

---

# 骨粗鬆症リエゾンサービスの実践

薬剤師の職能・薬局機能を活用した地域実践

～ 浅草から発信!! ～

---

女性の健康支援のための“NPO法人HAP”  
特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects For Wome

理事長 宮原富士子（薬剤師）





---

骨粗鬆症の治療のエビデンスは  
そろっている+さらに集積されている。

治療上の課題は何なのか？

---

# 日本における骨粗鬆症薬物治療の現状

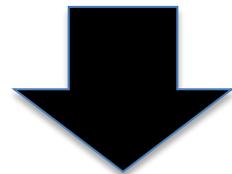
---

## ➤ 治療率の低さ

- 1,280万人の患者に対して約200万人しか治療されていない
- 大腿骨近位部骨折や脊椎椎体骨折患者の治療率はわずか20%程度

## ➤ 治療継続率の低さ

- 1年で45.2%が処方どおりの服薬ができず、5年以内に52.1%が脱落



骨折

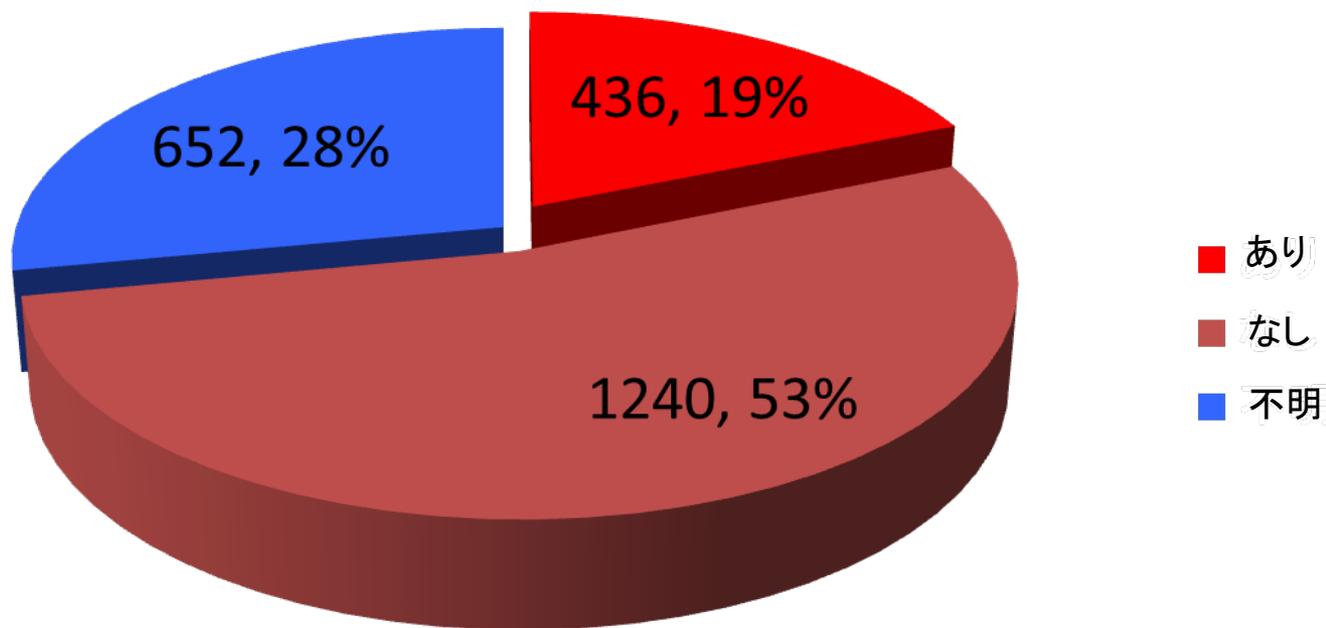
# 大腿骨近位部骨折発生数の推移(世界)



日本では増えている

# 大腿骨近位部骨折後1年間の骨粗鬆症治療

## 薬物治療実施症例†



† based on the hospital records and returned questionnaire (n=2328)

