

CONTENTS



巻頭 PHOTO レポート
医療連携を成功に導く方程式

レポート1

04 全入院患者へのスクリーニングで 一次骨折予防

国際医療福祉大学塩谷病院
(栃木県矢板市)

12 キーパーソン本音トーク



レポート2

14 コロナ禍でOLS 活動が停滞…… 「継続の難しさ」を乗り越えた先に あったもの

橋本病院(和歌山県和歌山市)

22 キーパーソン本音トーク



INTERVIEW

- 24 人生100年時代に知っておきたい
なぜ転ぶ? 高齢者の「調整力」に注目◎樋口 貴広(東京都立大学人間健康科学研究科)

TOPIC

- 29 「日本人の食事摂取基準(2025年版)」公表
生活機能の維持・向上に係る疾患として骨粗鬆症を追加◎上西 一弘
- 32 アプリと予防実践教室でフレイル予防
——米子市の取組み◎頼田 真哉

表紙:矢板市のキャラクター、ともなりくと
国際医療福祉大学塩谷病院の菊池さん、清水さん、川井さん
(巻頭PHOTOレポート1で紹介)



REPORT

34 千葉県×群馬県 協議会コラボレーション研修会 OLS活動施設・スタッフの拡大に向けて

37 慶應義塾大学 SFC 研究所 健康情報コンソーシアム 第2回日米合同勉強会 「どうしてやせすぎちゃダメなの？」ダイエットの疑問を解く!

SERIES

40 聞きたい、知りたいリエゾンサービスのモチベーション [第6回]

クラウドファンディングで骨粗鬆症マネージャーを支援◎栗田 慎也

ゲスト:堀米 洋二さん

(新潟大学大学院医歯学総合研究科 健康寿命延伸・運動器疾患医学講座)

44 高齢者によく処方される 漢方薬のこと [第4回]

漢方薬と西洋薬の併用の注意点◎劉 園英

46 私たちにできる がん口コモ対策 [第5回]

地域におけるがん口コモ対策の役割分担◎五木田 茶舞

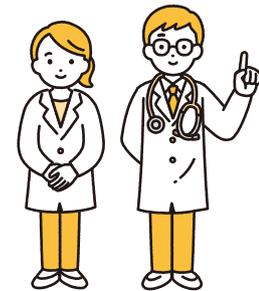
50 私のナラティブ [第3回]

患者さんの個性に合わせてチームで対応◎田中 理恵

骨粗鬆症マネージャーとして自身を見直す時期◎横山 杏子

53 歯科とリハビリのヒミツな関係 [第9回]

術後は忙しいのが正解◎島谷 浩幸



57 Report 骨粗鬆症財団の活動

世界骨粗鬆症デー(WOD)

54 読者の声

55 書籍の紹介

61 主な略語と骨粗鬆症治療薬

62 バックナンバーのご案内

64 編集後記

編集委員長

折茂 肇 骨粗鬆症財団 理事長

編集委員(50音順)

石島 旨章 順天堂大学大学院医学研究科整形外科・運動器医学 教授

石橋 英明 愛友会伊奈病院 副院長/整形外科科長

小川 純人 東京大学大学院医学系研究科老年病学 教授

三浦 雅一 北陸大学理事・薬学部薬学臨床系 教授

編集アドバイザー(50音順)

上西 一弘 女子栄養大学栄養生理学 教授

宮原富士子 ジェンダーメディカルリサーチ社長、薬剤師

吉田 澄恵 日本運動器看護学会 理事長、
東京医療保健大学千葉看護学部 教授

編集協力

公益財団法人骨粗鬆症財団



巻頭PHOTOレポート

医療連携を成功に導く方程式

1



国際医療福祉大学塩谷病院 (栃木県矢板市)

全入院患者への スクリーニングで 一次骨折予防

栃木県北東部に位置する、国際医療福祉大学塩谷病院のOLSは2022年より開始。開始2年で骨密度検査数や大腿骨近位部骨折患者への骨粗鬆症治療介入率は大きく向上し、その活動は2024年度に国際骨粗鬆症財団（IOF）から金賞に認定されました。さまざまな活動の中から、一次骨折予防の取り組みを紹介します。（2024年10月取材、編集部）



