



群馬県理学療法士協会ニュース

THE GUNMA PHYSICAL THERAPY
ASSOCIATION NEWS

発行日 2025. 9. 1

発行者 渡辺 真樹

発行所 一般社団法人

群馬県理学療法士協会事務局

群馬県前橋市大渡町 1-10-7

群馬県公社総合ビル 6F

源流題字 浅香 満

編集責任者 榊原 清

源流

No. 163

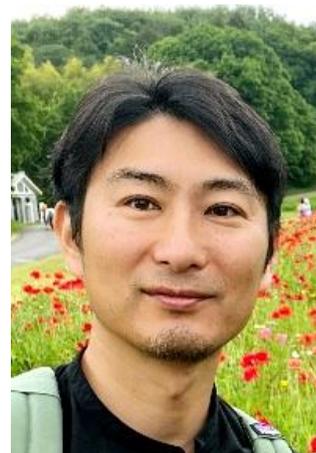
Contents

- 理学療法アラカルト 骨粗鬆症の骨病態評価と理解 牧 雄介 ……2
- 書籍紹介 「絆徳経営のすゝめ」 富田 隆之 ……4
- 職場紹介 「コンパスウォーク前橋北代田」 長井 涼太 ……5
- 後輩理学療法士へ 新井 美恵 ……6
- 会員動向 ■ニュース収受 ■編集後記 ……7

「骨粗鬆症の骨病態評価と理解」

老年病研究所附属病院 リハビリテーション部

骨粗鬆症マネージャー 牧 雄介



高齢者に多く見られる骨粗鬆症は、骨折リスクを著しく高め、要介護状態に至る主な原因の一つとされています。臨床では、大腿骨近位部骨折や椎体骨折を繰り返す“ドミノ骨折”など、脆弱性骨折の既往を持つ症例の多さを実感されていると思います。超高齢化時代の理学療法士には、骨折後のリハビリテーションに加え、骨粗鬆症自体への介入も求められています。

まず、骨粗鬆症の診断には、脆弱性骨折が無い場合、骨密度測定のYAM値（若年成人平均値に対する割合）が利用されます。YAM70%以下が「骨粗鬆症」、70～80%が「骨量減少」、80%超で「正常」とされます。また、Tスコアは若年成人との比較で主に50歳以上や閉経後女性に、Zスコアは同年代同性との比較で若年者の評価に用いられます。なお、DXA法以外の測定機器で得られる数値は参考として扱う必要があります。

なお、骨密度が同等でも脆弱性骨折を繰り返す症例があることから、骨質の重要性も注目されています。骨質は骨強度全体の約30%に寄与し、特に「骨密度低下+骨質劣化型」の骨粗鬆症では骨折リスクが7.2倍に高まるとされます。特に日本人は白人に比べて椎体骨折が多い傾向があり、その背景には遺伝要因に加え、加齢や高ホモシステイン血症に伴う非酵素的架橋（AGEsなど）の蓄積が影響し、骨基質が劣化すると指摘されています。1)

骨粗鬆症は本質的に「骨代謝異常」による疾患であり、その病態を把握するうえで骨代謝マーカーの測定は有用とされます。これらは血液や尿による検査であり、骨密度測定（DXA）よりも早期に骨代謝の過剰または抑制状態を把握できるため、短期間での薬剤治療の効果判定や治療方針に使用されます。日本で主に使用される骨代謝マーカーには、骨形成系のBAPやP1NP、骨吸収系のTRACP-5bやCTXなどがあります。骨粗鬆症では、骨代謝バランスが崩れ、骨吸収が骨形成を上回り、骨量が減少します。例えば、骨吸収と骨形成が活発な「高回転型骨代謝」は、骨吸収が骨形成を上回ると、骨量の減少が速く骨折リスクが高まってゆく可能性があるため注意が必要です。このタイプの運動処方では、漸増的な荷重刺激を中心に負荷量の最適化が重要と考えられます。一方、骨形成・吸収が全体的に低下した「低回転型骨代謝」では、新陳代謝が滞り硬く脆い骨となるとされます。非定型骨折の要因も、これに当てはまり、高年齢や骨吸収抑制薬の長期使用などが背景にあることで微小損傷が蓄積されている可能性もあります。運動処方では、強度を抑え長期的な介入視点が必要で、生活内での転倒予防の必要性が高いと思われます。これらのように、骨病態によって運動負荷について医師とのコミュニケーションが重要になる事があります。2)

