつ整えていくことです。

セルフケアのすすめ

休息をとる、気分転換をする、仕事量を調整するなど、自分に合ったセルフケアを試してみましょう。ほんの数分でもかまいません。うまくいかない日があっても大丈夫です。無理に気分を上げようとしたり、「頑張らなきゃ」と自分を追い込むことは、かえって負担になることがあります。

セルフケアの
方法(例)

身体を
動かす



気持ちを
書き出す



音楽を聴く



ゆっくり
お風呂に入る



セルフケアをしても眠れない日が続く、気分が安定しない

何もする気になれないといったときは、一人で抱え込まず、身近な人や職場の相談窓口、医療機関、専門家に相談することも大切です。早めの相談が回復を助けることがあります。

【参考】働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトこころの耳 厚生労働省 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>



JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「**よろず相談窓口**」を設置しております。

ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。 [詳しくはこちら!▶▶](#)



ロボット

遠州病院で導入しました



泌尿器科秋診療副部長(左)と大石院長(右)

J A 静岡厚生連遠州病院は静岡県で初めて手術支援ロボット「Hugo (ヒューゴ)」を導入し、令和8年6月から稼働を開始しました。

H u g o とは

腹腔鏡手術の一種で、医師が操作する手術支援ロボットシステムです。資格を持つ医師が専用のコンソール（操作席）に座り、高画質で立体的な3D画像を見ながら、自由度の高い関節を持つロボットアームを正確に操作します。



手術支援

Hugo^{ヒューゴ} RAS システム



3Dカメラの画像

- 特徴・メリット**
- アームを一本ずつ自由に配置することができるため、患者さんの体型や術式に合わせた最適な手術が可能です。医師の手の動きをより精密に再現でき、クリアな視界と安定した操作でこれまで以上に患者さんの体への負担を抑え、神経や血管を傷つけにくい手術支援ロボットです。
- ・ 傷が小さい
 - ・ 術中の出血量が少ない
 - ・ 術後の疼痛が少ない
 - ・ 回復が早い
 - ・ 術後の合併症のリスクが低い
- などのメリットがあります。



開腹手術

直接患部に触れることが可能

術後は 10cm 程度の手術痕



腹腔鏡手術

内視鏡モニターを見ながら操作

術後は 5mm ~ 15mm 程度の手術痕が数か所



Hugoでの手術

3D ハイビジョン映像をモニターで確認

術後は 5mm ~ 12mm 程度の手術痕が数か所

Hugoでの主な手術

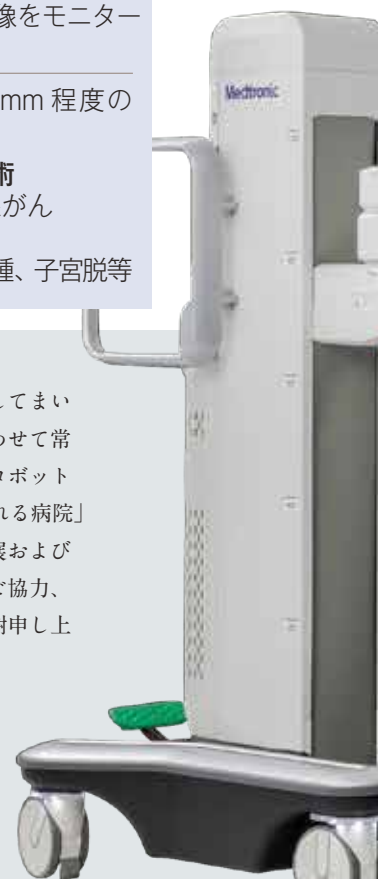
- ・ 泌尿器科…前立腺がん
- ・ 外科…直腸がん
- ・ 産婦人科…子宮筋腫、子宮脱等

手術方法の違い



当院は、創立88年という長い歴史の中で地域に根差した医療を提供してまいりました。その実績と信頼を大切にしながらも、医療技術の進歩に合わせて常にアップデートを続けることを使命としております。今回の手術支援ロボットの導入はその取り組みの一環であり、地域の皆様に「選ばれ、必要とされる病院」であり続けるための重要なステップです。今後も当院は地域医療の発展および地域の皆様の健康増進に貢献してまいります。おわりに導入に関してご協力、ご尽力していただきました関係各位および当院スタッフには心より感謝申し上げます。

