

# 南予地域における骨粗しょう症への対策

1年1組 河野 瑞紀 1年1組 竹葉 愛華 1年1組 徳岡 佑  
1年3組 青芝 美晴 1年3組 河野 柚紀  
指導者 坂上 舞

## 1 課題設定の理由

現在の日本は、急速に進む少子高齢化や医師不足が問題となっている。特に愛媛県では、南予地域の高齢者率が高い。そこで、問題視されている骨粗しょう症について、今の私たちにできる予防法・高齢者の治療法を調べたいと思いこの課題を設定した。

## 2 仮説

骨粗しょう症になる原因は運動不足・骨密度の低下であり、食生活の改善で骨粗しょう症の予防ができるのではないかと考えた。そのために今の私達できることは、規則正しい食生活である。愛媛県南予地域は養殖業がさかんで、カルシウムを多く含む魚を食べる習慣がある。また日照時間が長いことも関連して骨粗しょう症患者は少ないのではないのだろうか。

## 3 実験・研究の方法

- (1) インターネットで骨粗しょう症の概要を調べる
- (2) 骨粗しょう症について研究している医師・栄養士にインタビューする
- (3) 南宇和病院・宇和島市立病院で各地域の骨粗しょう症の現状に関する情報収集をする

## 4 結果と考察

- (1) インターネットで骨粗しょう症の概要を調べる。
  - ・ 骨粗しょう症とは骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、女性に多い。これは、閉経後に女性ホルモンのエストロゲンが低下するためである。  
※エストロゲン・・・古い骨を溶かし、新しい骨をつくる女性ホルモンの一種。
  - ・ 骨粗しょう症の患者数が最も少ない県は奈良県、最も多い県は秋田県である。愛媛県は5位で比較的上位である。奈良県民はカルシウムなどの栄養が豊富な食品を多く口にしており、健康志向が高いようだ。上位の県は、魚が手に入りやすい環境にある。
- (2) 骨粗しょう症について研究している県立南宇和病院の医師・栄養士にインタビュー
  - ・ 骨粗しょう症への対策  
高齢者の割合が多く占める愛南町では、高齢者の骨折が年々増加している。これを地域の課題とし、骨粗しょう症の予防に取り組んでいる。転倒骨折予防教室を開催し、外来での指導だけでなく、医師が地域に直接出向いき指導に当たっている。  
※転倒骨折予防のための指導例・・・片足で30秒立つ、おしり上げ運動、ウォーキング
  - ・ 骨粗しょう症リエゾンサービスプロジェクトチーム結成  
患者の骨折の予防や二次的骨折の防止をサポートするため、多職種で連携しプロジェクトチームを作っている。患者退院時には、医者が自宅訪問して、家庭の環境を良くするなどQOLの向上のため活動している。
  - ・ 日常生活における骨粗しょう症の予防法  
タンパク質、カルシウム、ビタミンD、K、C、リンをとり、カフェイン、加工食品は控える。カフェインは骨量低下につながる。加工食品に多く含まれるリン酸塩は、カルシウムを排出する働きを持つ。栄養に偏りが無いバランスのとれた食事を意識し、適度に運動して適正体重を目指すことが大切である。
- (3) 南宇和病院・宇和島市立病院での骨粗しょう症の現状  
宇和島市立病院も、南宇和病院同様の目的で骨粗しょう症の患者を減らすため事業に参加している。

骨粗しょう症患者の手術件数の推移では、図 1 から、宇和島市立病院では 80 代前半が特に多いことが分かる。2015 年は手術件数が他の年と比べ減少している。また、図 2 では、南宇和病院では高齢な人の手術件数が増加している傾向がある（図 1・図 2 のデータは各病院から提供していただいた）。高齢化が進む中、各病院ともに骨粗しょう症を予防するための事業を行っている。今回の調査では大きな現象は確認できなかったが、各病院が行う予防事業の成果として、今後患者数が減少することが期待できるのではないかと。

