

第28回区民公開講演会 質問票に対する回答

質問	回答
<p>1 カルシウム自己チェック表の点数が低かったです。食事で十分カルシウム等の栄養素が取ればベストなのでしょうが、やや難しく感じており、MBPドリンクやカルシウムを多く含むウエハースを積極的に摂っています。効果は期待できるでしょうか。</p>	<p>食事から摂取できれば十分ですが、カルシウムが添付された製品も1日のカルシウム摂取量に含むことができます。乳製品や魚が苦手などカルシウムを多く含む食品の摂取が難しい際は、そういった製品の活用も一つの方法です。</p>
<p>2 ビタミンK吸収に油も必要とのことだが、どんな油でも良いのか。</p>	<p>どんな油でもかまいません。ビタミンD、ビタミンKは脂溶性ビタミンのため、油と一緒に摂ることで吸収を高めます。大豆油はビタミンKが多く含まれるので、摂取量が不足している方にはおすすめです。</p>
<p>3 注射治療を始めて1年になりますが、数値があまり上がりません。(90歳代と言われました。)2年間だけの注射です。数値がずっと上がらない場合、2年間後はどんな治療になるのでしょうか。</p>	<p>骨密度が低い場合は継続的な治療が必要です。2年の注射剤終了後も他の薬に切り替えての治療が望ましいです。一般には骨密度の上昇を目指して他の注射剤を使用することが多いです。</p>
<p>4 今、CMで骨粗鬆症に効果があるとうたわれているドリンクは本当に効果があるのか！？リスクはないのか？予防として飲み続けることは良いのか？</p>	<p>MBPドリンクでしょうか。MBP(乳塩基性たんぱく質)は骨吸収を抑え、骨形成を促し、骨密度を高める機能があると報告されています。予防として飲み続けることは良いと思いますが、バランスの良い食事が基本となります。また、過剰摂取によるリスクを避けるためには、製品に記載されている1日の上限摂取量を守りましょう。</p>
<p>5 骨粗鬆症の検査(検診)ができる場所や申し込み方法、費用を知りたい。区の検診ではなく医療機関。</p>	<p>骨折歴のある方、ご家族に骨粗鬆症の方がいる方、健診等で指摘を受けた方は、まずはかかりつけ医にご相談ください。検査が必要と判断された場合は、かかりつけ医より当院医療連携室を通じて検査の予約ができます。(検査結果は紹介元の医療機関へ報告いたします。検査後の結果説明や診断・治療につきましては原則として紹介元の医療機関にて行っていただきます。)</p> <p>また、骨密度検査は地域の整形外科クリニック等でも実施している場合があります。ご希望の際は、かかりつけ医やお近くの医療機関へご相談ください。費用は、保険適応の場合と検診の場合で大きく異なるので、医療機関へお問い合わせください。</p> <p>なお、ご参考までに、当院で紹介状によりDEXA法(腰椎・大腿骨)の検査のみを行った場合、3割負担の方の自己負担額は検査料等(診療情報提供料含む)で2,100円程度となります。紹介状により、当院整形外科を受診したうえで検査を行う場合は、別途、受診料(初診料または再診料)が加算されます。また、診療内容に応じて追加費用が発生する場合があります。</p>

質問		回答
6	入院して手術になった時、何日位入院で費用は、何人部屋か、目安があれば。	<p>【費用(3割負担の場合)】</p> <p>①大腿骨近位部骨折 入院期間30日間で70万円程</p> <p>②圧迫骨折 経皮的椎体形成術(BKP) 入院期間14日間で13万円程 脊椎固定 入院期間30日間で80万円程</p> <p>※費用については高額医療費制度の利用も可能です。</p> <p>【お部屋】</p> <p>4人部屋(室料はかかりません)と個室(一人部屋)(室料16,500円/1日)があります。</p>
7	病院によってはMRIで見たりすると言っていました。MRIを使うとかなりお金がかかりませんか？前に脳のMRIを撮った時に何万円もかかったのが今でもそうでしょうか。	骨粗鬆症そのものの診断にはMRIは用いられず、微量なX線で骨密度を測定するDEXA法が用いられます。MRIは骨粗鬆症に関連したいつのまにか骨折(圧迫骨折)などの検査に用いられます。
8	2020年からアレントロンを服用しています。骨密度は2020年より2023年は少し下がっていましたが、同じ治療です。昨年3月に背中が痛くなり、起き上がる時や咳をするなどの時、激痛がありました。レントゲンで、骨折ではありませんでした。3週間ほど痛みは軽くなりましたが、続いています。運動面は3kmのジョギング・筋トレを少しはやっています。アレンドロン6年は、お話を伺って不安になりました。担当医は話をあまり聞いてくれません。	アレンドロン酸を含むビスフォスフォネート製剤は3～5年で切り替えが勧められます。長期使用による骨質の低下による非定型骨折と言われる骨折の原因になるとも言われており、骨粗鬆症の状態に応じた多剤への変更が勧められます。
9	骨折しない身体をつくるために筋肉トレーニングを取り入れるには具体的に何がいいか知りたい。	おすすめはスクワットとつま先立ちの運動ですが、安全にできるようであれば、床からの立ち上がり運動ができるのが良いを思います。いずれも、安全に注意して行うことをおすすめします。