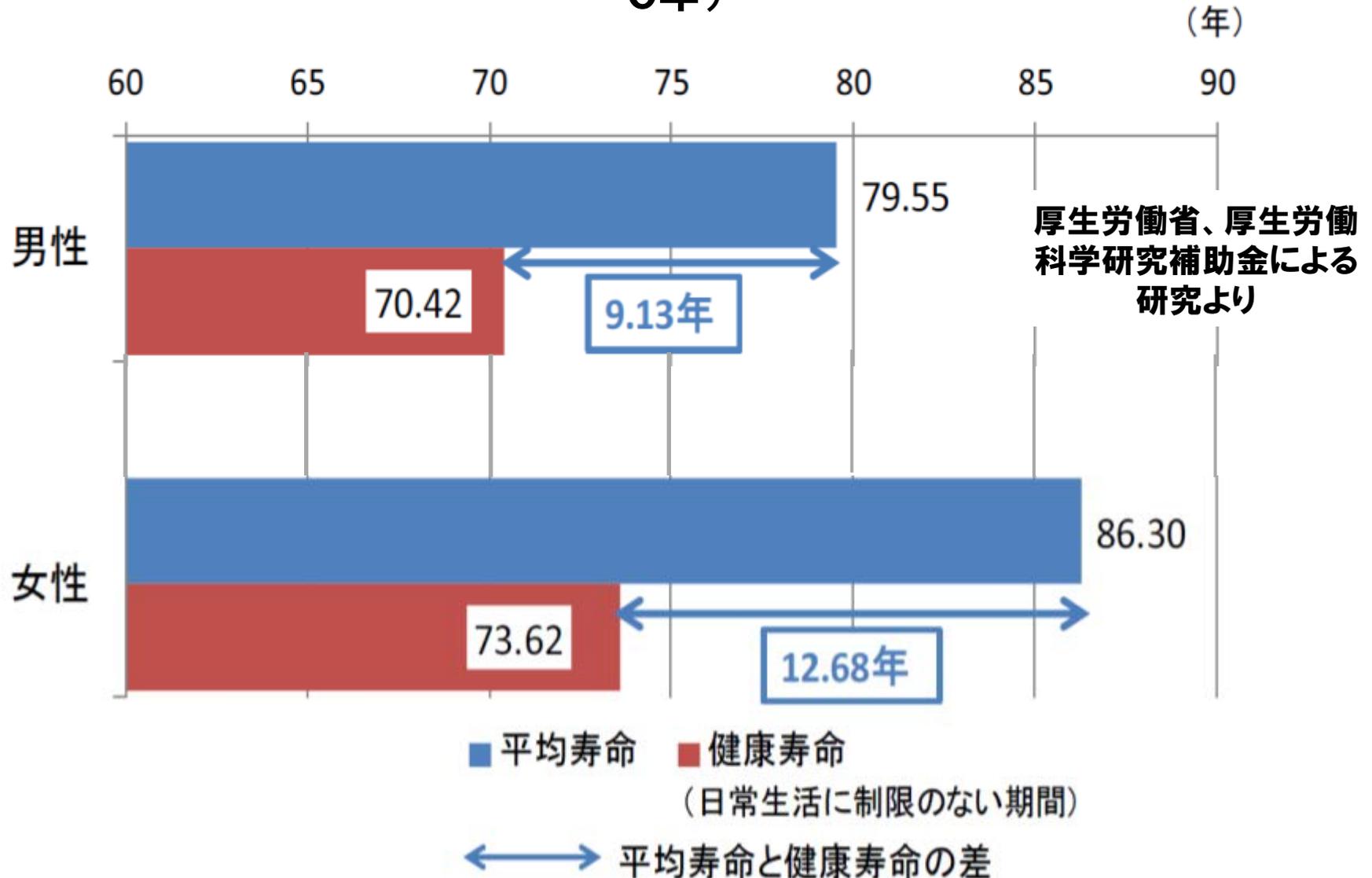
---

骨粗鬆症による骨折防止

介護を心まえた 社会背景的課題

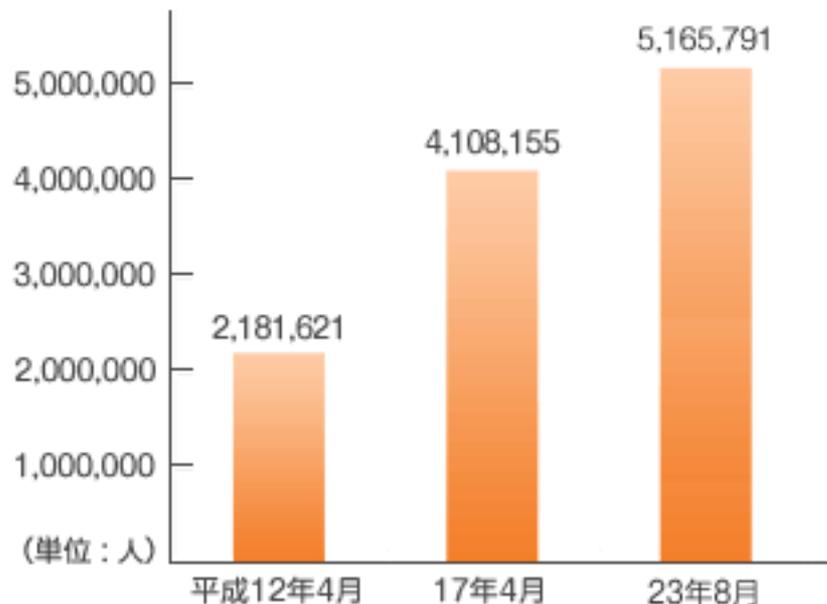
---

# 平均寿命と健康寿命に関する調査(2010年)



# 要介護(要支援)認定者数の推移

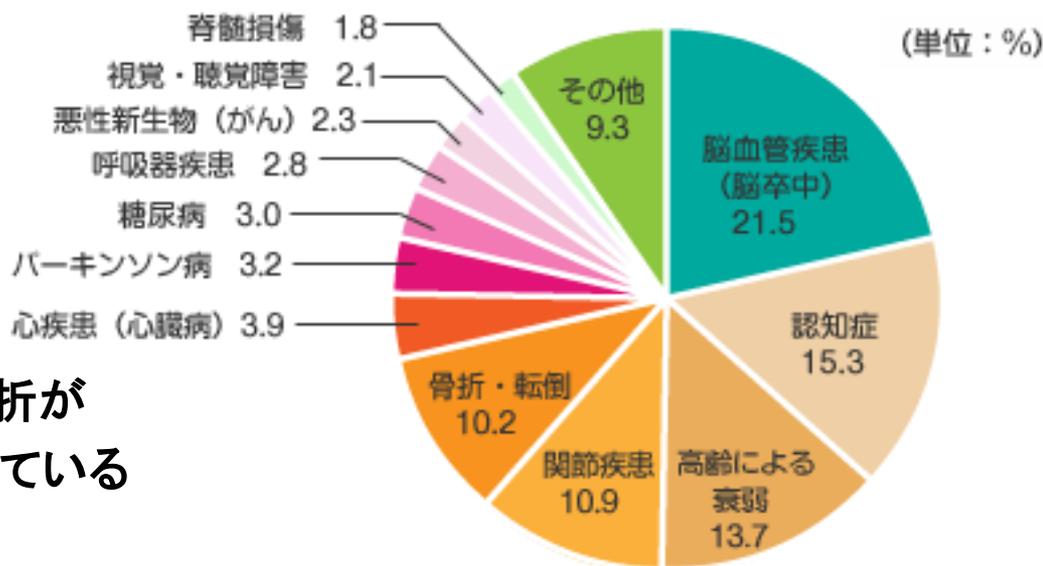
平成12年の介護保険制度の開始から  
11年間で約2.5倍に増加している



厚生労働省「介護保険事業状況報告(平成23年8月)」

## 介護になった原因

「骨折・転倒」は  
平成19年は約8%  
であったが、  
平成22年には約10%まで  
増加している

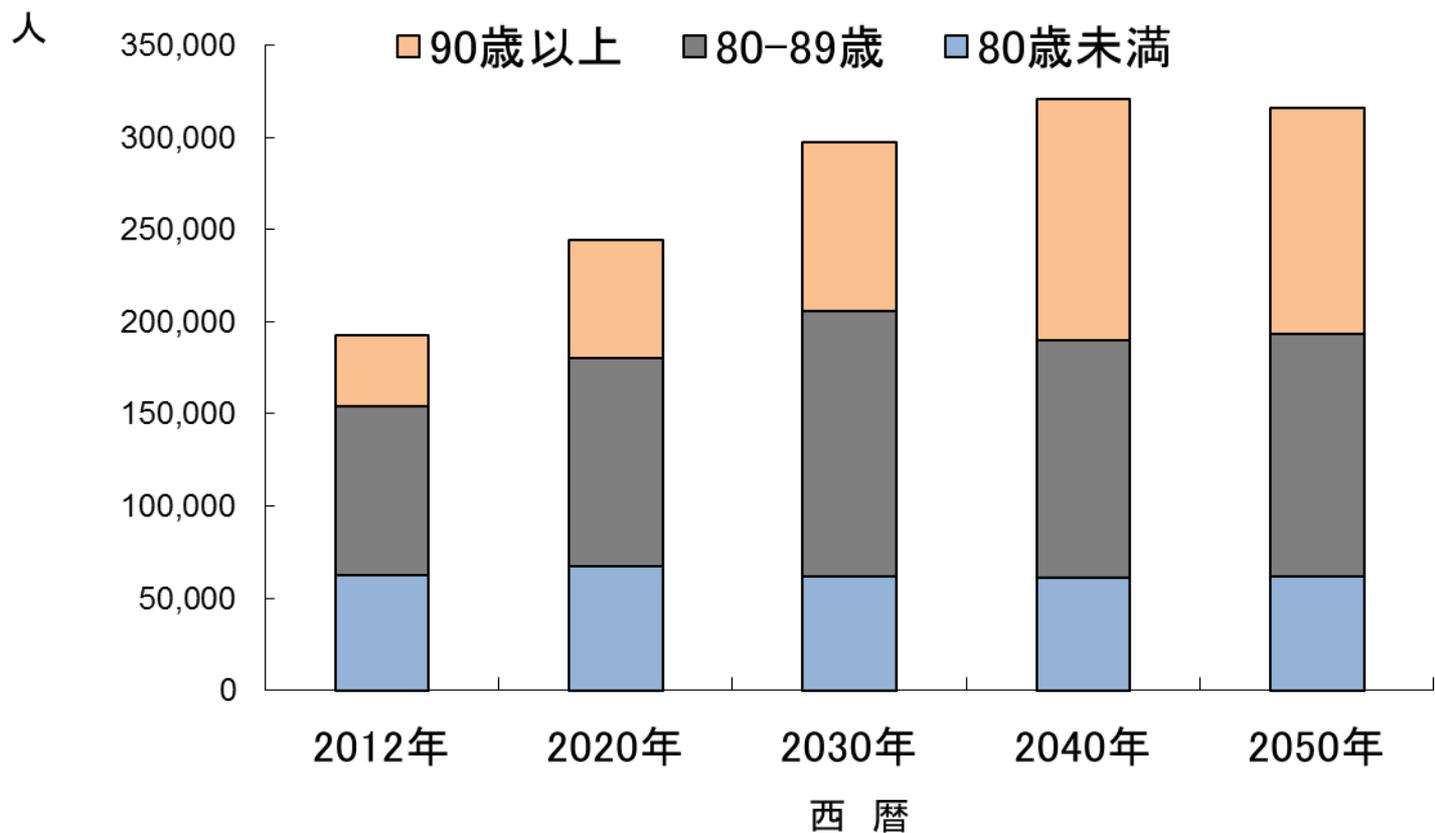


調査時期：平成22年

骨折の中でも大腿骨近位部骨折が  
寝たきりの主な原因と考えられている



# 大腿骨近位部骨折発生数の将来推計



鳥取県での性・年齢階級別発生率(2004-2006年平均値)を元に、日本の将来推計人口(国立社会保障・人口問題研究所平成24年1月推計)に基づいて推計

# □□モは要介護の入り□

## 介護が必要になった主な原因

	脳血管疾患	認知症	関節疾患 骨折・転倒	高齢による 衰弱
要支援	14.9%	3.2%	32.7%	16.6%
要介護	27.3%	18.7%	17.5%	12.5%
総数	23.3%	14.0%	21.5%	13.6%

厚生労働省 2007年国民生活基礎調査の概況（一部改変）

5人に1人が運動器障害が原因で介護が必要に！  
年齢が上がるとその割合はさらに増える！

足腰が衰え始めた後も20～30年生きる世の中です。  
□□モは要介護につながるという認識を。

---

# 薬剤師による服薬指導

## Pros Cons

---

毎回個別に丁寧に  
説明と情報交換の  
時間を持つことが可能

薬剤師の服薬指導の  
技能による格差

薬局はフリーアクセス  
広報機能を持っている

# 医療提供施設

医療は国民自らの健康の保持増進のための努力を基礎として、医療を受ける者の意向を十分尊重し、病院、診療所、介護老人保健施設、調剤を実施する薬局その他の医療を提供する施設（以下「医療提供施設」、医療を受ける者の居宅等において、医療提供施設の機能（以下「医療機能」という）に応じ、効率的に、かつ、福祉サービスその他の関連するサービスとの有機的な連携を図りつつ提供されなければならない）。

