

済生会長崎病院で
大腿骨近位部骨折の手術をされた患者さんへ

“だいたい こつこつ” 手帳

～再骨折予防～



ひとり一部屋、ひとり一人と向き合う医療を提供します。

済生会長崎病院で

大腿骨近位部骨折の手術をされた患者さんへ

こつこつ手帳～再骨折予防～ は、大腿骨近位部骨折の患者さんを対象にお渡ししています。

治療に関する記録、骨を強くする生活習慣を盛り込み、再骨折予防の継続の重要性を記載しています。

転院の際、または、かかりつけの医療機関へもこちらの手帳をご提示ください。

大腿骨近位部骨折について

大腿骨近位部骨折のほとんどは、軽微なケガで起こります。

『高齢だから・・・』『歳のせい・・・』と思われがちですが、それだけではなく、骨粗鬆症が原因で転倒等による骨折が起こっています。

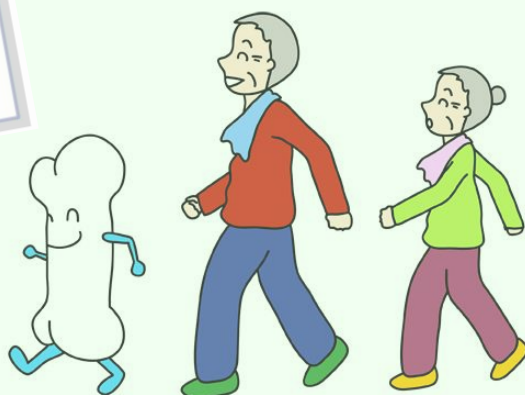
大腿骨近位部骨折を受傷すると、逆側の大腿骨近位部骨折や他の部位の骨折（二次骨折）が生じやすくなってしまいます。

そのため、初回骨折を生じた時点で骨粗鬆症の治療を行う必要があります。

当院の取組について

二次性骨折予防は、患者さんの骨粗鬆症の重症度を評価・治療（薬物治療、食事療法、運動療法）を開始し、そして退院後も継続することが重要です。

当院では医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、医療ソーシャルワーカー等多職種で連携を取りながら、二次骨折予防のための個別指導を実施しています。



基本情報

記入日：令和 年 月 日

フリガナ

●氏名

男・女

●生年月日

明・大・昭・平

年

月

日

●住所

(〒

—

)

●TEL

(

)

—

身長	cm	体重	kg
20歳頃（若い頃）の身長	cm	閉経	前 ・ 後
YAM値	（ ） %		
骨折した回数	☐ 今回が初めて ☐ 過去2回 ☐ 過去1回 ☐ 過去3回以上		
骨折した箇所	☐ 腰 ☐ 手首 ☐ 足の付け根 ☐ その他 （ ）		
既往歴	☐ 輸血歴（有・無） ☐ 手術歴（有・無） ☐ 糖尿病（有・無） ☐ 高血圧（有・無） ☐ 心疾患（有・無） ☐ 喘息（有・無） ☐ 腎疾患（有・無） ☐ その他（有・無）		
骨粗鬆症の治療を受けている医療機関名			

二次性骨折予防継続管理料

大腿骨近位部骨折

手術日：令和 年 月 日

※済生会長崎病院では、二次性骨折予防継続管理料1を算定しております。

二次性骨折予防継続管理料1：令和 年 月 日

※済生会長崎病院以外の病院が対象です。施設基準及び要件を満たしている医療機関において、算定ください。

二次性骨折予防継続管理料2：令和 年 月 日



※二次性骨折予防継続管理料3は、二次性骨折予防継続管理料1を算定している患者さんが対象です。施設基準及び要件を満たし、外来で継続して管理した場合に初回から1年を限度に 月1回、算定が可能です。

二次性骨折予防継続管理料3

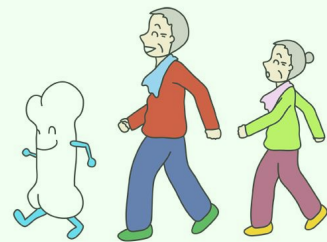
[illegible]

