

骨折リエゾンサービス二次性骨折予防

健コツ手帳

ご家族やペットの写真を貼るなど
ご自由にご使用ください



ご家族からのメッセージ

.....
.....
.....

お名前：

様

●医療機関を受診する際は必ず手帳を持参してください●

監修：今井 教雄先生 新潟大学健康寿命延伸・運動器疾患医学講座 特任教授

治療を受けている医療機関など

- 骨折の治療・リハビリをした医療機関

主治医・担当者

- 骨折の治療・リハビリをした医療機関

主治医・担当者

- 骨粗しょう症の治療を受けている医療機関

主治医

● 受傷日： 20 年 月 日

椎体骨折

右・左 大腿骨 頸部骨折・転子部骨折

● 手術日： 20 年 月 日

骨接合術 人工関節 その他（ ）

● 二次性骨折予防継続管理加算料算定日

イ. 施設名： 20 年 月 日
(急性期)

ロ. 施設名： 20 年 月 日
(回復期)

ハ. 施設名： 20 年 月 日
(維持期・初回)

歯科受診・抜歯の状況

● 歯科受診

受診済み（受診日： 年 月 日）

受診予定（予定日： 年 月 日）

受診予定なし（ 紹介必要）

● 歯科検診を受けた（受診予定）の医療機関

● 今後の治療（抜歯）や受診の予定など

私の骨密度

● 検査日 : 20 年 月 日
● 骨密度 : 腰椎 (第 腰椎) %
大腿骨頸部 %
全大腿骨近位部 %
橈骨 %

● 検査日 : 20 年 月 日
● 骨密度 : 腰椎 (第 腰椎) %
大腿骨頸部 %
全大腿骨近位部 %
橈骨 %

● 検査日 : 20 年 月 日
● 骨密度 : 腰椎 (第 腰椎) %
大腿骨頸部 %
全大腿骨近位部 %
橈骨 %

● 検査日 : 20 年 月 日
● 骨密度 : 腰椎 (第 腰椎) %
大腿骨頸部 %
全大腿骨近位部 %
橈骨 %

私の骨粗しょう症治療薬

●薬剤名：

現在の治療状況： 治療中 開始前（治療希望）

●用法： 内服 注射

1日1回 週1回（ ）曜 週2回（ ・ ）曜

月1回（ ）日 6ヵ月に1回 年1回

●開始日：20 年 月 日

●薬剤名：

現在の治療状況： 治療中 開始前（治療希望）

●用法： 内服 注射

1日1回 週1回（ ）曜 週2回（ ・ ）曜

月1回（ ）日 6ヵ月に1回 年1回

●開始日：20 年 月 日

薬物治療を行う際の注意

骨粗しょう症の治療は**継続**することで骨が強くなり、骨折予防効果があられます。中断をしてしまうと骨折の危険性が高くなります。だから、

**続けてください
もう二度と骨折を起こさないために**

骨粗しょう症の治療

薬剤により、用法及び用量が異なります。医師また

	お薬の種類	使用
骨をつくりながら壊れるのを防ぐ薬	抗スクロスチン抗体製剤	皮下注射
骨をつくる薬	副甲状腺ホルモン受容体作動薬	皮下注射
骨が壊れるのを防ぐ薬	ビスホスホネート製剤	内服 (錠、ゼリー)
		静脈注射 点滴静脈
	<small>ランクル</small> 抗RANKL抗体製剤	皮下注射
	<small>サーム</small> SERM製剤	内服(錠)
	活性型ビタミンD ₃ 製剤※	内服(カプ)

で用いられるお薬

は薬剤師の指示に従い使用してください。

方法・剤形	投与間隔
	<ul style="list-style-type: none"> 1ヵ月に1回 12ヵ月^注 <p><small>注: 医師の判断により、12ヵ月投与した後に再投与する場合があります。</small></p>
	<ul style="list-style-type: none"> 週1回 24ヵ月間まで 週2回 24ヵ月間まで (自己注射) 181回 24ヵ月間まで (自己注射) 181回 18ヵ月間まで (自己注射)
	<ul style="list-style-type: none"> 181回 週1回 4週に1回 1ヵ月に1回 <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>朝起きてすぐ服用し、 30分(または60分)は 食事を控え、寝転がらない。</p> </div>
<p>注射</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 4週に1回 1ヵ月に1回 1年に1回
	<ul style="list-style-type: none"> 6ヵ月に1回
	<ul style="list-style-type: none"> 181回
<p>セル)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 181回

※一部製剤に限る
各薬剤の電子化された添付文書、今日の治療薬(2024年版) 南江堂:p505-p514, 2024.より作成

生活彩る 運動の“三要素”

① 有酸素運動：週3回以上行いましょう

●ウォーキング

『自分のペース』で
『無理なく』
行いましょう



●生活動作

できる範囲内で
『少し多く』
家事を
していきましょう



② 筋力強化運動：週2～3回以上 8～15回の運動を1～4セットを目安に

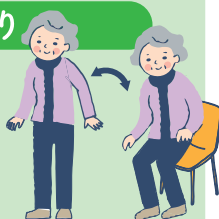
●ひざ伸ばし運動

つま先とひざが
『真上を向く』
ようにしましょう



●椅子の立ち座り

『ゆっくり座る』
を意識して
※つままりながら
でもOK!