# 11. 自分の“服用するお薬”について知っておきましょう

## 医師が選んでくれた“自分が服用するお薬”のことをもっとよく知っておきましょう

- あなたが今、服用しているお薬の名前を知っていますか？
- 飲む量と飲み方をメモか記録で忘れないようにしていますか？
- 朝食後必ず飲んでから会社に行きますか？
- 出張の時にピルケースを持っていますか？
- お薬手帳を活用していますか？



### お薬手帳を活用しましょう

(病院・薬局受診時に忘れていませんか？) (何冊もお薬手帳を持っていますか？)

医師・薬剤師は  
 ● 今どんな薬を飲んでいるのか  
 ● どのくらいの期間飲んでいるのか  
 ● 副作用・アレルギーは過去にないかなどを確認しています

● 手帳では他の病院から処方されているお薬との飲み合わせを見ています  
 ● 手帳は1冊にまとめてみましょう

「お薬手帳」は、患者さま・医師・薬剤師を繋ぐ大切な医療情報です

○○○80mgを朝1回1錠ずつ飲んでいました。

○○○という薬は—アンジオテンシンⅡブロッカーといわれる種類のものです。血圧を落とす作用の働きを直接抑えるクスリです。また薬害保護作用も認められています。

### お薬手帳ってどんなもの？

(こんな時に役に立ちます) (医師・歯科医師・薬剤師は、お薬手帳のこんなところを見ています)

- 地震など災害の時
- 旅行先で服用中のお薬を忘れた時や病気にかかった時
- 緊急など緊急で病院にかかった時
- 普段かかっている病院と違う病院にかかった時
- 処方されるお薬で過去に副作用やアレルギーはないか？
- 処方をする際に今飲んでいるお薬の影響はないか？
- どのくらいの期間お薬を飲んでいるのか？
- 他病院でのお薬との飲み合わせは大丈夫か？

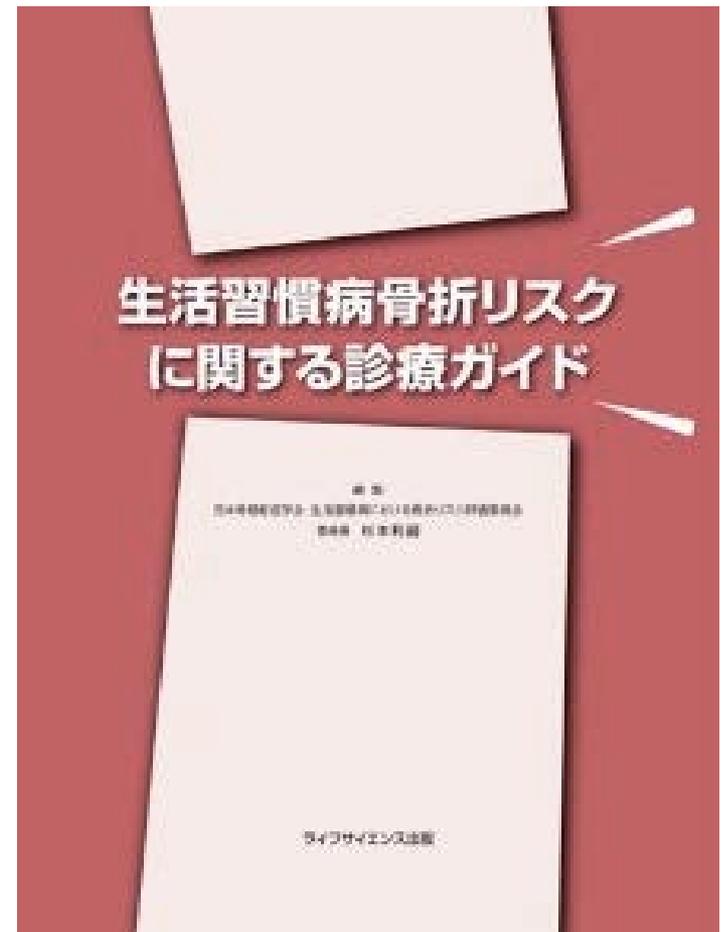
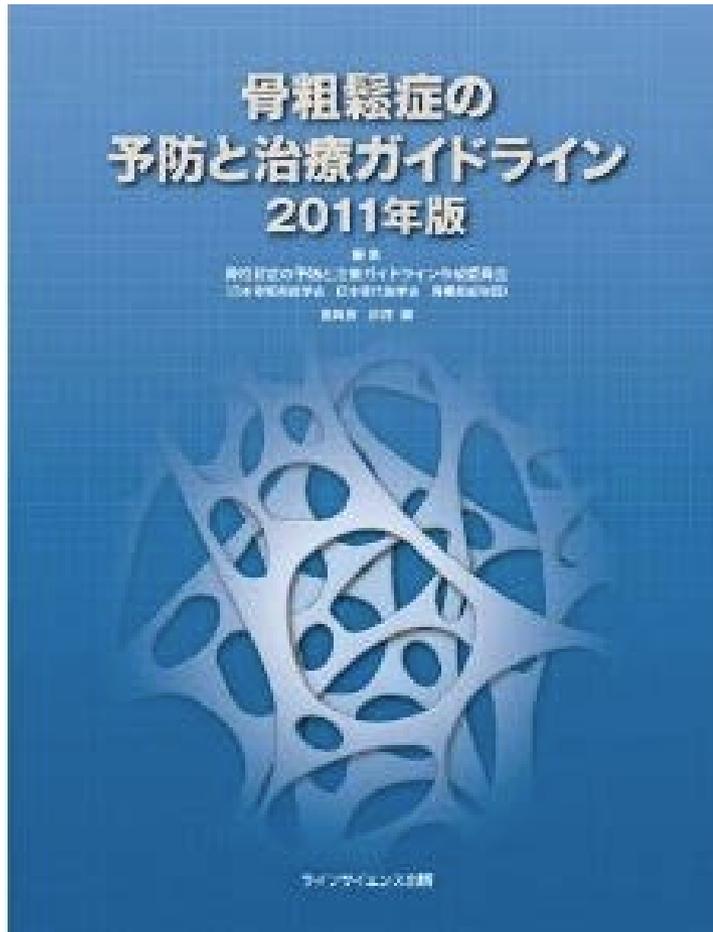
### お薬手帳を上手に使ってみましょう

お薬の情報が、記載されている手帳に書き込みをしてみてください。

- 1) 受診前の体調
  - ・ 昨日夜から発熱 夜10時 38度
  - ・ 2日前から胃痛。昨日午前 など
- 2) 受診後お薬を飲んでからの体調
  - ・ ○○飲んで、胃がムカムカした
  - ・ 坐薬は、2回分使用(残り3錠)
  - ・ ×××が5錠、△△△が7枚残あり など
- 3) 市販薬・サプリメント
  - ・ ○月○日 ビタミン剤購入
  - ・ 坐薬は、×××と□□□

処方されたお薬の記録は、薬剤師が責任を持って「おくすり手帳」記載いたします。一般用医薬品購入時にも薬剤師が記載をお手伝いします。処方されたお薬の「おくすり手帳」記載は、費用がかかります。自費の場合を除いて保険適用です。詳しいことは、薬剤師にご相談ください。

ケイ薬局では、標準のおくすり手帳の他に“女性のためのおくすり手帳”も紹介しています。



# FRAX<sup>®</sup> (WHO骨折リスク評価ツール)

世界各国の疫学データをもとに、  
背景因子を入力することにより10年間の絶対骨折確率が算出される



ホーム 計算ツール 図表 よくある質問 参考資料 言語を選びなさい

## 計算ツール

10年以内の骨折発生リスクをBMDがある場合と無い場合について計算するために、次の質問に回答してください。



国名: **日本** 名前/ID:  [危険因子に関して](#) ⓘ

**入力項目:**

1. 年齢 (40~90歳) あるいは誕生日	10. 続発性骨粗鬆症	<input checked="" type="radio"/> なし <input type="radio"/> あり
年齢: <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日 <input type="text"/>	11. アルコール摂取 (1日3単位以上)	<input checked="" type="radio"/> なし <input type="radio"/> あり
2. 性別 <input type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性	12. 大腿骨頸部BMD (g/cm <sup>2</sup> )	<input type="text"/>
3. 体重 (kg) <input type="text"/>	DXAを選びなさい <input type="text"/>	
4. 身長 (cm) <input type="text"/>	<input type="button" value="取り消し"/> <input type="button" value="計算する"/>	
5. 骨折歴 <input checked="" type="radio"/> なし <input type="radio"/> あり		
6. 両親の大腿骨近位部骨折歴 <input checked="" type="radio"/> なし <input type="radio"/> あり		
7. 現在の喫煙 <input checked="" type="radio"/> なし <input type="radio"/> あり		
8. 糖質コルチコイド <input checked="" type="radio"/> なし <input type="radio"/> あり		
9. 関節リウマチ <input checked="" type="radio"/> なし <input type="radio"/> あり		