経過票

3ヶ月に1度又は治療薬の変更時を目安に記入



日付	/ /	/ /
身長/体重	cm/ kg	cm/ kg
食事	☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った	☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った
運動量	☐多い ☐適度 ☐少ない	☐多い ☐適度 ☐少ない
外出	☐多い ☐適度 ☐少ない	☐多い ☐適度 ☐少ない
転倒（直近3ヶ月）	☐なし ☐1回 ☐2回	☐なし ☐1回 ☐2回
服薬状況		
薬剤名 （ ）	☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない	☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない
検査日	/ /	/ /
骨密度 部位：腰椎	YAM値： %	YAM値： %
骨密度 部位：大腿骨	YAM値： %	YAM値： %
骨代謝マーカー		
☐ BAP		
☐ NTX（血清）		
☐ その他		



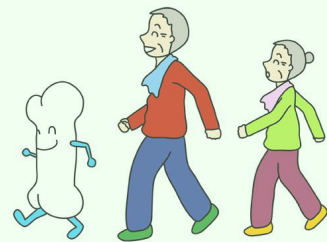
cm/ kg			cm/ kg			cm/ kg		
☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った			☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った			☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った		
☐多い ☐適度 ☐少ない			☐多い ☐適度 ☐少ない			☐多い ☐適度 ☐少ない		
☐多い ☐適度 ☐少ない			☐多い ☐適度 ☐少ない			☐多い ☐適度 ☐少ない		
☐なし ☐1回 ☐2回			☐なし ☐1回 ☐2回			☐なし ☐1回 ☐2回		
☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない			☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない			☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない		
YAM値： %			YAM値： %			YAM値： %		
YAM値： %			YAM値： %			YAM値： %		

経過票

3ヶ月に1度又は治療薬の変更時を目安に記入



日付	/ /	/ /
身長/体重	cm/ kg	cm/ kg
食事	☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った	☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った
運動量	☐多い ☐適度 ☐少ない	☐多い ☐適度 ☐少ない
外出	☐多い ☐適度 ☐少ない	☐多い ☐適度 ☐少ない
転倒（直近3ヶ月）	☐なし ☐1回 ☐2回	☐なし ☐1回 ☐2回
服薬状況		
薬剤名 （ ）	☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない	☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない
検査日	/ /	/ /
骨密度 部位：腰椎	YAM値： %	YAM値： %
骨密度 部位：大腿骨	YAM値： %	YAM値： %
骨代謝マーカー		
☐ BAP		
☐ NTX（血清）		
☐ その他		



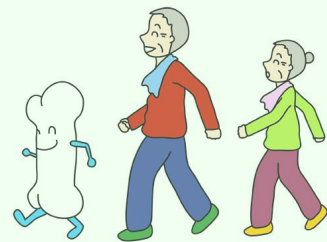
cm/ kg			cm/ kg			cm/ kg		
☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った			☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った			☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った		
☐多い ☐適度 ☐少ない			☐多い ☐適度 ☐少ない			☐多い ☐適度 ☐少ない		
☐多い ☐適度 ☐少ない			☐多い ☐適度 ☐少ない			☐多い ☐適度 ☐少ない		
☐なし ☐1回 ☐2回			☐なし ☐1回 ☐2回			☐なし ☐1回 ☐2回		
☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない			☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない			☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない		
YAM値： %			YAM値： %			YAM値： %		
YAM値： %			YAM値： %			YAM値： %		