前述の検査情報が得られない場合は、身長低下（25歳時より4cm以上の低下で椎体骨折リスクが約20倍）や、10年間の骨折リスクを予測できる「FRAX」、年齢と体重だけでスクリーニングできる「FOSTA」などが簡便な自己評価手段としてガイドラインでも有用とされており、現場でも活用できます。3)



FRAX

近年では、骨代謝マーカーに関する研究に加え、骨と筋肉の内分泌的相互作用（筋骨連関）についてもヒト研究が進展しています。こうした新知見を背景に、国内外のガイドラインでも運動療法や理学療法的重要性が強調されています。理学療法士としては、転倒予防だけでなく、骨の状態を理解した上で、適切な運動処方と継続支援を行うことで、骨粗鬆症の予防・改善、そして骨折予防を通じて高齢者の生活の質向上に大きく貢献できるのではないのでしょうか。

参考文献

- 1) Masataka Shiraki, Mitsuru Saito 他：J Bone Miner Metab. 26(1):93-100, 2008.
- 2) 三浦雄一 他：YAKUGAKU ZASSHI. 139:27-33, 2019.
- 3) 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版.



群馬県骨粗鬆症サポーター協議会

骨粗鬆症診療に携わる医療職の支援、情報発信、年に2回の研修会を企画運営しています。入会登録無料です、是非ご参加下さい。

お知らせ

群馬県理学療法士協会ニュース源流をご愛読いただきありがとうございます。

これまで、群馬県理学療法士協会の事業報告をニュース源流に掲載しておりましたが、ニュース源流ではその役割を終え、事業報告は群馬県理学療法士協会ホームページの各部局のページに掲載されることになりました。

また、組織改編により担当部局が、事務局広報部に統合されました。

ニュース源流では、今後も皆様の役に立つコンテンツ・情報を掲載していきますので、変わらずのご愛読をよろしくお願いいたします。

群馬県理学療法士協会 事務局 広報部 ニュース源流編集担当一同

*****書籍紹介*****



「絆徳経営のすゝめ」

著者名：清水康一郎
出版社：フローラル出版
価格：1760円



医療法人樹心会 角田病院

富田 隆之

皆さんは、本を読む価値についてどのように考えていらっしゃいますか？
私は以前、ある人にこう言われました。「成功した人たちが何十年もかけて考え抜いたことを、たった1,500円で教えてくれるんだ。そう考えると本って、すごく得だと思わないか？」

その瞬間、私の中で本に対する価値観が大きく変わりました。
確かに、失敗と挑戦を繰り返し、そこから導き出された知見を、わずかな金額で得られるのだと気づきました。それ以来、私は本を”最も効率の良い自己投資“と捉え、積極的に読書をするようになりました。

私は現在、管理職として15年を迎えようとしています。多くの経験を積む中で、悩み、行き詰まりを感じる場面も少なくありませんでした。そんな私の「管理」という考え方を根本から変えてくれた一冊があります。それが、『絆徳経営のすゝめ』（清水康一郎著）です。タイトルにある「絆徳（バントク）」とは、「人との絆を大切にし、徳を積むことで信頼関係を築く」という意味であり、まさに日本古来の精神を現代の経営に落とし込んだ概念です。