Hospital Data

国際医療福祉大学塩谷病院

開院：2009年
所在地：栃木県矢板市富田77
病床数：一般病棟109床、回復期リハビリテーション病棟46床、療養病棟44床（2024年10月現在）



「大腿骨近位部骨折への骨粗鬆症治療介入率はほぼ100%」と整形外科医の菊池さん。二次骨折予防の取り組みもしっかり行われている。

風通しのよい環境でチーム結成

「はい、5分46秒。つかえたところを差し引いても5分半くらいかな」

取材当日は、おりしも第26回日本骨粗鬆症学会(2024年10月開催)で行うポスター発表の予行演習の日。タイムキーピングをしていた整形外科医の菊池駿介さんが、演習を終えた理学療法士の川井悠喜さんにそう声をかけました。

「ここの説明をシンプルにしたら5分に収まるのでは」と菊池さん。川井さんは「そうですね。すっきりさせたいですね」と答え、さらに「ほかに意見はありますか」と発表を聞いていた院内のスタッフに声をかけます。すると「骨粗鬆症指導枠とは」「指導枠の予約はどうやって入れるのか」など、発表内容について質問が相次ぎました。

菊池さんは、国際医療福祉大学塩谷病院(以下、塩谷病院)の特徴として「横のつながりが強く、意思の疎通がスムーズ」とあげます。「声をかけ



予行演習中の川井さん(上)。第26回日本骨粗鬆症学会では、外来リハビリテーション内での骨粗鬆症指導について発表した。ポスター発表は看護師の長岡さん、清水さんも行った。

るとすぐに人がたくさん集まるんですよ」との言葉どおり、予行演習には大勢のスタッフが集まっていました。

塩谷病院で骨粗鬆症リエゾンサービス(OLS)が始まったのは2022年4月。菊池さんが赴任してきた2021年4月の時点では、骨粗鬆症検査や大腿骨近位部骨折患者の骨粗鬆症治療があまり行われていなかったといいます。そこで菊池さんはそれらを積極的に行うため、院内に働きかけました。ちょうど同時期に製薬企業からの勧めもあり、OLSチームの立ち上げを決行。2021年9月からOLSの準備を開始。メンバーを集めるのに苦労はなく、逆にたくさん人が集まりすぎて人数を絞るのが大変だったそうです。

「当院は風通しがよく、何事も周知しやすい。院内に知らせたいことがあれば、チラシを作って病棟のポストに入れると、病棟ごとに行っている朝礼で紹介してもらえます。最初は、骨粗鬆症の



巻頭PHOTOレポート

医療連携を成功に導く方程式

2



橋本病院

(和歌山県和歌山市)

コロナ禍で
OLS 活動が停滞……
「継続の難しさ」を
乗り越えた先にあったもの

和歌山にある橋本病院のOLSチームは、総勢21名の大所帯。それぞれが転倒予防や患者指導などで専門性を存分に活かし、チーム以外の病院スタッフもOLSに非常に協力的です。しかしこれまで順調に活動が進められたわけではなく、行き詰まった時期もあったといいます。詳しくお話を聞きました。(2025年1月取材、編集部)



Hospital Data

医療法人橋本病院

開院：1952年
所在地：和歌山県和歌山市堀止南ノ丁
4-31
病床数：118床



左から、骨粗鬆症マネージャーの小林さん（病棟師長）、同じくマネージャーの高橋さん（理学療法士）、副院長の橋本さん（整形外科医）。

活動が停滞？

骨粗鬆症リエゾンサービス（OLS）活動が「先細りになってしまった」、「停滞している」といった悩みは珍しくありません。和歌山市にある橋本病院もそうでした。しかし現在、OLS チームは総勢 21 名、院内の認知度も高まり各部署は非常に協力的だといいます。さて、どのように活動を立て直していったのでしょうか。

医師だけでは限界！

橋本病院が OLS を立ち上げたのは 2018 年。もともとは消化器外科の病院ですが、整形外科にも力を入れており、副院長の橋本忠晃さんがもう一人の整形外科医とともに入院患者の骨粗鬆症治療を進めることにしました。

橋本さんは当時を振り返って言います。

「医師 2 人が全力で取り組み、100% 達成できたと思っていました」

しかし実際は骨粗鬆症の治療実施率は 75% ほどにとどまり、さらに治療を継続できた割合はそ

の 60% だけでした。

2 人で OLS を続けることに限界を感じた橋本さんは、当時外来看護師だった小林富美子さんに相談を持ちかけます。小林さんも骨粗鬆症患者が増えていることに危機感を覚えていたところで、さっそく骨粗鬆症マネージャー認定を取得。各部署よりメンバーを選出し、いよいよ活動を始めようとしたところ……。