# 開局薬剤師の骨粗鬆症治療薬の 服薬指導・知識・日常の取り組みに関する実態調査

－アドヒアランス向上のための効果的な薬剤師教育における取り組みと課題－

宮原富士子<sup>1)2)</sup> 太田博明<sup>3)</sup>

1) 特定非営利活動法人Healthy Aging Projects for Women

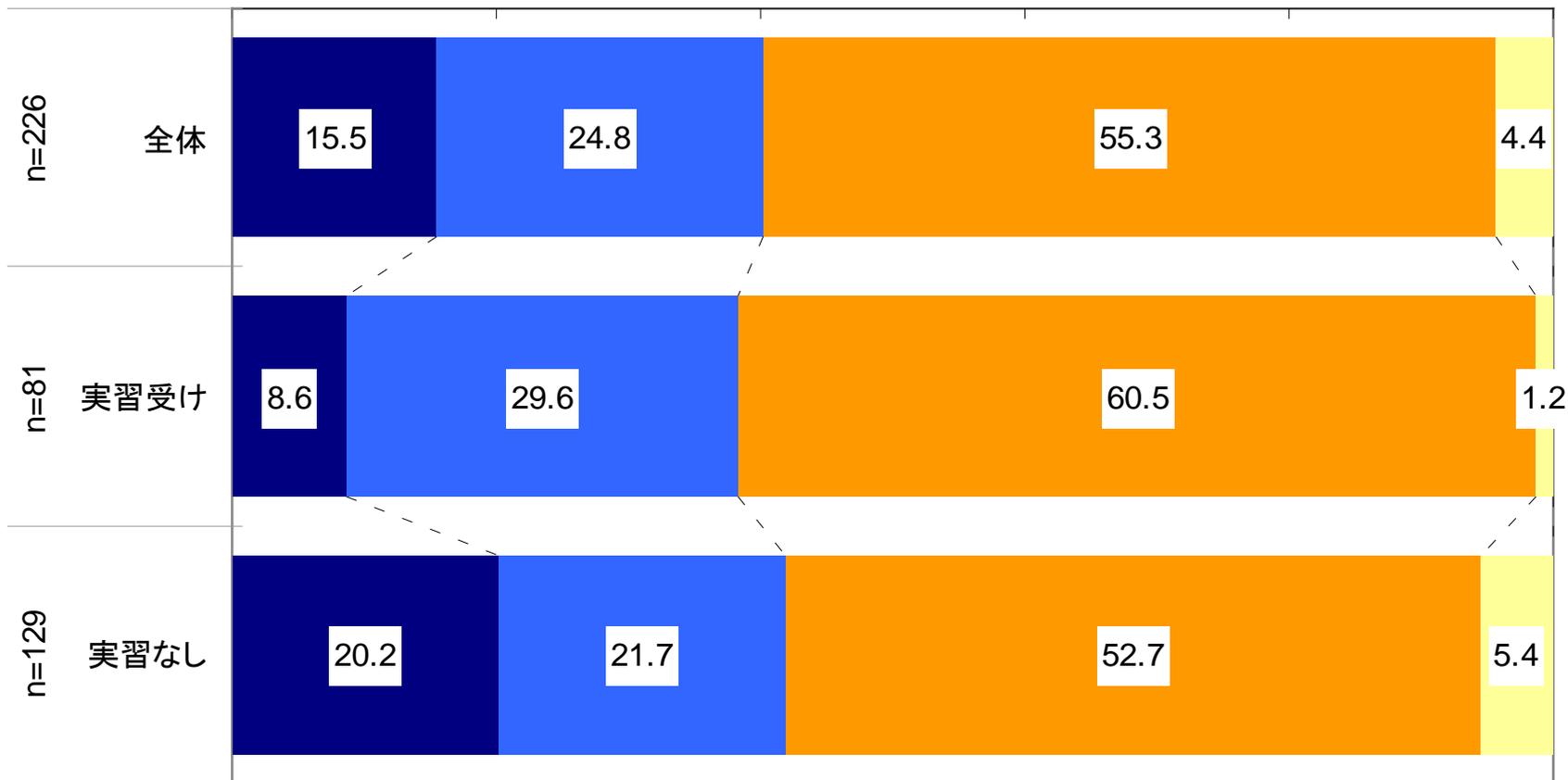
2) ㈱ジェンダーメディカルリサーチ

3) 国際医療福祉大学臨床医学研究センター 山王メディカルセンター 女性医療センター

# 骨粗鬆症の予防と治療のガイドラインをご存じですか。

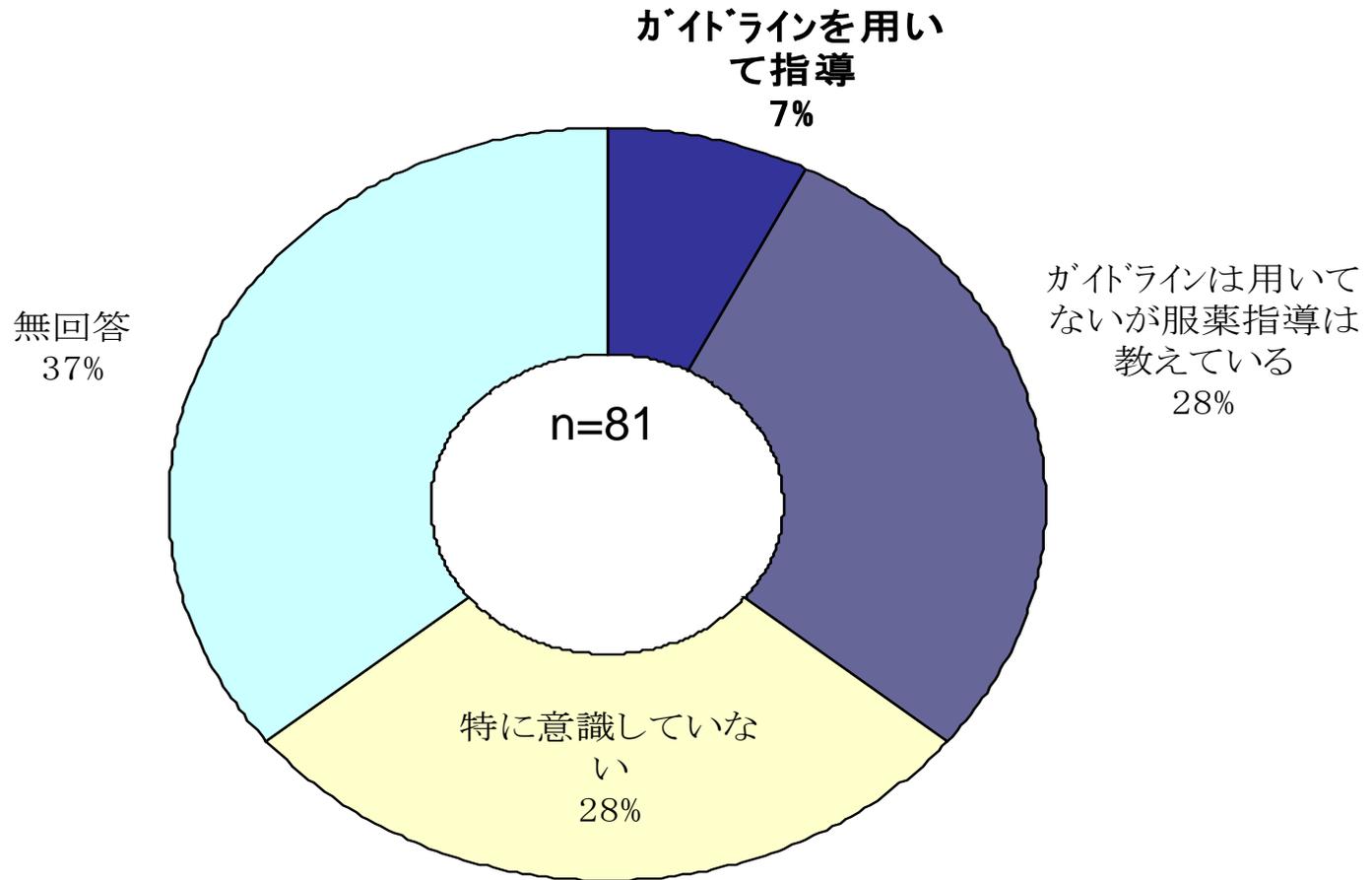
■ 知っている    ■ 知らない    ■ あることは知っているが内容はよくわからない    ■ 無回答

