

## 骨折予防の取り組み

多摩病院 ◎志村 <sup>しむら</sup> 修一 <sup>しゅういち</sup> (看護師)

加藤 幹男 (准看護師)

工藤 美代子 (看護師)

### 1. 目的

我が国の総人口は平成 28 年時点で、1 億 2649 万人となっており 65 歳以上の高齢者の人口は 3533 万人で総人口に占める割合（高齢化率）も 27.9%と超高齢社会を迎えている。そのため高齢者の健康寿命の延命、介護予防が重要な課題となっているが、これらを阻害する因子として骨粗鬆症による骨折がある。骨粗鬆症の患者数は年々増加しており、我が国では 1280 万人と推測される。

当病棟では 65 歳以上の患者が 50%を占めその中でも半数が車椅子を利用している。また、そのうち女性の車椅子患者が 90%を占めており、転倒転落による骨折のリスクが高いと予測される。X 年～X+2 年までの 2 年間で、転倒による骨折患者が 10 名にも達しているため、防止対策が重要と考えた。

### 2. 方法

(1) 研究期間：20XX 年 6 月～20XX 年 11 月。

(2) 対象：骨折の既往のある患者 10 名。

(3) 実地内容：対象に対し毎日の運動を看護計画に組み入れ、記録をフローシートに記載する。運動を 6 か月間行い、運動期間の前後で骨密度を測定し数値を分析する。運動内容として①手すりにつかまり屈伸運動（5～10 回）を行う。②歩行器を使用して、廊下を 1～2 往復（50～100m）歩行する。③天気の良い日は、気分転換を兼ね積極的に室外に出て日光浴をする。

図 1 屈伸運動の様子

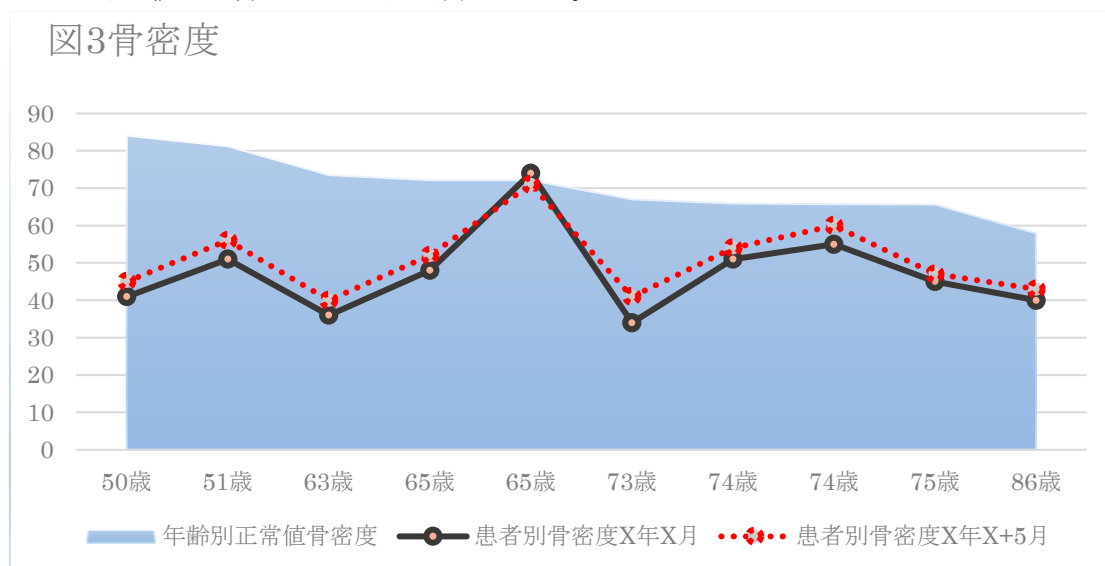


図 2 歩行器を使用して歩行訓練の様子



### 3. 結果

20XX年6月の1回目の測定により骨折の既往のある患者10名を測定した結果(図3)、9名の患者が正常値を大きく下回り、再骨折のリスクが高い事が分かった。計画に沿って訓練し20XX年11月に2回目の測定をした結果、10名中9名の骨密度が上昇し、2~7%のステフネス値の上昇している事を確認できた。



### 4. 考察

(1)吉村典子は「骨折、骨密度と運動の関連について検討した文献的検討により、運動は大腿骨頸部骨折のリスクを下げ、さらに運動が筋力に維持、筋量の増加、バランス機能の向上、関節の柔軟性向上が効果的で、転倒のリスクを下げる」3)と述べている。

今回実施した骨密度の数値を見ると半年後に測定した骨密度が1回目の数値を上回っている方が多く、そして10名もの骨折者がいたX年~X+2年に比べ、今年1年間で骨折者は2名にとどまる事ができた。看護計画に屈伸運動、歩行訓練、散歩(日光浴)等を組み入れフローシートに記入し毎日チェックする事で継続する事ができた。これらを継続することで筋力低下を防止し、転倒による骨折の予防につながるのではと考える。

### 5. 総括

当病棟を含む精神科病棟全体がさらなる高齢化を迎える事が予想され、そのため骨折予防への取組みが必要であると考えます。

#### 〈引用・参考文献〉

- (1) 井上哲郎：骨粗鬆症の正しい知識 (HEALTH SERIES) 全日本病院出版会 東京 1997
- (2) 林泰史：骨粗鬆症の治療と食事療法 日東書院 東京 2006
- (3) 吉村典子： 運動、身体活動改善による骨折・骨粗鬆症予防のエビデンス 本衛生学雑誌 2003年 58巻 3号 P328 - 337