遠州病院院長 **大石 強**



専門外来 Navi

知っているようで知らない、専門外来でできること。

中伊豆温泉病院

糖尿病 専門外来

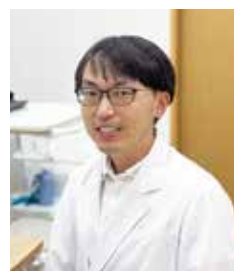
糖尿病・内分泌内科 伊藤 直顕

日本内科学会認定内科医

日本糖尿病学会専門医

日本内分泌学会内分泌代謝科指導医

日本内分泌学会内分泌代謝科専門医



薬を飲むだけでなく、生活に合わせた細かな調整

糖尿病治療の基本は日々の食事や運動です。私たちは単に制限を強いるのではなく、専門的な知識に基づき、患者様お一人おひとりのライフスタイルに合わせて細かく調整していく伴走型の治療を大切にしています。



高血糖を放置すると全身の血管・神経がダメージを受け「三大合併症」の危険性があります。

1. 神経障害

2. 網膜症

3. 腎症

専門外来が提供する「3つの柱」と安心の受入体制

食事療法



管理栄養士が、現在の生活習慣やカロリーの摂取状況に合わせて具体的な指導を行います。

運動療法



無理なく継続できる有酸素運動などを、医師や理学療法士の指導のもとで計画します。

薬物療法



先進的な治療（持続血糖測定：CGM）や、状態に合わせた内服薬、GLP-1 受容体作動薬、インスリン等を選択します。

ハイリスク群の受入

高血圧症、高尿酸血症、脂質異常症など、将来的に糖尿病を発症するリスクが極めて高い「生活習慣病が複数重なっている方」の予防・管理も専門領域としています。

病診連携

近隣の順天堂静岡病院と密に連携。急性期治療後の受け入れや、専門治療が必要な際のスムーズな紹介が可能です。

中伊豆温泉病での取り組み ～自己管理スキルを身につける「糖尿病支援入院」～

糖尿病支援チーム

▶さまざまな専門職が連携し、あなたのより良い生活の実現を支援します。

生活改善プログラム

▶運動と学習がバランスよく組込まれ、退院後の日常生活に無理なく取込められる習慣を身につけます。

詳しくは外来受付までお問合せください！

糖尿病に関してお困りの方は、どうぞお気軽にご相談ください。

外来日：毎週月曜日午前中（予約必要無し）



JA 静岡厚生連中伊豆温泉病院 外来受付 0558-83-3333 平日 14:00～17:00

JA静岡厚生連

看護学生

募集

花咲く未来は、
ここから始まる。



浜松市

JA 静岡厚生連 浜松厚生看護専門学校

〒430-0919 静岡県浜松市中央区野口町 297 TEL.053-401-6525 FAX.053-401-6528



| 指定校推薦入試 | 公募推薦入試 | 一般入試【I期】 | 一般入試【II期】 | 一般入試【II期】 |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 令和8年 | | | 令和9年 | |
| 10/17 _土 | 10/17 _土 | 12/5 _土 | 1/29 _金 | 3/6 _土 |
| 願書受付 令和8年 9/17(木)~9/30(木) | 願書受付 令和8年 9/1(火)~9/15(火) | 願書受付 令和8年 11/16(月)~11/27(金) | 願書受付 令和9年 1/7(木)~1/21(木) | 願書受付 令和9年 2/15(月)~2/22(月) |