0%                      20%                      40%                      60%                      80%                      100%



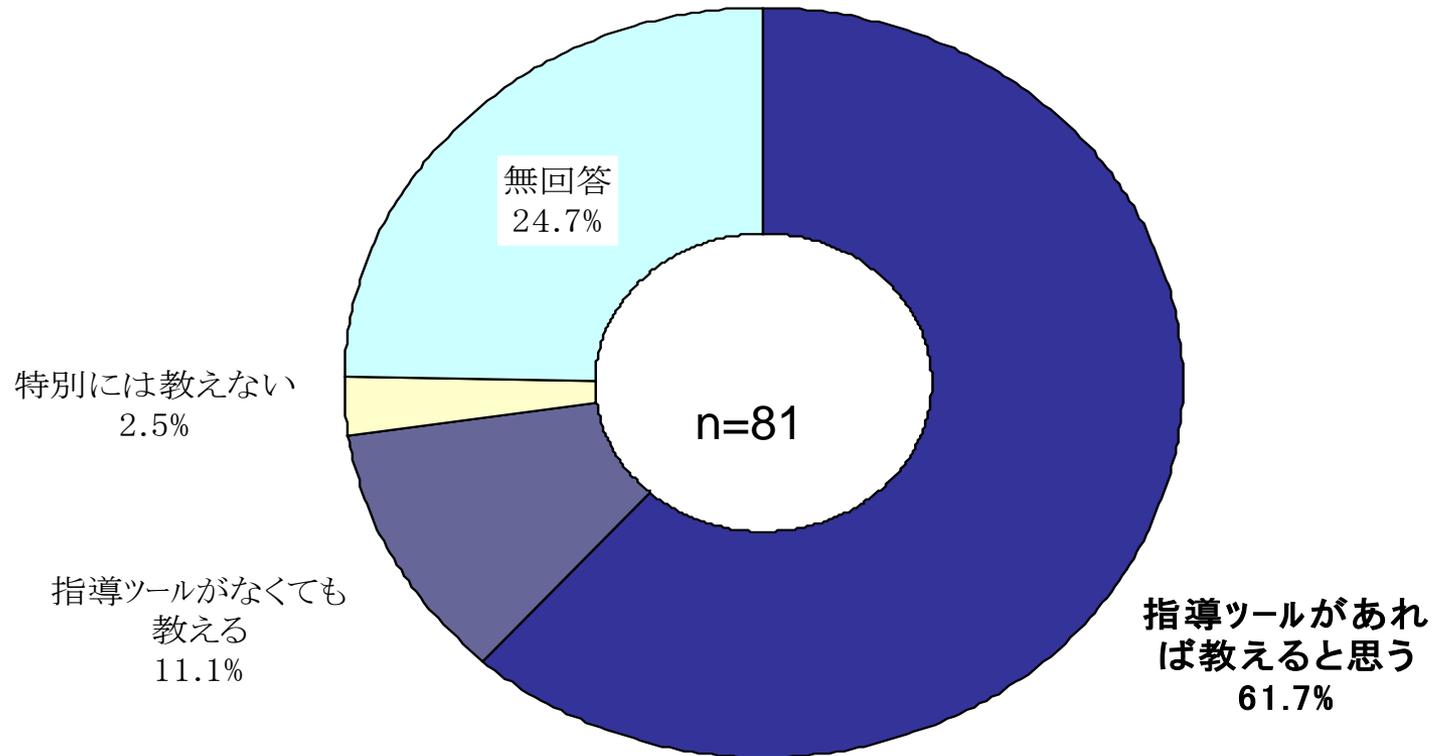
## 【引き受けている／可能性がある】

(1) 実務実習中、骨粗鬆症ガイドラインに基づく処方箋解釈・服薬指導を教えてくださいか？



## 【引き受けている／可能性がある】

### (2) 今後の実務実習指導では？



---

骨粗鬆症による骨折防止

在宅医療/居宅療養

地域におけるチーム医療

の視点からの課題

---



# 在宅での服薬管理

## 在宅療養における**専門職間協働**

(IPW : *interprofessional work*)

IPE (Interprofessional Education) (専門職連携教育)

### 平成24年度在宅医療連携拠点事業



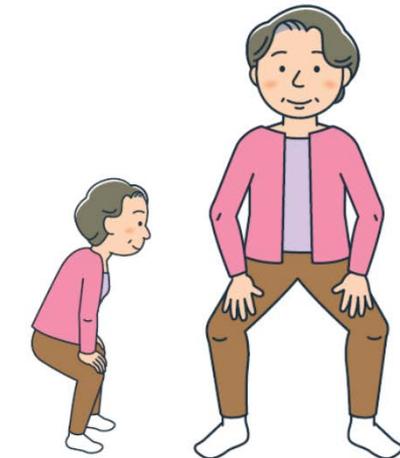
# 在宅医療に関わる様々な施設・スタッフ

- ① 在宅療養支援診療所
- ② 訪問看護ステーション
- ③ 保険薬局(調剤薬局) (在宅患者調剤に関する施設基準のある薬局)
- ④ 訪問リハビリテーション
- ⑤ 訪問歯科診療
- ⑥ 地域包括支援センター
- ⑦ 居宅介護支援事業所
- ⑧ デイケア・デイサービス
- ⑨ 社会福祉協議会/各自治体の福祉事務所/精神保健福祉センター
- ⑩ 医療機器・福祉系の会社の方たち など

# 骨粗鬆症リエゾンサービスの実践

- ① 薬剤師の職能⇒服薬指導＋α
- ② 薬局の機能とは⇒広報機能、受診勧告
- ③ 地域のネットワーク⇒研修とイベント・講座

## ☆骨粗鬆症・骨折編 (A4両面1枚)



横からみた図

**<表>**

骨粗鬆症・骨折に気をつけたいあなたへ

あなた自身の健康「情報」を把握するために必要な項目を記入してください

性別	年齢	身長	体重
男	65	165	65

骨粗鬆症・骨折のまわり

- 骨粗鬆症・骨折
  - 骨折歴 (骨折部位)
  - 運動不足 (運動)
  - 喫煙
  - 飲酒
  - 骨粗鬆症
  - カルシウム
  - カリウム
  - ビタミンD
  - ビタミンK

飲酒

カルシウム (mg/日)

ビタミンD (μg/日)

ビタミンK (μg/日)

**<裏>**

骨粗鬆症・骨折に関連する食事因子

肥満度についての結果

アルコールについての結果

カルシウム(左)、カリウム、ビタミンD、ビタミンK(右)の摂取量

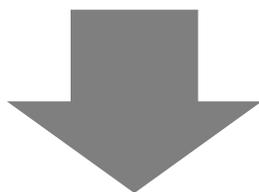
対象者と同じ性・年齢階級の日本人平均を食品群別に示しています。

カルシウム (mg/日)

ビタミンD (μg/日)

ビタミンK (μg/日)

医療提供者・介護提供者だけが  
知っていたのでは意味がない。



一般市民に在宅医療や緩和ケア  
に関わる  
社会資源情報を広めなくては。

16,17<sup>th</sup>  
**in medical café**  
 勝海舟記念 下町(浅草)がん哲学外来  
 —樋野興夫先生とともに—

平成25年4月18日(木) 18:30 ~ 20:30  
 5月30日(木) 18:30 ~ 20:30

場 所：お休み処 茶房「花の辻」  
http://www.hanacafe.jp 連絡先 03-3876-1506 (担当)  
03-6676-6771 03-3876-1506 (担当)  
 胃癌・家族の癌様、医師・薬剤師・看護師・保健師、他介護関係の方 興味のある方

公開シンポジウム

がんになっても  
 住み慣れた地域で  
 安心して過ごすために

日時 平成25年 4/6(土) 14:00 ~ 17:00

場所 三業会館(浅草見番)

対象 保健医療者、介護福祉関係者

定員 100名(定員になり次第締切) / 参加無料

プログラム

13:30	開場
14:00 ~	はじめに 浅草かんわネットワークの活動について / 安達昌子
14:30 ~ 15:30	基調講演1 (60分) / 産長 安達昌子 倉持雅代 「がんになっても住み慣れた地域で安心して過ごすために」 地域多職種で支える工夫 ケアタウン小平クリニック 山崎章郎先生