経過票

3ヶ月に1度又は治療薬の変更時を目安に記入



日付	/ /	/ /
身長/体重	cm/ kg	cm/ kg
食事	☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った	☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った
運動量	☐多い ☐適度 ☐少ない	☐多い ☐適度 ☐少ない
外出	☐多い ☐適度 ☐少ない	☐多い ☐適度 ☐少ない
転倒（直近3ヶ月）	☐なし ☐1回 ☐2回	☐なし ☐1回 ☐2回
服薬状況		
薬剤名 （ ）	☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない	☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない
検査日	/ /	/ /
骨密度 部位：腰椎	YAM値： %	YAM値： %
骨密度 部位：大腿骨	YAM値： %	YAM値： %
骨代謝マーカー		
☐ BAP		
☐ NTX（血清）		
☐ その他		



cm/ kg			cm/ kg			cm/ kg		
☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った			☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った			☐朝 ☐増えた ☐昼 ☐同じ ☐晩 ☐減った		
☐多い ☐適度 ☐少ない			☐多い ☐適度 ☐少ない			☐多い ☐適度 ☐少ない		
☐多い ☐適度 ☐少ない			☐多い ☐適度 ☐少ない			☐多い ☐適度 ☐少ない		
☐なし ☐1回 ☐2回			☐なし ☐1回 ☐2回			☐なし ☐1回 ☐2回		
☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない			☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない			☐きちんと飲めた ☐ほぼ飲めた ☐時々飲み忘れた ☐飲んでいない		
YAM値： %			YAM値： %			YAM値： %		
YAM値： %			YAM値： %			YAM値： %		

骨粗鬆症の治療薬について

骨粗鬆症の薬は次の3つに分類されます。

① 骨が壊れるのを防ぐ薬

② 骨を作るのを助ける薬

③ 骨に足りない栄養素を補う薬



治療薬には飲み薬や注射といった種類、毎日～年1回の使用頻度など、様々な薬があります。

多くの薬の中から、骨折の危険性や骨折部位、年齢、ライフスタイル等にあわせて選択します。

骨粗鬆症の薬は続けることが
何より大切です。



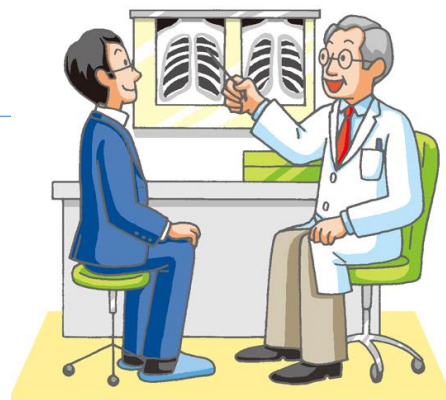
きちんと治療を続けることで、骨折しにくい状態を保つことができます。

症状がない、痛みが消えた、なかなか骨密度が上がらないからと、自己判断で薬を中断しないようにしましょう。

主な骨粗鬆症の薬

分類		種類	特徴	用法	飲み薬	注射	自己注射
骨が壊れるのを防ぐ薬		ビスホスホネート	第一選択薬として使われることが多い薬です。飲み薬は朝起きてすぐに服用し、しばらく横にならない、食事をしない等、飲み方に注意が必要です。まれに顎骨壊死の副作用があるため、歯科受診の際はこの薬を使用していることを伝えてください。	毎日	○		
				週1回	○		
				月1回	○	○	
				年1回		○	
		SERM (サーム)	女性ホルモンに似た働きをします。閉経後の女性が対象となります。	毎日	○		
		抗RANKL抗体 (ランクル)	骨を壊す細胞に働きかけます。通常、カルシウムを補う飲み薬(デノタスチュアブル)と併用します。	半年に1回		○	
		カルシトニン	骨粗鬆症によって起こる腰や背中痛みを和らげます。	週1～2回		○	
	骨を作るのを助ける薬	抗スクレロステチン抗体	通常、投与期間は12カ月(1年)で終了します。	月1回		○	
		副甲状腺ホルモン	投与総期間は24カ月(2年)のものと18カ月(1年半)のものがあります 吐き気、頭痛、倦怠感等の副作用に注意してください。	毎日		○	○
				週1回		○	
骨に足りない栄養素を補う薬		活性型ビタミンD ₃	食べ物からのカルシウムの吸収を助けます。	毎日	○		
		カルシウム	食事で補いきれないカルシウムを補給します。	毎日	○		
		ビタミンK ₂	脂溶性ビタミンのため食後に服用します。血液サラサラの薬(ワルファリン)とは併用できません。	毎日	○		