富士市

JA 静岡厚生連 するが看護専門学校

〒421-3306 静岡県富士市中之郷 2500 番地の 1 TEL.0545-56-0550 FAX.0545-81-5002



| 推薦入試・社会人入試【I期】 | 社会人入試【II期】 | 一般入試【I期】 | 一般入試【II期】 | 一般入試【II期】 |
|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 令和8年 | | 令和9年 | | |
| 10/22 _木 | 11/21 _土 | 12/16 _水 | 2/17 _水 | 3/6 _土 |
| 願書受付 令和8年 9/16(木)~10/9(金) | 願書受付 令和8年 10/23(金)~11/11(木) | 願書受付 令和8年 11/9(月)~12/7(月) | 願書受付 令和9年 1/6(木)~2/8(月) | 願書受付 令和9年 2/10(木)~2/24(木) |

NEWS & TOPICS



健康増進セミナー

参加無料

静岡厚生病院



講演1 外反母趾とフットケア～足のいたみ、あきらめないで～

足の悩みを抱える方は非常に多く、特に女性では約9割の方がなんらかの足の症状を持っているといわれています。足に症状があると歩くのがおっくうになり、健康な生活を維持できなくなるかもしれません。最新の外反母趾治療をはじめ、靴の選び方や自分でできるフットケアなど、足に関する役立つ情報をわかりやすく紹介します。

リウマチ科医師 / 副院長 松本 拓也



講演2 親から子・孫に伝えたい～妊娠前の体づくりと生活習慣（プレコンセプションケアとは）～

プレコンセプションケアという言葉が耳にする機会が増えましたが、まだ身近に感じにくい方も多かもしれません。これは妊娠直前だけでなく、思春期以降の若い世代が日々の健康を整え、将来生まれる赤ちゃんの健康につながる取り組みです。子や孫の未来のために、今からできることを一緒に考えてみましょう。

産婦人科医師 / 副院長 古川 琢麻

日程 7/4 (土) 10:00 ~ 11:15 (開場 9:30)

会場 札の辻クロスホール (定員 50 名) 静岡市葵区呉服町 1-30 札の辻クロス 6 階

申込方法 専用フォーム

▶ 二次元コードより専用フォーム内、書式にしたがって入力、送信してください。

メールの場合

▶ 件名を「健康増進セミナー参加申込希望」とし、fujinka@ksz.ja-shizuoka.or.jpまで

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④質問事項を明記の上、メールを送信してください。

お電話の場合

▶ 病院の代表番号にお電話いただき、「健康増進セミナーの件」とお伝えください。



お申込はこちら！

【お問い合わせ】J A 静岡厚生連 静岡厚生病院 ☎ 054-271-7177 (代表)

静岡市葵区北番町 23 <https://ja-shizuokakosei.jp>



看護専門学校 2 校で看護立志式

浜松厚生看護専門学校 するが看護専門学校

J A 静岡厚生連の運営する看護専門学校でそれぞれ看護立志式を行いました。立志式とは看護の道を歩む決意を新たにする節目の式典です。

するが厚生看護専門学校では、来賓や保護者、教職員・在校生が見守るなか、2年生 23 人が手にしたろうそくにナイチンゲール像の「看護の灯」を受け継いだあと、看護の精神を謳ったナイチンゲール誓詞を唱和し、立志の決意を宣言しました。これから病院や施設での本格的な実習が始まります。