第9回 浅草かんわネットワーク

勝海舟記念 浅草がん哲学外来

いつでも、①緩和ケア、ついでです。  
 の①生きている意欲に集  
 が自宅でも継続して  
 別府する医療者が常  
 ばふいと想いを磨り  
 あると同時に、医療  
 ぶよい…そんな思い  
 (表題) がん哲学外  
 らご登壇いただけます

「偉大なるお節介症候群」友の集い

12/21(土) 12:30~16:00(開場12:00)

[相談]2組までお受けします  
 13:20~13:50▶1組  
 16:00~16:30▶1組

第4回 勝海舟記念 下町(浅草)がん哲学外来 シンポジウム

スカイツリーと  
 墨田川を懐く  
 われ、浅草の墨  
 がん哲学の礎

「偉大なるお節介症候群」友の集い

平成25年 12/21(土) 12:30~16:00(開場12:00)

[相談]2組までお受けします  
 13:20~13:50▶1組  
 16:00~16:30▶1組

第4回 勝海舟記念 下町(浅草)がん哲学外来 シンポジウム

スカイツリーと  
 墨田川を懐く  
 われ、浅草の墨  
 がん哲学の礎

マイウェイ協会のマイノートを使った勉強会も行ってます

倉持雅代(浅草医師会立訪問看護ステーション)  
 この研修会は公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団の助成を受けています

03-3876-1506  
 Fax.03-3876-9084  
 までお気軽にご相談下さい。

〒112-0001 東京都荒川区西日暮里1-1-1 TEL:03-3876-1506 FAX:03-3876-9084

# 顔の見える関係が一番です！！

高齢になっても、病気や障害を抱えても住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らしたい。そんな願いがかなえられるよう、心のケアや相談ができる場所づくりが大切だと思っています。

命の長さではなく、その方の生き方が大切であると、どんな時でも希望や夢を語り、対話をすることで共感し、自分らしい生き方を見つけることができればいいと・・・地域リエゾン活動を通じて、多くの仲間との出会い、共に考え、行動する、そしてその活動の中で私自身も自分の生き方を見つめていきたいと思えます。

ケアマネジメントセンターあさくさ 西澤 文恵



"Meet The HAP 浅草"  
特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women (HAP)

女性の健康出前講座

# 更年期講座 at 浅草

浅草の女の人が元気に生きてゆくために  
浅草の介護・医療を支える人の健康のために

女性の健康支援プロジェクトNPO法人HAPは、女性のライフステージに応じた健康管理と疾病管理（以下「ウイメンズヘルスケア」という）の改善とその向上を図るための情報を伝え、社会にウイメンズヘルスケアのあり方を提言し、その活動により女性のQOL向上に貢献することを目的とするNPO法人です。このたび、女性の健康出前講座の一環として“更年期講座”を開催いたします。百聞は一見にしかず、興味関心のある皆様の参加をお待ちしています。



18時00分より

記

日時：平成25年4月12日（金）18時00分～20時30分  
場所：浅草医師会立訪問看護ステーション  
対象：看護士の皆様、ほか お聞きになりたい方歓迎です。  
会費：無

【技術移転研修】！

主に40代以降の女性の  
悩みや介護の悩み、夫

QOLの

相談

室の開催をすることで、なかなか  
聞いて、お話を聴きし、アドバ  
ギヤは暮らしをめざすことを目的とし  
、回りは下記を中心に学びます。

1)更年期に関する基本知識 2)わが国における女性医療の流れ、学会の動向、行政の動向などについての最新の情報

## 介護・在宅医療と 更年期講座？

介護する家族・・・娘・嫁・妻……

医療介護を支える医療・介護スタッフ

(訪問看護師・薬剤師・ケアマネ・ヘルパー…)

よくよく見てみたら

その多くは40代以上の女性が多い…

その人たちのからだと心もささえなくっちゃあね。

千葉県でよく行っていた**更年期講座**が役に立つよ。

みんな仲良くなれるしね…



こんな方  
お勧めです

美しい立ち方を学びたい方。  
肩こりや腰痛でとんなふうからだを動かしてよいかわからない方。  
ゴルフをしたけれど腰が痛くて思うようにゴルフ  
年をとってからだが良く動かないと思っ  
簡単にできるからだの体操を覚えたい方  
介護をしている方、介護を受けている家族へ役

浅草  
観音裏

# 渡會 美立道場

第7回  
第8回

講師 渡會公治先生

「美しく立ち、美しく動く」ことが健康の基本

4月20日 花の辻 18時半から20時半  
4月22日 浅草三笠会館 18時半から20時半

# 更年期講座

女性の健康は  
40歳代からの  
健康講座で。



浅草地域仲間で 更年期講座  
やっちゃいました。好評です

早い気づきと  
健診・受診

"Meet The HAP 浅草"  
特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women (HAP)

女性の健康出前講座

## 更年期講座 at 浅草

浅草の女の人が元気に生きてゆくために  
浅草の介護・医療を支える人の健康のために

女性の健康支援プロジェクトNPO法人HAPは、女性のライフステージに応じた健康管理と疾病管理（以下「ウイメンズヘルスケア」という）の改善とその向上を図るための情報を伝え、社会にウイメンズヘルスケアのあり方を提言し、その活動により女性のQOL向上に貢献することを目的とするNPO法人です。

このたび、女性の健康出前講座の一環として“更年期講座”を開催いたします。百問は一見にしかず、興味関心のある皆様参加をお待ちしています。



19時00分より

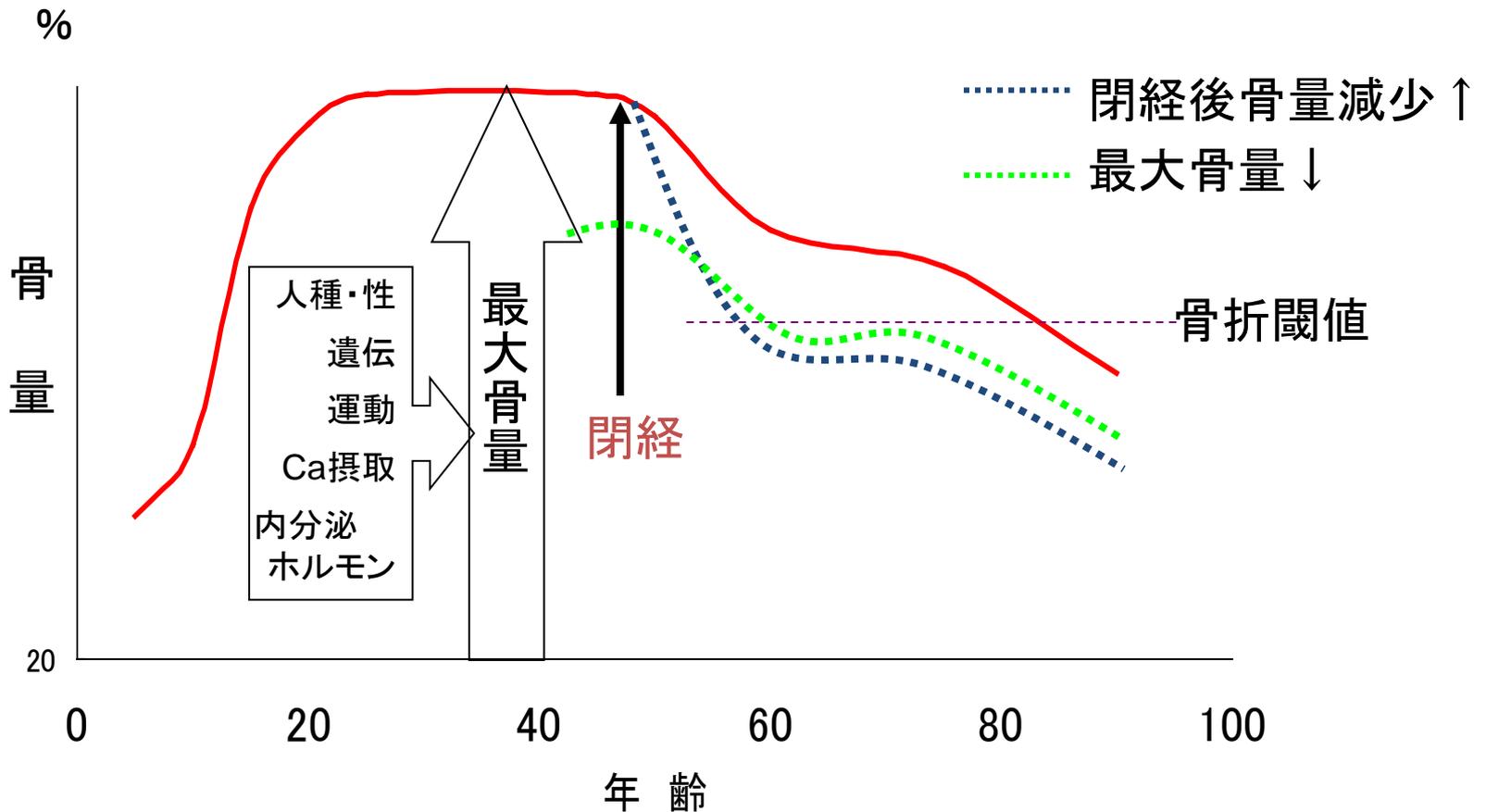
記

日時：平成25年4月12日(金) 19時00分～20時30分  
場所：浅草医師会立訪問看護ステーション  
対象：看護師の皆様、ほか お聞きになりたい方歓迎です。  
会費：無料

