

出前講座報告書

Vol.6

テーマ

日 時: 2016年11月8日
開催場所: 南会津保健福祉事務所

「骨粗しょう症・ロコモ対策」

骨粗鬆症は、骨折のリスクが増大した状態であり、女性に多い疾患です。骨は形成（新しく作られること）と吸収（壊されること）を繰り返しています。閉経後、女性ホルモンであるエストロゲンが低下すると、吸収が形成より亢進するため骨密度は急激に低下します。また、骨量は18歳頃最大に到達しますので、思春期における月経発来の有無、栄養、運動は重要です。更年期では、自分の骨密度を知ること、また食生活（カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを含め）、運動など生活習慣全体を見直すことが大切です。

骨粗鬆症治療の目的は骨折予防であり、そのためには骨量改善と転倒予防が大切です。骨量改善には食事・運動といった生活習慣に加え薬物治療を適切に継続することが重要です。転倒予防には、ロコモチェックやロコモ度テストで運動器の衰えを早めに察知し、早めのロコモ対策が有効です。

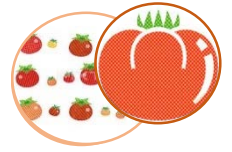
グループワーク

話し合いでは、今日習った骨粗鬆症について、地域包括ケア体制のなかでどう活かすのかということについて、活発に意見交換をして頂きました。



復習ポイント

- 女性のライフステージにおいてエストロゲンはどのように分泌されるのでしょうか。
- エストロゲンと骨密度はどのような関連があるのでしょうか。
- 運動を効果的に継続するための工夫を考えてみましょう。
- 骨粗鬆症の治療において、薬物治療はなぜ必要なのでしょうか。



講師紹介

鹿島厚生病院整形外科
医師 長谷川 美規

福島県立医科大学 性差医療センター
部長 小宮 ひろみ



専門
整形外科・骨粗鬆症
変形性関節症（保存的治療）
慢性疼痛



専門
産婦人科・生殖内分泌学
性差医療・漢方医療

アンケート集計結果

参加者は30名、アンケート回収は28名でした。



評価項目	(そう) 思う (※)
研修の資料や進行について 配布資料は適切だった 時間配分は適切だった 進行は適切だった	96% 79% 86%
研修の内容について 講義内容について理解できた 講義は今後の保健活動に役立つと思う 話し合いは今後の活動に役立つと思う 学んだことを同僚に伝えたいと思う	93% 96% 92% 93%

* 5段階評価：「1. 全くそう思わない」～「5. 大いにそう思う」の4と5の合計

編集後記

金沢大学から当日参加していた町田先生からのメッセージです。

- ロコモとコツソは、「誰でもなり得ること」を強調した講義だったので、参加した皆様の当事者意識が芽生えたと思います。
- ディスカッションで話し合ったこと（町民に伝えたいこと・オレンジプランに向けて出来ること）も明確でした。

この出前講座が、ロコモ・コツソ対策が地域で進むきっかけになれば幸いです。
(後藤・町田)

本ニュースレターのデザインはご当地シリーズです。
出前講座は「福島県保健師現任教育指針」の枠組みで行っています。

Organized by FMU



性差医療センター
災害医療総合学習センター
医療人育成・支援センター
総合科学教育研究センター
公衆衛生学講座