するが看護専門学校



浜松厚生看護専門学校

外来診療担当医師一覧表

今月は外来診療担当医師一覧表の掲載がございません。

各病院の一覧表は下の二次元コードを読み取るとご覧いただけます。



遠州病院



静岡厚生病院



清水厚生病院



中伊豆温泉病院

▶ 私たちの活動をご紹介します！

静岡厚生病院

5/23^土

市民公開講座

静岡市中心部（おまち）に位置する、静岡赤十字病院・静岡市立静岡病院・静岡厚生病院が3病院合同の市民公開講座を開催しました。

静岡厚生病院からは、リハビリテーション科の梶兼太郎診療副部長が「サルコペニア（筋肉減少症）と転倒について」の講演を行いました。



遠州病院

5/13^水

17^日

濤祭（なみまつり）で救護・体力測定

浜松市・中田島海岸で「濤祭 2026」が開催され、国際サーフィン大会をはじめ、スポーツ、文化、社会問題など様々なジャンルを掛け合わせたイベントが行われました。

遠州病院は、昨年に引き続き全日程で救護を担当し、ブースでは体力測定や健康相談も実施しました。



遠州病院

5/31^日

学会で優秀賞受賞

静岡県沼津市で静岡県作業療法学会が開催され、リハビリテーション科作業療法士黒飛陽平さんが演題発表を行い、優秀賞を受賞しました。

黒飛さんは、静岡県リハビリテーション専門職団体協議会のメンバーとしても活躍しており、災害リハビリテーション教育の取り組みと今後の課題について発表しました。



清水厚生病院

5/19^火

21^日

中学生職場体験

当院では毎年、地域の中学生の職場体験を受け入れています。今年度は病棟や放射線科、薬局、臨床検査科、リハビリテーション科、臨床工学科などを見学し、病院の仕事にふれました。

病棟では看護師の業務や患者さんへの関わりを見学し、放射線科や臨床検査科では検査機器について説明を受け、普段見ることのできない医療現場を体験していただきました。



SNS やってます！

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中！
ぜひチェック
してみてください！



まーさん（美味しい）！

おうちで沖縄気分。

カロリー
198 kcal

たんぱく質 14.4g
脂質 13.0g
塩分 1.1g

調理時間
10 分

料理のPOINT

さやいんげんは、板ずりしたり、下ゆでしたりすることで青臭さが取れ、炒めた際に火の通りが均一になり、色鮮やかに仕上がります。

今回は火を使わない、たんぱく質豊富な生揚げ&卵を使ったチャンプルーの電子レンジでの作り方を紹介します。もちろん材料はそのままフライパンで炒めても作れます。

— JA静岡厚生連 管理栄養士、野菜ソムリエ
山口 友里



たんぱく補給食

たんぱく質は、筋肉や体の組織の維持・増強に必要な栄養素です。不足しがちなたんぱく質をおいしく、手軽に摂取できるたんぱく補給食を紹介します。

レンジde さやいんげんのチャンプルー

材料（4人分）

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ◆ さやいんげん… 1袋（200g） | ◆ 醤油…………… 大さじ1 |
| ◆ 塩（板ずり用）…………… 適量 | ◆ みりん…………… 大さじ1 |
| ◆ 生揚げ… 長方形1枚（250g） | ◆ 削り節…………… 小1/2袋 |
| ◆ カニ風味かまぼこ …… 6本 | ◆ ごま油…………… 小さじ2 |
| ◆ 卵…………… 3個 | ◆ 追い削り節…………… 小1/2袋 |

作り方

- ① さやいんげんはヘタ・スジを取り、塩をまぶして板ずりする。水洗いし、3~4cm長さの斜め切りにする。
- ② 大きめの耐熱容器に①を入れ、ペーパーで表面の油を拭き取った生揚げを手で一口大にちぎって加える。ラップをかけて電子レンジ600Wで3分~3分半ほど加熱しさやいんげんに火を通す。
- ③ ②の出た水分を捨て、裂いたカニ風味かまぼこを溶き卵、Aを加えて軽く混ぜる。再びラップをかけて600Wで2分ほど様子を見て加熱する。
- ④ 卵液が半熟状に固まっていたら電子レンジから取り出し、ひと混ぜふた混ぜし、余熱で仕上げる。最後に追い削り節をさっくり混ぜ込む。

さやいんげんのココがスゴイ！

さやいんげんは、高い抗酸化作用をもつビタミンCやβ-カロテンをはじめとしたビタミン類、カリウムやカルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富な緑黄色野菜です。

過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください！▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント！農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこで手に取りましたか？

1 病院 2 JA 3 その他()

Q2 今月号でよかった記事は？

1 表紙 2 特集 3 体操 4 暮らしの医学

5 遠州医療機器Hugo 6 専門外来

7 News & Topics 8 レシピ

Q3 読んでみたい記事は？

Q4 ご意見・ご感想

応募方法

01 ハガキで応募

ハガキに必要事項を記入してお送りください！

OR

02 アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募！▶▶▶

《締め切り令和8年7月21日》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006
静岡県駿河区
曲金三丁一八
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
7月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら▶▶▶

