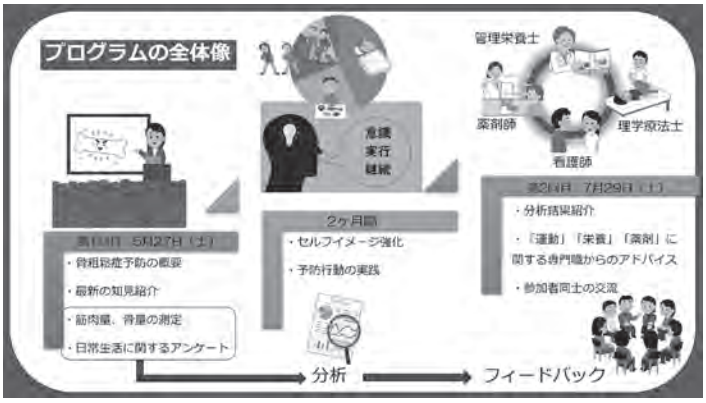
多職種連携による骨粗鬆症予防に向けたセルフイメージ強化プログラムの構築

福録 恵子　●三重大学 大学院医学系研究科 看護学専攻 教授



本プログラムの全体像

要旨

人生100年時代を迎える中、健康寿命延伸のため必要不可欠とされる骨折予防に対して、骨粗鬆症リエゾンサービス（Osteoporosis Liaison Service: OLS）制度が普及し始めている。OLSの主軸となる骨粗鬆症マネージャーは、社会に向けた啓発活動が重要な役割の一つとされているが、多職種チームによる地域在住者に対する骨粗鬆症予防活動は十分とは言えない。

そこで今回、大学や医療機関、企業が連携し、多職種からなるチームを構成し、参加者のセルフイメージの向上と骨粗鬆症予防行動の維持継続を目的とする講座を展開した。2回完結型プログラムの効果を検証した結果、1回目の講義内容の理解度が「十分理解できた」者が64%、その後2か月間の日常生活で行動を継続できた者は約6割であった。

今後、講義や測定の内容、方法を精錬するとともに、参加者が得た知識を楽しみながら実践につなげられる仕組みをつくり、対象とする年齢層の幅も広げ、啓発活動を展開したい。

1. 背景と目的

骨粗鬆症予防行動に向けた参加者の意識の向上は、通常実施される1回完結型プログラムでは、その影響度を十分に把握することが難しいため、今回、より多くの参加者の関心が得られる温泉という場において、2回完結型プログラムの効果を検証することを目的に取り組んだ。

具体的方法として、①骨・筋肉の働きと重要性、骨粗鬆症予防に関する知識（運動・栄養・薬）の提供、②可視化可能な測定結果（体組成、骨量）の提供、③アンケート分析結果を基に各医療専門職による3側面（運動・栄養・薬剤）からの骨粗鬆症予防アドバイス、④参加者交流による骨粗鬆症予防に関する意識・行動の共有、からなるプログラムを作成し遂行した。

実施期間は2カ月間であり、1回目の講義終了後に筋肉量、骨密度の測定と日常生活に関するアンケートを行った。2カ月後の2回目は、測定結果とアンケート内容の分析



講義風景



骨密度測定



ウォーキング風景

結果を個別に返却し、理学療法士、管理栄養士、薬剤師それぞれの立場から参加者全体に向けてアドバイスを行った。

2.現状の成果・考察

本プログラムへの参加者は53名（男性9名女性44名）、平均年齢は71.7±7歳であった。アンケートの有効回答数は1回目53名、2回目38名であった。

骨粗鬆症の診断を受け、治療を受けている者は全体の2割を占めていた。骨粗鬆症の検査を受けたことがない者は18名（34%）で、その理由として、「検査を受けに行くきっかけがなかった」「気になる症状がなかった」「骨粗鬆症の心配をしていなかった」が上位を占めていた（図1）。

1回目の講義内容に関する理解度では、十分理解できた者が約6割であった（図2）。

その後2か月間で骨密度低下を予防する運動面、栄養面等に関する取り組みについて、9割の者が意識できたと回答し、実行できたことや継続できたことがある者は約6割であった（図3）。

今回、プログラム終了から3カ月後、参加者のうち希望のあった6名に対して、実践編として試験的に約30分のウォーキングの機会を設けた。受講場所である湯元榊原館周辺のコースを設定し、理学療法士によるウォーキングの個別アドバイスを受けながら実施した。多職種連携による本活動は、地域住民が自身の健康について能動的に考え、骨粗鬆症予防行動を身につけることのできる仕掛けを多く取り入れることで、参加者の意識のみならず行動の継続にもつながったと考える。

3.今後の展望

今後、本活動の継続を通じて縦断的データを蓄積することは、地域社会でOLSを充実、発展させ得るガイドラインのエビデンスとなることが期待できる。今回、ウォーキングの際、活動量測定を行う計画であったが、動作不良のため断念した。今後の活動では、実践内容の充実を図り、活動量測定によるフィードバックを行うための準備を進める予定である。

また、骨粗鬆症予防の観点から、医療専門職の連携に加え、大学、医療機関、地元企業が連携しながら、骨密度の減少が進み始める50歳代にも目を向け、年代別プログラムの構築を進める予定である。

図1 骨粗鬆症検査を受けたことがない理由

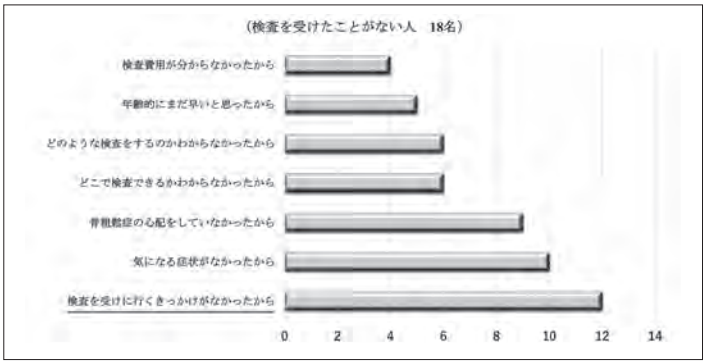


図2 講義の理解度

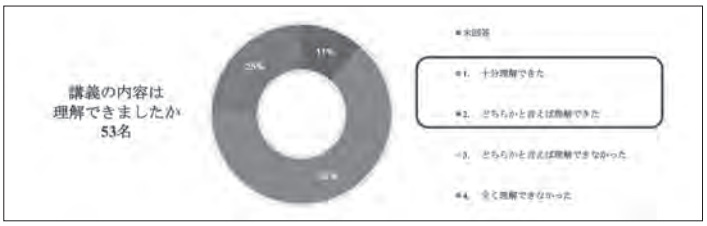


図3 参加者の意識、行動、継続できたこと