【技術移転研修】更年期教室・更年期相談を開催のノウハウ資料・ツールを使いこなそう

主に40代以降の女性の健康相談や健康づくり教室の開催をすることで、なかなか医療者に相談できなかった健康の悩みや介護の悩み、夫婦間の健康の悩みなどについて、お話を聴きし、アドバイスを行うことで健康寿命の延長、QOLの高い毎日の生活や仕事生活をめざすことを目的とした講座です。

# 加齢に伴う骨量減少と骨粗鬆症の発症



# 浅草でどこでも 骨作り・骨守り情報発信!!

- ☆ 思春期の女子を対象にすることが大切さを伝える
- ☆ 適正なBMI 垂直荷重のある運動習慣  
(太田博明教授らの研究で証明)
- ☆ 更年期世代の母親の食習慣とともに取り組む
- ☆ 家庭科と保健体育の授業で積極的に取り入れてもらえるようあらゆる場で情報発信。

事例;

上智大学の保健体育では全員に食習慣アセスメントと骨量測定を実施しています。

# 浅草でどこでも ロコモ!!

「美しく立ち、美しく動く」ことが健康の基本  
3 A n d s 1 F  
手なからだの使い方を身につけよう。

【第9・10回】浅草観音裏  
浅草ロコモ

## 渡會美立道場

講師 渡會公治先生

こんな方  
お勧めです

- 美しい立ち方を学びたい方。
- 肩こりや腰痛で悩んでいる方。
- ゴルフをしたいけど、なんでもかんでもからだを動かしてはかわからない方。
- 年齢をいかにいかせたいかと悩んでいる方。
- 簡単な体操からからだの体操を覚えたい方。
- 介護をしている方、介護を受けている家族へ役立てたい方。

日時 ●平成25年 11月22日 金 浅草三業会館 18:30~20:30  
●平成25年 12月16日 月 フルーウェーフィン浅草 18:30~20:30

連絡 ●電話03-3876-1506 担当 ケイ薬局 宮原

対象 ●浅草近辺にお住まいの方、美立に興味のある方

会費 ●500円(お飲物、お菓子つき)

当日は体験ができる様で  
おいでください。女性の方は  
スラックス等がお勧めです。

美立健康協会

共催：ケイ薬局、NPO法人HAP

地域で道場作っちゃいました。



# 浅草でどこでも ロコモ!!

## 渡會公治・浅草美立道場 ～浅草ロコモ～

### 渡會公治・浅草美立道場～浅草ロコモ～

ロコモチェック～自分の体の状態を知ろう!～

1つでも  
該当すれば  
要注意!



家の中でつまずいたり  
滑ったりすることがある



階段を昇るときに  
手すりが必要である



2キロくらいの買い物  
を持って歩くのがつらい



布団のあげおろし、電気  
掃除機を使うのがつらい



片足で立って  
靴下をはけない



15分くらい続けて  
歩けない



横断歩道を  
で渡り切れぬ

浅草ロコモ

浅草ロコモ

# 渡會公治美立道場

講師 渡會公治先生

「美しく立ち、美しく動く」ことが健康の基本  
3A'sで「上手なからだの使い方」を身につけましょう。

第9・10・11回 浅草観音裏

美しく立つ

美しい立ち方を学びたい方。  
肩こりや腰痛でどんなふうにかたさを動かしてよいかわからない方。  
ゴルフをしたいけど腰が痛くて思うようにゴルフができない方。  
年をとってからだが良く動かないと思つて、ゴルフができない方。  
簡単にできるからだの体操を覚えたい方、  
介護をしている方、介護を受けている家族へ役立てたい方。

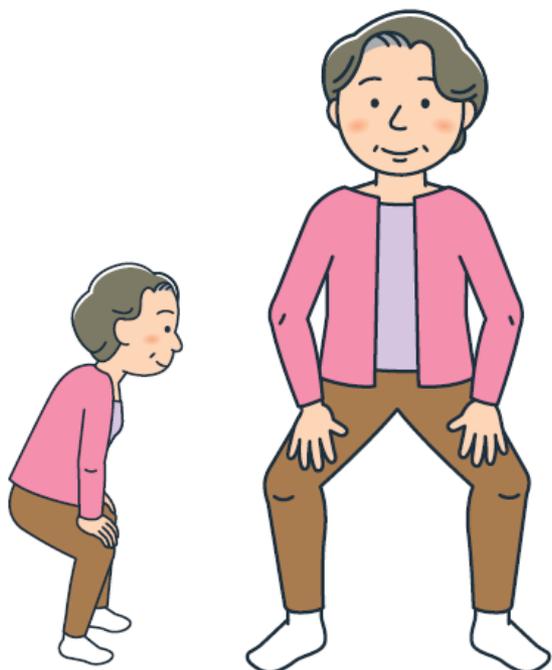
日時 ●平成25年 11月22日(金) 浅草三業会館 18:30～20:30  
●平成25年 12月16日(月) フルーウェーフィン浅草 18:30～20:30  
連絡 ●電話03-3876-1506 担当 ケイ薬局 宮原  
対象 ●浅草近辺にお住まいの方、美立に興味のある方  
会費 ●500円(お飲物、お菓子つき)

当日は体操ができる格好で  
おいでください。女性の方は  
スラックス等がお勧めです。

美立健康協会

共催：ケイ薬局、NPO法人HAP

# 浅草でどこでもロコモ!!



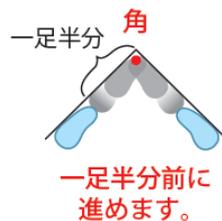
横からみた図

## スクワット

立つトレーニングです。  
トレーニングの王様といわれるスクワットは単純に見えて難しく、正しく出来る人はあまりいません。

いいアライメントで関節の中心に力を伝えることです。

まずは、①  
始めまし



一足半前に  
進めます。

膝がつま先より  
前にならないように  
しましょう。



## かべ体操コーナースクワット

①うしろに転倒しないように、部屋のコーナーを利用します。自然体で立ち、角から1足半ほど足を前に進め、ひろげ、おしりをコーナーに、ひざと足を壁につけます。

②イスに腰を降ろす要領で、膝が壁から離れないようにゆっくり曲げていきます。ゆっくりもどります。(90度以上曲げないように。)

※次ページでは足の置き方をチェックします。

# 浅草でどこでもロコモ!!

## 台所で気軽にロコモ スクワット



- 前傾姿勢  
(馴れてきたら上体をまっすぐにおこして行なってもよい。  
背筋と腹筋の筋トレに効果があります。)
- 膝がつま先より前に出ない。
- 土ふまずがなくならないように  
膝の位置に気をつける。
- ゆっくりと行なう。

浅草でどこでも  
骨についての食習慣考える!!  
娘の世代に継いでゆく。



地域でどこでもアセスメントチャレンジ中!!