骨粗鬆症の検査



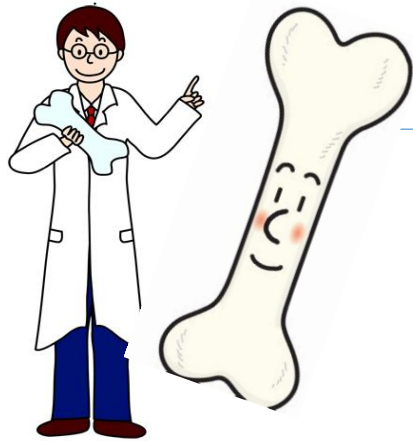
検査

骨粗鬆症は、治療を行っても、すぐには目に見えるような改善はありません。服薬と日常生活における工夫を続けながら、根気よく治療をすることが大切です。

そして、定期的に骨の変形や骨密度などを検査しましょう。

画像検査の種類

レントゲン検査	X線で骨折の有無や骨の形、濃さ等をみます。
DXA検査	背骨や足の付け根にX線をあてて、骨密度を測定します。もっとも精密に測定できます。
橈骨DXA法	橈骨（腕の骨で手首に近い部分）にX線を宛てて骨密度を測定します。
超音波法	かかとの骨に超音波を当てて骨密度を測ります。
MD法	両手にX線をあてて写真を撮り骨密度を測定します。



画像以外の検査

骨粗鬆症では、《骨吸収》と《骨形成》のバランスが崩れています。そのバランスを血液や尿の検査で知ることができ、治療方針を決める上で、参考になります。医師の指示に従って検査を受けましょう。

種類	名称	検体	内容
骨吸収マーカー	NTX	血液・尿	古い骨をこわす働きの状態を調べる検査
	CTX	血液・尿	
	DPD	尿	
	TRACP-5b	血液	
骨形成マーカー	BAP	血液	新しい骨をつくる働きの状態を調べる検査
	P1NP	血液	

骨をつよくする生活



運動

適度な運動を心がけましょう！

骨は負荷がかかるほど、骨を強くする細胞の働きが活発になります。

また、筋肉を鍛えることで、体のバランスが良くなり、転倒しにくくなります。

ただし、無理は禁物です。散歩やウォーキング、ストレッチ等軽い運動を毎日『こつこつ』続けましょう。

ロコモ トレーニング



開眼片脚立ち



関節の曲げ伸ばし



スクワット

習慣を『こつこつ』と！

ウォーキング

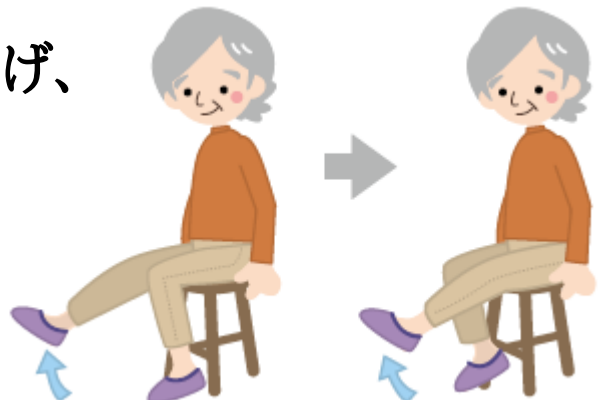


- ・ご自身の体調に合わせて30分程度、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- ・少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。
- ・この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす血行を良くする、ストレス解消などの効果があります。