新型コロナ、スタッフの休職……もうダメか

「コロナ禍で OLS 活動がストップしてしまいました」

橋本さんと小林さんが声をそろえます。対面活動が制限され、患者指導や院内の勉強会が思うように開催できません。感染対策に手を割かれたスタッフたちは忙殺され、院内の連携もなかなか進みませんでした。

それでも各自ができる範囲で OLS 活動を続けていましたが、追い打ちをかけるようにメンバーが異動し、複数のスタッフが休職してしまいます。



人生100年時代に知っておきたい



なぜ転ぶ？ 高齢者の「調整力」に注目

ひぐち たかひろ
樋口 貴広

東京都立大学人間健康科学研究科 教授

東北大学文学部卒業後、同大学院文学研究科（心理学）博士課程修了。日本学術振興会特別研究員やカナダ・ウォータールー大学客員研究員などを経て、2006年に助教として首都大学東京人間健康科学研究科に着任。准教授を経て2015年より現職。専門は実験心理学、認知科学。著書に『身体運動学：知覚・認知からのメッセージ』（三輪書店）、『姿勢と歩行：協調からひも解く』（三輪書店）、『知覚に根ざしたリハビリテーション』（シービーアール）などがある。



高齢者に限らず転倒は危険です。しかし、そもそも人はなぜ転ぶのでしょうか。加齢により運動器の機能が低下していくことは、みなさんご存知のとおりですが、転倒の原因はそれだけでしょうか。実は、体力に自信のある高齢者も結構転んでいます。その要因とは？ 今回は、運動器疾患による転倒とは違う角度から「転び」に着眼し、人間がもつ「調整力」について研究している樋口貴広さんにお話を聞きました。（編集部）

◆ 体力のある高齢者でも転ぶ

Q そもそも人はなぜ転ぶのでしょうか。

人間は特に意識せずとも頭の中で環境・状況を判断して行動しています。その判断の緩みというか、ちょっとした遅れがつまずきにつながります。この遅れは、高齢者は体力、特に筋力低下に起因するところがありますが、筋力や感覚、認知機能に何の問題もない、いわゆる健常高齢者が転ぶことは珍しくありません。私たちの研究では、そうした運動器の機能低下だけでは説明できない、違った要因に注目しています。

Q 歩行機能が高い高齢者も転倒が多いのですか。

十分な歩行機能を持っている65～86歳の男女

30名を私たちが調査したところ、過去1年間で6名が転倒を経験していました。TUG (Timed Up and Go)テストで平均7.35秒*(5.28～9.82秒)で、そのほかの機能をみても問題ない人たちです。しかし「つい最近転んで・・・」という話をされているのです。

「確かに、こういう高齢者の方、いるよね」と思い当たるメディカルスタッフの方たちは、実は多いのではないのでしょうか。

米国の地域在住の高齢者（平均78±5歳）763名を対象にした研究によれば¹⁾、歩行速度が遅い（4m歩行時の快適速度が<0.6m/秒）人たちより、速い（≥1.3m/秒）人たちのほうが年間の転倒回数は多かったという結果でした。別の米国の調査では、健常高齢者は屋外での歩行や活発な活動中の転倒が多く²⁾、その転倒は骨折などの深刻なケガとなるリ

TOPIC

アプリと予防実践教室でフレイル予防 ——米子市の取組み

頼田 真哉 (米子市福祉保健部フレイル対策推進課)

鳥取県米子市では、行政と民間事業者が協働でフレイル対策事業を行っています。独自のアプリを開発し、フレイル予防実践教室などを開催して成果をあげています。行政の立場からフレイル対策に取り組む頼田真哉さんにその内容を聞きました。

(2024年10月、Zoomによる取材：編集部)



米子市の
イメージキャラクター
「ヨネギーズ」

米子市の健康寿命を延ばす

米子市では全国的な動向と同様に、団塊の世代や団塊ジュニア世代が高齢化していくことで近い将来、少子高齢化が加速度的に進むことが見込まれています。また、厚生労働省が3年ごとに発表している都道府県別の健康寿命の順位において、鳥取県は芳しくない結果が続いていました(2019年度調査で男性ワースト3位、女性ワースト7位)¹⁾。

こうした状況のなか、鳥取大学医学部の先生がフレイル予防や健康寿命を延ばす方法について情報発信されたこともあり、米子市は要介護の手前であるフレイル期に適切な対応を行うことの重要性に着目し、全国に先駆けフレイル予防の取組みをスタートさせたところ です。