# BDHQの概要と使い方 2)BDHQで、何がわかるの？

## ☆骨粗鬆症・骨折編 (A4両面1枚)

<表>

**骨粗鬆症・骨折に気をつけたいあなたへ**

あなたの最近1か月間の食習慣についておたずねしました

785104 / 平成20年6月30日

ID1	99999	ID2	999	性別	男性
ID3	999	ID4	999	年齢	50 歳

たくさんの質問にお答えいただき、お疲れさまでした。これからの健康維持・増進に役立てていただけるように簡単に結果を作りました。見え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

**骨粗鬆症・骨折のまわり … こんなにたくさんの要因が関連しています。**

**骨粗鬆症・骨折**

- ← やせすぎ (影響大)
- ← 運動不足 (影響大)
- ← 栄養
  - ← 取り過ぎ — お酒
  - ← 摂取不足
    - カルシウム
    - カリウム
    - ビタミンD
    - ビタミンK

食事面で気をつけたいのは、特定の栄養素や食品に偏らない食べ方です。

**やせすぎ**    他の多くの生活習慣病とちがって、「やせすぎ」がリスクになります。

あなたのBMI(ボディ・マス・インデックス) **21.3 kg/m<sup>2</sup>**    望ましいBMIは、18.5から25.0までです

**お酒**

飲酒量 **0.9 合/日**    望ましい飲酒量は、1日に平均して、日本酒に換算して1合までです

**カルシウム (mg/日)**    乳類、野菜類、豆類、魚介類など、いろいろな食品に含まれています。好みの食品からじょうぶんに食べるようにしてください。

<p>あなたの摂取量</p> <p>およそ <b>430 mg/日</b></p> <p>判定 <span style="color: red;">●</span></p> <p>めざしたい量 (食事摂取基準)</p> <p>およそ <b>680mg/日</b>以上</p> <p>同じ性別・年齢の平均的な摂取量</p> <p>およそ <b>570 mg/日</b></p>	
---	--

**骨粗鬆症・骨折に関連する食事因子**

**肥満度についての結果**

**アルコールについての結果**

**カルシウム(左)、カリウム、ビタミンD、ビタミンK(右)の摂取量**

対象者と同じ性・年齢階級の日本人平均を食品群別に示しています。

<裏>

**カルシウム (mg/日)**    野菜や果物だけでなく、いろいろな食品に含まれています。でも、精製した穀類(白米も含む)と加工食品にはあまり含まれません。また、水溶性のイオンなので、水にさらしたり、ゆで汁を捨てると、減ってしまうという特徴もあります。調理法にも工夫したいところです。

<p>あなたの摂取量</p> <p>およそ <b>3500 mg/日</b></p> <p>判定 <span style="color: blue;">●</span></p> <p>めざしたい量 (食事摂取基準)</p> <p>およそ <b>3000mg/日</b>以上</p> <p>同じ性別・年齢の平均的な摂取量</p> <p>およそ <b>2800 mg/日</b></p>	
---	--

**ビタミンD (μg/日)**    日本人はほとんどを魚介類から食べています。他に、ビタミンDは紫外線によって皮膚でも合成されます。食べたビタミンDも皮膚で合成されたビタミンDも同じようからただ使われます。

<p>あなたの摂取量</p> <p>およそ <b>8.3 μg/日</b></p> <p>判定 <span style="color: blue;">●</span></p> <p>めざしたい量 (食事摂取基準)</p> <p>およそ <b>6.5 μg/日</b>以上</p> <p>同じ性別・年齢の平均的な摂取量</p> <p>およそ <b>10.9 μg/日</b></p>	
--	--

**ビタミンK (μg/日)**    日本人はほとんどを野菜、特に緑黄色野菜から食べています。もうひとつの主な摂取源は納豆です。

<p>あなたの摂取量</p> <p>およそ <b>410 μg/日</b></p> <p>判定 <span style="color: blue;">●</span></p> <p>めざしたい量 (食事摂取基準)</p> <p>およそ <b>75 μg/日</b>以上</p> <p>同じ性別・年齢の平均的な摂取量</p> <p>およそ <b>290 μg/日</b></p>	
--	--

\* その他の野菜には、きのこ、海藻類を含みます。

【ご注意】 骨粗鬆症・骨折予防のためにどのくらいカルシウム、ビタミンD、ビタミンKを食べたらよいかはまだあまり分かっていません。ここで示した「めざしたい量(食事摂取基準)」は、カルシウムは高血圧予防のために決められた値、ビタミンDとビタミンKは両方ともこれらの栄養素が不足しないために望まれる摂取量です。

BDHQ\_09/04 S Sasaki, All Rights Reserved, 2010/04/01

# 浅草地域でのリエゾンの取り組みは続きます。!!

勇美助成

## 「浅草観音裏 在宅仲間のおくすり(DI)研修会」のお知らせ

この度 公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団からの助成により、在宅医療現場の服薬指導+服薬支援に専門職間連携 (IPW) と DI (医薬品情報) のサポートを目的としました「浅草観音裏在宅仲間のおくすり (DI) 研修会 (略称: 在宅DI 研修会)」を開催する事となりました。

この機会を活用し、浅草で在宅医療 (居宅療養) を担うメンバーへ、医薬品の適正使用に関わる情報を学び、事例を共有する場を創ります。なかなか人に聞けず、悩んでいる方も、場づくりにも活用いたします。ぜひ、御参加いただき、地域在宅医療の発展に貢献できればと考えております。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

日時：平成 25 年 9 月～平成 26 年 1 月 (平日) 18:30～21:00

場所：ブルーウェーブイン浅草 / もしくは浅草周辺の会場

参加費： 無料 <薬剤師研修認定単位 1 単位 (申請中)>

**「浅草観音裏 在宅仲間のおくすり(DI)研修会」のお知らせ**

この度 公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団からの助成により、在宅医療現場の服薬指導+服薬支援に専門職間連携 (IPW) と DI (医薬品情報) のサポートを目的としました「浅草観音裏在宅仲間のおくすり (DI) 研修会 (略称: 在宅DI 研修会)」を開催する事となりました。

この機会を活用し、浅草で在宅医療 (居宅療養) を担うメンバーへ、医薬品の適正使用に関わる情報を学び、事例を共有する場を創ります。なかなか人に聞けず、悩んでいる方も、場づくりにも活用いたします。ぜひ、御参加いただき、地域在宅医療の発展に貢献できればと考えております。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

日時：平成 25 年 9 月～平成 26 年 1 月 (平日) 18:30～21:00  
 場所：ブルーウェーブイン浅草 / もしくは浅草周辺の会場  
 参加費： 無料 <薬剤師研修認定単位 1 単位 (申請中)>  
 対象： 薬剤師、看護師、ケアマネジャー、介護職員等 在宅医療関係者 (西药、漢方薬の方も参加可能です)  
 人数： 定員の都合上、浅草以外の会場は 30 名までとさせていただきます。  
 主な内容 (詳細が決まり次第、順次ご案内申し上げます) >

① ワンポイントお決まりの「お決まり研修会」を IPW 連携  
 1. 認知症、高齢者の暮らし方、具体的介護管理事例  
 2. オビオドロローテーション (向薬師会) 薬剤師の関わり  
 3. 在宅からみる認知症ケアチームにおける薬剤師の役割  
 4. どうして海外研修がはまらないの? 日本と海外の役割  
 5. 在宅医療の発展に貢献したい? 日本と海外の役割  
 6. 在宅医療の発展に貢献したい? 日本と海外の役割  
 7. 在宅医療の発展に貢献したい? 日本と海外の役割  
 8. 在宅医療の発展に貢献したい? 日本と海外の役割  
 9. 在宅医療の発展に貢献したい? 日本と海外の役割  
 10. より良い在宅医療を目指して、これからの在宅医療とチーム医療  
 11. 認知症に役立つ薬品  
 12. 介護 (薬・漢方) の基本の理解と診察に必要の検査の理解と対応  
 13. 情報化、IT とロコトシ技術

主催：浅草観音裏 在宅仲間のおくすり (DI) 研修会  
 共催：特定非営利活動法人 Health Age Projects For Women (HAPW)  
 後援：浅草のみんなネットワーク (http://www.hapw.jp/)  
 後援：浅草のみんなネットワーク (http://www.hapw.jp/)  
 後援：浅草のみんなネットワーク (http://www.hapw.jp/)

本研修会は、公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団の助成を受け開催しております。  
 浅草観音裏 在宅仲間のおくすり (DI) 研修会

# 地域で 患者様・家族・医療者・介護者 顔の見える関係 を作ってゆこう!!

立ち上がる地域発の七人の獅子たち...



土屋薬剤師

村上ケアマネ

倉持隊長: 緩和  
ケア認定看護師

宮原薬剤師

西澤ケアマネ

廣橋猛医師

安達昌子医師

あなたの席もご用意あり。あなたの居場所があります。  
家族と一緒に考える居場所があります。

# 骨粗鬆症リエゾンサービスの実践

## 薬剤師の「服薬指導プラス」

### 薬局の広報機能・ネットワーク機能

更年期講座  
女子力アップ講座

浅草ロコモ  
渡會美立道場

在宅DI研修会



☆骨粗鬆症・骨折編 (A4両面1枚)