ひざのばし

椅子からの立ち上がり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

- ①片足つつゆっくり足を上げ、ひざを伸ばします。
- ②そのまま5秒止め、おろします。



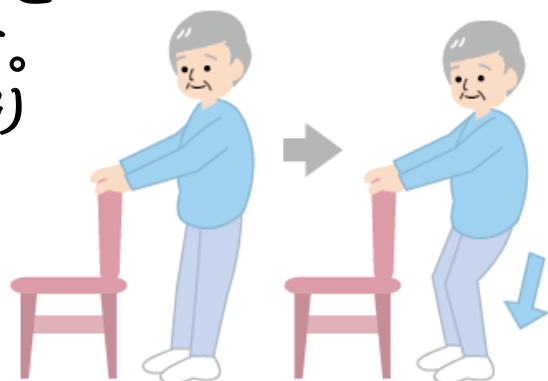
骨をつよくする生活



スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

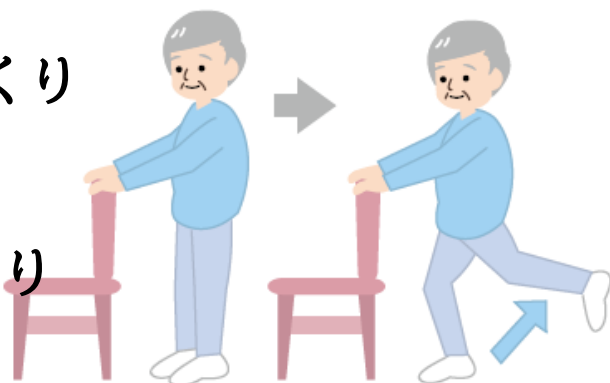
- ①椅子の背もたれなどにつかまって両膝を一緒に、1.2.3.4...と数えながら約30度曲げます。
- ②そのまま5秒止め、ゆっくり伸ばします。



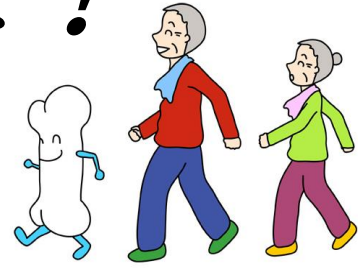
足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後ろ側の筋肉を強くします。

- ①椅子の背もたれなどにつかまって、一方の足を1.2.3.4...と数えながらうしろにゆっくりあげる。
- ②ひざ直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



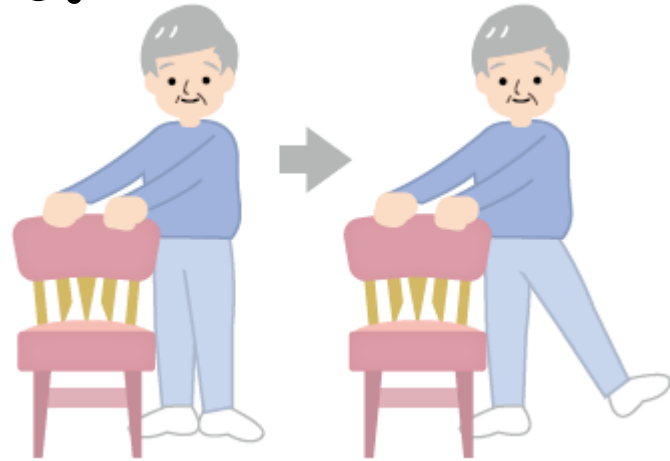
習慣を『こつこつ』と！



足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも外側の筋肉を強くします。

- ①椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に、1.2.3.4・・・と数えながらゆっくり広げる。
- ②約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



