

テーマ	地域啓発活動 ― 骨折予防を社会に広げる取り組み ―		
執筆者の 所属と職種 および氏名	かわさき整形外科・リウマチクリニック 済生会横浜市東部病院骨代謝センター 看護師 林綾野	執筆年月日	2026 年 2 月 27 日
<ポイント> ・骨粗鬆症は「知っているが行動しない」疾患である ・地域啓発は世代別に設計する必要がある ・行政・教育・医療の連携が地域全体への波及を生む			
<本文> 地域啓発の意義 骨粗鬆症は自覚症状に乏しく、骨折を契機に初めて診断されることが少なくない¹⁾。疾患そのものの認知度は高い一方で、「自分はまだ大丈夫」という過小評価により、予防行動や医療機関受診に至らない現状がある²⁾。骨折は ADL 低下や要介護状態への移行と関連しており¹⁾、その予防は地域全体で取り組むべき健康課題である。 神奈川県骨粗鬆症メディカルスタッフの会の取り組み 神奈川県骨粗鬆症メディカルスタッフの会（神奈川骨を守る会）は、多職種で構成されるネットワークである。医師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、診療放射線技師らが参画し、連携しながら啓発活動を実施している。本会の取り組みは 2024 年度に開始された 「健康日本 21（第三次）」に掲げられた目標（BMI18.5 未満の 20～30 代女性の割合の減少、骨粗鬆症検診受診率の向上）とも方向性が合致している。地域に根ざした多職種連携による啓発活動は、国の健康施策と連動する実践モデルの一つとなり得ると考えられる。 1. 学校・家庭への啓発 骨粗鬆症は高齢者の疾患とみなされがちだが、思春期から若年成人期に獲得される最大骨量（Peak Bone Mass；PBM）は将来の骨折リスクを左右する重要な因子である^{3) 4)}。したがって、成長期の生活習慣は高齢期の骨折予防と密接に関連している。また、近年の日本では、若年女性の低栄養、低 BMI、過度のダイエット、運動不足、紫外線回避によるビタミン D 不足など、PBM の獲得や維持に不利に働く生活習慣が指摘されている^{5 6)}。 そこで本会では、小中高校生を対象に PBM 獲得期の重要性を伝える講義を実施している。骨は成長期に大きく増えること、栄養と運動が骨形成に不可欠であること、低体重は将来の骨量低下と関連することが報告されていることから¹⁾、極端なダイエットが将来の骨健康に影響する可能性があることを、根拠に基づき説明している。 さらに、小中学校校長会での講義を通じて学校単位での導入を促進し、PTA 保護者向け講義では家庭内での栄養・運動習慣の見直しを提案している。特に母親世代を含む若年女性への啓発は、本人のみならず子ども達の生活習慣にも影響を及ぼす可能性があり、骨折予防の観点から意義が大きい。 2. 成人・高齢者への啓発 女性では閉経前後から骨量減少に注意が必要であるが、骨粗鬆症は無症候性に進行することが多く、自覚症状がないまま骨量が低下する点が課題である。そのため、症状がなくても自治体の検診制度の活用を周知している。高齢者では骨量低下に加え、転倒リスクの増大が骨折発生に大きく関与する¹⁾。また転倒は生活			

環境での発生が多いことが報告されているため、自宅内での転倒予防（段差・照明・手すり・履き物など）に関する注意点、フレイル・サルコペニア対策（運動・栄養・社会参加の基本）を啓発講座に組み込むことが重要である。

3. 地域専門職への啓発

地域包括支援センター職員や区の保健師は、高齢者や住民と日常的に接する立場にあり、骨折リスクの早期把握において重要な役割を担う。本会では、地域包括職員や保健師を対象に講義を行い、骨粗鬆症リスクの視点や相談対応ポイントを共有している。高齢者における脆弱性骨折は、骨量低下のみならず、転倒、フレイル、筋力低下など複数の要因が重なって発生する¹⁾。そのため、転倒歴、身長低下、既存骨折、低体重、グルココルチコイド使用歴などの情報は、骨粗鬆症や骨折リスクを示唆する手がかりとなる。こうした視点を地域専門職と共有することは、リスクの見逃しを減らすうえで意義が大きい。

4. 行政との協働

行政と連携し、健康イベントや講座に参画することで、医療機関単独では接点を持ちにくい幅広い層に骨健康の重要性を伝えることができる。また、FRAX、OSTA、QUSなどのツールは、住民が骨折リスクの考え方を理解する助けとなり、骨折予防に関する意識の向上につながり得る。

5. まとめ

骨粗鬆症は高齢者のみの課題ではなく、思春期から高齢期に至るまでのライフコース全体に関わる健康問題である。PBMの獲得、成人期の骨量維持、そして高齢期における転倒予防と骨折予防は、いずれも連続した流れである。

骨折予防を進めるためには、医療機関のみならず、学校、家庭、地域専門職、行政がそれぞれの立場で役割を担うことが重要である。地域啓発活動は、その接点をつなぐ基盤であり、住民一人ひとりが骨の健康を自らの課題として考えるきっかけを提供する取り組みである。

<事例>

参考資料

- 1) 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2025 年版
- 2) 阿部大介, 他: わが国における閉経後女性の骨粗鬆症に対する意識・実態に関する Web アンケート調査. 日本骨粗鬆症学会雑誌 5: 267-276, 2019.
- 3) Rautava E et al. The reduction of physical activity reflects on the bone mass among young females: a follow-up study of 142 adolescent girls. Osteoporos Int. 2007; 18:915-922.
- 4) Rizzoli R et al.: Maximizing bone mineral mass gain during growth for the prevention of fractures in the adolescents and the elderly. Bone 2010, 46: 294-305.
- 5) 日本肥満学会 女性やせ/低栄養ワーキンググループ. 閉経前までの成人女性における低体重や低栄養による健康課題-新たな症候群の確立について-. 肥満研究. 2025; 31(2)55-61.
- 6) 佐伯綾希子ほか. 若年成人女性の骨密度と運動ならびに栄養摂取量との関係. 日衛誌. 2023; 78:22011.

COI : 利益相反なし