

本事業は、2013年度より京都市社会福祉協議会・京都市長寿すこやかセンターと連携し、京都市内在住の50歳以上の方を対象として骨密度等を測定し、結果説明と骨を元気にするための望ましい生活習慣のあり方を説明し、骨粗鬆症予防等の啓発および高齢者の健康寿命の延伸を図ることを目的に実施している事業である。世界でも類を見ないスピードで高齢化の進む我が国では健康寿命の延伸は極めて重要な課題であり、骨の健康を守ることは健康寿命の延伸のために必要である。

【計画・決定】

実施にあたり、下記の通り行政担当者との打ち合わせを行った。

- 実施日**：2019年4月9日
- 場所**：ひと・まち交流館京都4F 社会福祉法人京都市社会福祉協議会 京都市長寿すこやかセンター
- 参加スタッフ**：京都市長寿すこやかセンター2名、栄養クリニック4名
- 内容**：2019年度の実施内容（測定項目・実施内容の見直し等）について。今年で7年目を迎えた「高齢者の骨を守るための栄養ケア対策」は、老人福祉センターの行事の中でも非常に関心の高い行事であるとのこと意見を毎年いただいている。昨年度の調査結果を受け、本年度は「骨の健康に関する知識調査」をより参加者が回答しやすい形式に改善し、測定項目は骨密度・身長・体重とし、骨密度の結果の見方の説明をグループ毎に行うことを提案して了承を得た。また本年度は昨年引き続き1施設あたり40名定員とし、14施設で実施する方針となった。設営の方法や備品の借用等の細かい内容については、実施施設ごとに調整を行うこと、同意が得られた方のデータを研究・発表に使用することについても、行政より承諾を得た。

【実施】

- 場所**：京都市老人福祉センター14か所（一覧表はp.81参照）
- 対象者**：京都市在住の50歳以上の参加申込者538名（募集は各センターにて実施）
- 実施内容**：アンケート調査、身長・体重・骨密度の測定、結果の見方
- 測定方法**：基本的に各施設に栄養クリニック指導員1名に学生3名が同行し、測定やアンケートのサポートを担当した。骨密度・身長・体重測定の使用機器は以下の通りである。骨密度：FURUNO社超音波骨密度装置CM-200、身長：seca 213（立位測定）、体重：オ

ムロン体重体組成計カラダスキャンHBF-601。アンケート内容の詳細と結果についてはp.60～63参照。

- 結果の見方**：グループ毎に講義形式で骨密度測定結果の見方の説明を行った。また昨年度改訂した『骨を元気にするレシピ集』を用いて骨を元気にするポイント（生活習慣・食事）を説明し、今後の生活改善の参考資料として活用できるようにアンケートの回答とともに配布した。



学生によるサポートの様子

- 測定結果**：当クリニックでの研究利用に同意が得られた528名の男女別にみた測定結果を表に示した。

	全体	男性	女性
人数 (名)	528	47	481
年齢 (歳)	75.1±5.9	77.6±6.0	74.9±5.9
身長 (cm)	152.9±6.3	163.3±5.4	151.9±5.5
体重 (kg)	52.4±8.6	62.4±8.6	51.4±8.0
BMI (kg/m ²)	22.4±3.2	23.4±2.7	22.3±3.2
% YAM	69.0±9.9	74.8±13.3	68.4±9.3

【まとめ】

昨年度の結果より測定会の内容とアンケート内容を見直し、結果の見方をグループごとに講義形式で実施したことで運営がスムーズになり、より多くのセンターで実施、多くの方にご参加いただくことができた。毎回満員近い参加があったことから本事業に対する期待度は依然高い。その期待にお応えできるよう本事業を運営することは、栄養クリニックの存在を知っていただく機会としても貴重であると考え。そのため毎回出張後に学生を含むスタッフで改善点を出し合い、よりよい測定会となるよう改善をはかった。さらに単なる測定会として終えるのではなく、アンケートの知識調査の結果を分析することにより健康のために必要とされる知識の内容や提供の方法を検討し、来年度以降の本事業がさらに実りあるものとなるよう、また栄養クリニックとして京都市民の健康寿命延伸に貢献できるよう進めていきたい。

(中村智子)



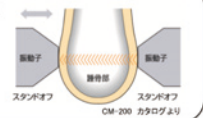
本日の骨密度測定について

本日は「CM-200」という機器で
踵骨(しょうこつ)の超音波伝播速度
を測定することで骨密度を測定しました。



測定原理

踵骨の両側にある振動子によって
超音波を送受信させ、踵骨の
骨伝播速度(Speed of Sound)を
測定しています。



超音波を用いた機械ですので、どのような場所でも短時間で
測定可能であり、骨粗しょう症健診において一定の役割を
認められた方法ではありませんが、

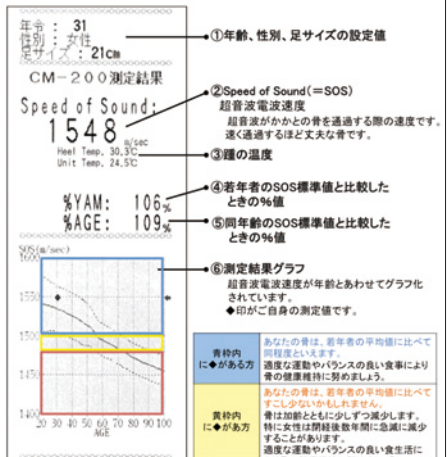
**骨粗しょう症は、今回の測定結果のみでは
診断できません。**

ご自身の骨の健康状態の参考としていただき、
食事・運動など生活習慣の振り返りにご活用ください。

診断をご希望の方は、かかりつけ医にご相談ください。

京都女子大学 栄養クリニック

測定結果の見方



※グラフ上の実線は健康な日本人の各年齢における平均値を示しています。

※グラフ上の破線の間が年齢相当領域です。

上記は30代女性の測定結果です。骨密度には性差があるため、グラフは男女で異なります。

京都女子大学 栄養クリニック