片足立ち

- ①かかとを10cm程度あげて10秒間保持することから始めましょう
- ②テーブルを活用するなど、よろけても、大丈夫な方法で行いましょう。



骨をつよくする生活

住環境

骨折の主な原因は転倒です。

すべったり、つまずいたり、バランスを崩して転倒しないよう、身の回りの生活環境を見直してみましょう。



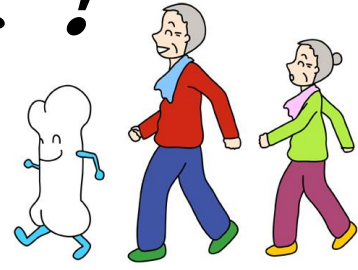
◆滑り止めや手すりをつける

廊下、階段、風呂場にはしっかりと手すりやすべり止めを。

◆家の中を整理・整頓

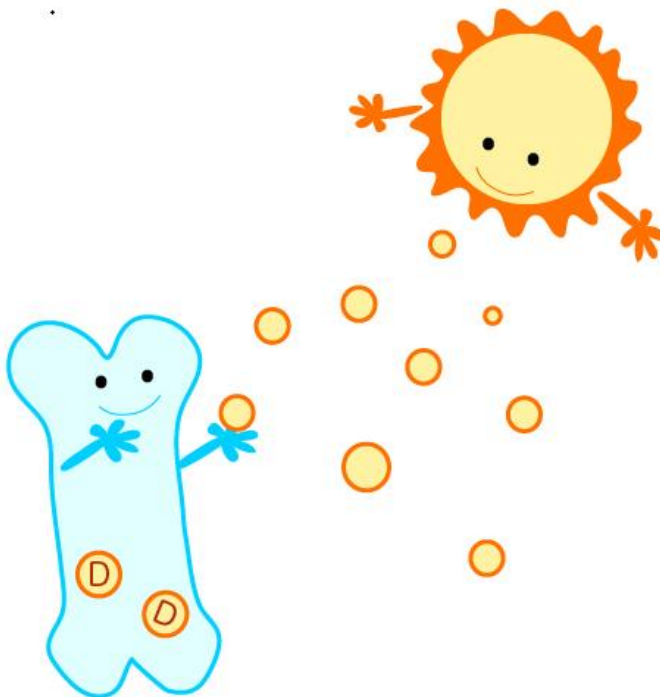
床に広げた雑誌にすべったり、電気のコードにひっかかって転ぶことも。部屋の中はきれいに整頓しましょう。

習慣を『こつこつ』と！



日光浴

カルシウムの吸収率を高め、骨の形成に重要なビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。夏は暑さを避けて木陰で30分程度、冬は手や顔に日差しが当たる場所で1時間程度を目安にしましょう。屋内で過ごす時間が長い高齢者や美容の為に過度な紫外線対策を行っている方は、ビタミンD不足が心配されます。運動をかねて、積極的に外出する機会をつくりましょう。



骨をつよくする生活

食事

バランスのとれた食事が大事です。特にカルシウムとビタミンD・ビタミンKを積極的に取り入れることで、骨の形成に役立つ栄養素が、丈夫で骨折しにくい骨をつくる事ができます。

タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので、意識して、摂取しましょう。

栄養やカロリーのバランスが良い食事を規則的に摂るのが食事療法の基本です。



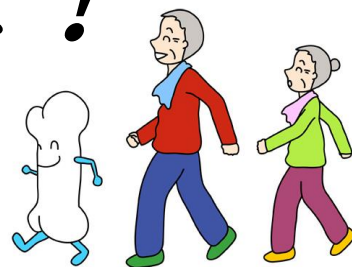
習慣を『こつこつ』と！

※骨粗鬆症や骨折予防の為の1日摂取推奨量

カルシウム 700～800mg

ビタミンD 400～800 μ g

ビタミンK 250～300 μ g



◆カルシウム



牛乳・チーズ・ヨーグルト等の乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、豆腐等の大豆製品

《カルシウム 目安》

- ・豆腐半丁 (180mg)
- ・プロセスチーズ30g (200mg)
- ・ヨーグルト100g (120mg)
- ・大根葉50g (105mg)

◆ビタミンD



サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イワシ、イサキ、カレイ、椎茸、きくらげ、卵等

《ビタミンD 目安》

- ・きくらげ50g (220 μ g)
- ・鮭100g (33 μ g)
- ・イワシ丸干し100g (50 μ g)
- ・しらす干し100g (61 μ g)

◆ビタミンK



納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、キャベツ、ワカメ、ひじき等

《ビタミンK 目安》

- ・納豆50g (300 μ g)
- ・ほうれん草100g (320 μ g)
- ・わかめ50g (330 μ g)
- ・ひじき (160 μ g)

※ただし、ワーファリンを服用している方はビタミンKの摂取は控えましょう



社会福祉法人
済生会長崎病院
SAISEIKAI NAGASAKI HOSPITAL

〒850-0003
長崎市片淵2丁目5番1号
TEL : 095-826-9236 FAX : 095-827-5657