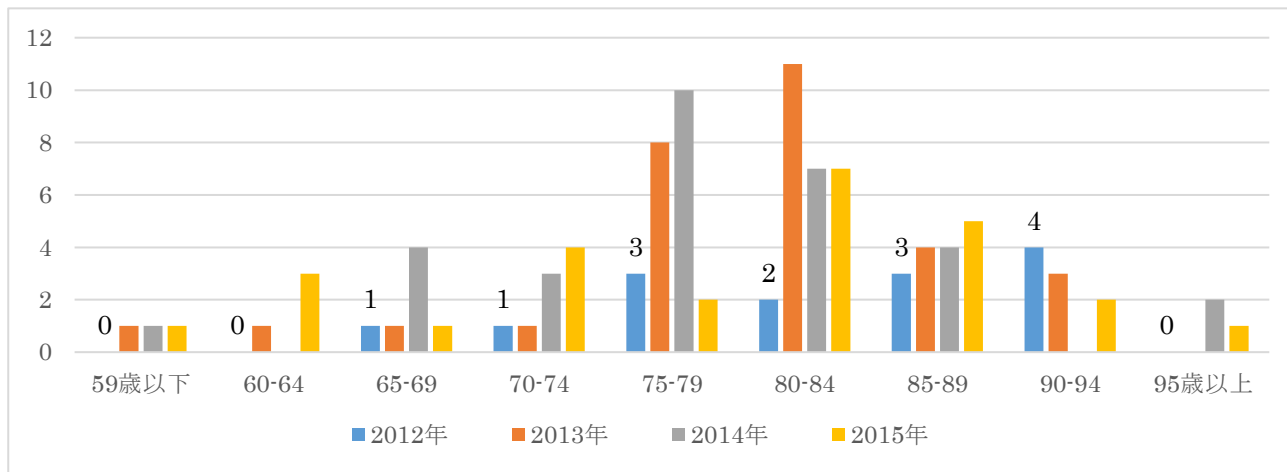


図 1：宇和島市立病院における脆弱性骨折における手術件数

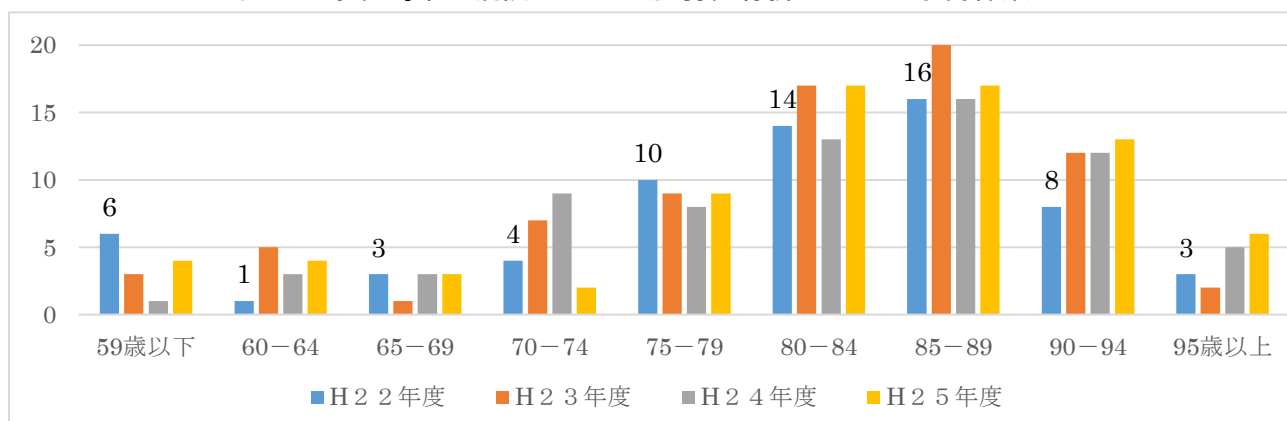


図 2：南宇和病院における脆弱性骨折の手術件数

## 5 まとめと今後の課題

研究の結果、高校生の自分たちは骨密度を高めることが大切であることが分かった。そのために規則正しい生活を送り、無理なダイエットをせず、体脂肪率を維持して骨量の低下を防ぐことが大切である。

今回調査した両院ともに同じ目的をもち、骨粗しょう症を予防・治療する活動を行っていることが分かった。病院内だけでなく、各診療所や薬局と連携してプロジェクトチームを結成することで、骨粗しょう症患者の骨折の予防や二次的骨折の防止をサポートしており、これまでの病院の枠を越えた地域での役割を果たしていることが分かった。しかし、団塊世代が後期高齢者となる 2025 年問題は目前にきている。医師不足・少子高齢化と骨粗しょう症との関連を調査するため、更なる情報収集を行っていききたい。

### 謝辞

資料を提供して頂いた県立南宇和病院、宇和島市立病院に感謝する。

### 参考文献

- ・いいほね.jp <http://www.iihone.jp/>
- ・女性のミカタ <http://www.jyoseinomikata.jp/osteoporosis/index.html>