モデル地区の取組みを市内全域へ

2019年に市内で最も高齢化率(65歳以上人口の割合)が高い地区(39.7%)をモデルとして、64歳以上を対象に「フレイル度チェック」を実施し、結果がブレフレイル、フレイルの人に3ヵ月間の運動・口腔・栄養・認知機能向上を目的としたプログラム参加を案内することから始めました。フレイ

ル度チェックとデータ管理には民間事業者が開発したシステムを使用しました。

この取組みを継続した結果、2022年の介護予防・日常生活圏域ニーズ調査²⁾では、市内29地区のうち、当該地区でのフレイルの認知度が最も高くなったほか、「階段は手すりを使わないと登れない」「物忘れが多いと感じる」などの身体や認知機能の衰えに関する項目の該当率が最も低くなりました。このように一定の効果がみえてきたことから、2023年に米子市福祉保健部に「フレイル対策推進課」を新設し、市内全域に取組みを展開しています。

米子市独自のフレイル予防アプリ

2023年から新しく始まった取組みの一つがフレイル予防アプリ(図)の活用です。このアプリは米子市と民間事業者が協働で開発したもので、いつでもどこでもフレイル度をチェックすることができるほか、その結果に応じて予防実践教室(モデル地区で行った3ヵ月間の予防実践プログラムと同様のもの)に申し込むこともできます。また、事業実施に係る委託料や補助金の請求などを管理するシステムも同時に開発しました。この開発費等は2022年に採択されたデジタル田園都市国家構想交付金を

千葉県 × 群馬県 協議会コラボレーション研修会

「OLS活動施設・ スタッフの拡大に向けて」 地域をつなげる連携 骨粗鬆症の輪を広げよう

2025年2月15日

千葉県骨粗鬆症マネージャー連携協議会と群馬県骨粗鬆症サポーター協議会がコラボ！ 県を越えて骨粗鬆症マネージャーが手を取りあい、全国の骨粗鬆症マネージャーと骨粗鬆症サポーターに向けて活動報告を行いました。(編集部)

医師をOLSに巻き込もう

開会の辞で、2つの協議会がコラボすることになった経緯を、群馬県立心臓血管センター整形外科の鈴木秀喜氏が説明しました。「メディカルスタッフが自由に発言できる会を作りたい」と、鈴木氏が山岡和幸氏（前橋北病院・薬剤師）と群馬県骨粗鬆症サポーター協議会を立ち上げたのが2018年7月。看護師、薬剤師、理学療法士などのメンバーが講演するかたちで研修会を実施してきましたが、低予算で外部講師を呼びにくいと、演者が持ち回りのようになってしまい、講演の内容が新鮮味に欠けてしまうといった問題が出てきました。

そこで他県の状況を知るため、2024年6月に行われた第10回の研修会では、千葉県骨粗鬆症マネージャー連携協議会から、OLS活動で著明な加藤木丈英氏（聖隷佐倉市民病院・理学療法士）を招くことにしました。研修会は盛況に終わり、それがきっかけで千葉県と群馬県の協議会でコラボ研修会をやるという流れとなったそうです。最後に鈴木氏は、「医師を啓発しよう。骨粗鬆症がいかに重要な疾患であるかを医師に伝え、医師を巻き込んで活動すればOLSはうまくいく、それは結果的に患者さんのためになる」と、参加者を鼓舞しました。

声をあげれば動く、往復切符の連携

最初の講演Ⅰでは、後閑優美氏（善衆会病院・看護師、群馬）がこれまでのOLS活動について発表しました。後閑氏は、骨粗鬆症チーム委員会が発足したものの最初は何から始めてよいかわからなかったといいます。情報を探すなかで鈴木秀喜氏の活動を知り、群馬県立心臓血管センターを見学して準備を進め、2021年2月からOLSが始まりました。最初、OLSに対して反対意見もあったそうですが、チームの努力で骨粗鬆症治療開始率が上がり、2022年には国際骨粗鬆症財団（IOF）のブロンズ賞を受賞し、院内で認められるようになりました。また、群馬県看護連盟の副会長でもある後閑氏は、骨粗鬆症や骨折予防に診療報酬をつけることを同看護連盟の政策提言として、看護職の国会議員に何度も送っていたことを報告しました。そして、二次性骨折予防継続管理料が新設されたときは、「声をあげれば動く」と実感したと述べました。

つづく講演Ⅱでは、宮崎京子氏（北千葉整形外科・看護師、千葉）が、整形外科クリニックでのOLSについて発表しました。2015年にOLS委員会ができ、10年目を迎えた同クリニックでは、若いスタッフが多いため3、4年で辞める人も少なくなく、新し