③ バランス運動：安全な環境で無理なく行いましょう

●足踏み

手足を交互に
『姿勢よく』
行いましょう
※座って行っても
効果的!



●つま先立ち

かかとがまっすぐ
上がるように
行いましょう



 『三原色』を組み合わせ、毎日コツコツ続けよう!

アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー：厚生労働省 (<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>)
一般社団法人 日本理学療法学会連合 理学療法標準化検討委員会ガイドライン部会編：公益社団法人 日本理学療法士協会監修，理学療法ガイドライン
第2版，第20章 フレイル理学療法ガイドライン（日本予防理学療法学会），p931-p1005，医学書院，2021。

株式会社医薬情報ネット編：一般社団法人 日本骨粗鬆症学会・NPO法人 日本脆弱性骨折ネットワーク監修，二次骨折予防のための骨折リエゾンサービス
（FLS）実践マニュアル，p1-p58，2020。

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版 http://www.josteo.com/ja/guideline/doc/15_1.pdf

あなたの骨のために
知って得する

食事のコツ4

① 丈夫な骨には欠かせないカルシウム

カルシウムを多く含む食品は、牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品やごまです。1日700～800mgが目標です。



牛乳1杯(150g)
あたり165mg



ヨーグルト小1個
あたり112mg

② カルシウムの吸収を手伝う栄養素3選

- ①たんぱく質…肉・魚・卵・豆腐などを1食片手分が目安です
- ②ビタミンD…魚類・干し椎茸などに多い
👉👉👉日光に当たることで生成されます!
- ③ビタミンK…納豆・ブロッコリーなどに多い



1食で片手分!

③ 要注意! カルシウムの吸収を妨げる食品

- ①リン酸塩…加工食品・スナック菓子・炭酸飲料・インスタント食品に多い
- ②食塩…漬物・加工食品・干し魚・練り製品など

④ やっぱりこれが基本! バランスの良い食事

バランスのとれた理想的な食事



- 主食** 身体を動かすエネルギー源
ご飯・パン・麺など
- 主菜** 筋肉や血をつくる材料になる
肉・魚・卵・大豆製品など
- 副菜** 身体の調子を整える
野菜・きのこ・海藻類など
- 乳製品** 丈夫な骨をつくる
牛乳・ヨーグルト・チーズなど

規則正しく1日3食が基本です。主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食生活で、骨粗しょう症だけでなく生活習慣病も予防・改善していきましょう。

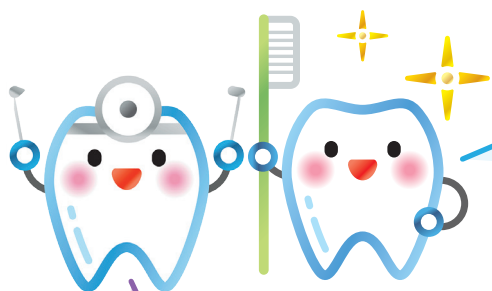
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版 http://www.josteo.com/ja/guideline/doc/15_1.pdf

大切な栄養素カルシウム:農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_05.html

日本食品標準成分表2020年版(八訂):文部科学省 https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html

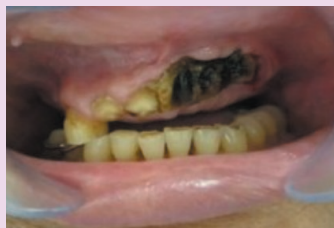
管理栄養士からの
個別アドバイス

歯^{せい}生活^{かつ}を見直そう



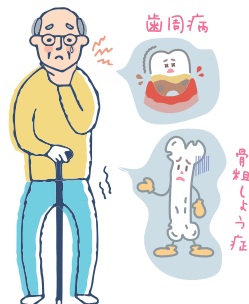
骨粗しょう症の治療を受けている場合、
お口の中を清潔に保つことが大切です。

抜歯をした方のごく一部には、
「顎骨壊死」という
治りにくい合併症に
かかる危険があります。



◎そのため、定期的に
歯科医院で口腔ケアを
行いましょう。

※異常がある場合は早めに歯科にご相談ください



さいごに

これらの骨折の治療は、骨が治り、痛みが取れたら終わりではありません。反対側の脚に同様の骨折を起こす危険性は4倍に高くなります。¹⁾もう二度と今回のようなつらい思いをしないために薬物治療、転倒予防を中心とした二次性骨折予防に取り組みましょう。

患者様のご家族の方に

骨折患者さんの実の息子さんや娘さんは、同様の骨折を生じる危険性が2倍程度高くなることが知られています。²⁾若いうちから対策を行うことで骨折予防効果もより高くなります。これを機に一度検査を受けられることをお勧め致します。不明な点はお気軽にお問い合わせください。

1) Hagino H, et al: Calcif Tissue Int 90: 14, 2012. 2) Kanis JA, et al: Bone 35: 1029, 2004.

STOP!



骨折の バトン

子 に渡さない



親 から
受け取らない



NO!