この本は、利益だけを追い求めるのではなく、「人と人とのつながり」や「徳を重ねること」にこそ、組織の持続的な成長があると説いています。職員・患者・地域社会——いわゆる“三方よし”の関係性を築くことが、結果的に組織を強くするというメッセージに深く共感しました。

中でも特に印象に残っているのは、「絆を深めれば、組織は自然と強くなる」という言葉です。これまでの私は、成果や効率といった“見える数字”にばかり目を向けていました。しかしこの本を読み進めるうちに、信頼や共感といった“見えない価値”こそが、組織を動かす真のエンジンであることに気づかされました。

管理職として悩んでいる方、自分のマネジメントに限界を感じている方には、ぜひ一度手に取っていただきたい一冊です。「人を動かすのは理屈よりも絆と徳」。この本は、管理職としての視座を一段引き上げてくれる、そんな力を持っています。



職場紹介

コンパスウォーク前橋北代田

長井 涼太



コンパスウォーク前橋北代田に勤務している理学療法士の長井涼太です。

コンパスウォーク前橋北代田は前橋市北代田町にある半日型のリハビリ特化型デイサービスです。北代田町は南橋地域にある住宅街です。理学療法士4名、作業療法士2名、看護師1名、介護職員3名で午前30名、午後30名の利用者様に対応しています。

送迎は行いますが食事や入浴のサービスはありません。豊富なりハビリスタッフによる個々の状態に合わせた個別リハビリが特長です。対応している症例はフレイル、脳血管疾患、脊柱管狭窄症、人工関節（膝・股関節）、パーキンソン病等になります。結果として88パーセントの方が介護度を改善・維持されています。悪化された方もいらっしゃいますが認知症、パーキンソン等の進行性疾患の方です。ほとんどの方が通所することを楽しみにしています。

介護度は事業対象者の方や要支援の方が多いですが要介護の方も多くいらっしゃいます。利用者様は80歳から84歳の方が一番多いですが90歳以上の方、64歳以下の方もいらっしゃいます。最高齢は大正生まれのお元気な99歳の女性で旧帝国海軍の看護師さんでした。太平洋戦争末期の雨の神宮球場での学徒出陣式の際には看護学生として観客席で日の丸を振っていたそうです。富士見町、北代田町、下細井町、青柳町、上細井町の方が多いですが市内各所から通所されています。一昨年より隣にコンパス訪問看護前橋を開設しました。現在看護師は5名、リハビリスタッフは曜日別のローテーションにより兼務で対応しています。より多くのリハビリが必要な利用者様や自宅から出られなくなった利用者様を訪問してリハビリを提供しています。

職場は一言でいうと非常に働きやすい環境です。残業もほぼなく土日は休み、社員同士の関係は良好で、社長と2か月に一回面談があり、なんでも相談できます。社長曰く、群馬で一番働きやすい職場、働き甲斐のある待遇を目指しているそうです。また子育てを何より重視していて子育て中のママさんが7名います。今後は訪問看護部門をより強化していくとのことで中途採用を継続していくそうです。見学も自由ですのでいつでも気楽に来てみてください。

後輩理学療法士へ

公益社団法人 群馬県医師会

群馬リハビリテーション病院

新井 美恵



はじめに、このような貴重な機会を頂きましたことに感謝申し上げます。

私は、群馬リハビリテーション病院の回復期病棟に勤務する理学療法士で、現在 7 年目です。主に脳血管疾患および整形外科疾患を対象とし、退院後の生活を見据えたリハビリテーションを日々実践しております。

本稿では、私がこれまでに経験してきた悩みや学びを通じて得た気づきを、これから臨床を歩まれる皆さんに少しでもお伝えできればと思っております。

理学療法士としてのキャリアを歩み始めた当初は、「この介入で本当に良かったのか」「自分ではなく先輩が担当していれば、より良い結果が得られたのではないか」「この仕事を続けていけるのだろうか」といった不安や葛藤を日々抱えておりました。理学療法士としての自信を持つことができず、試行錯誤と反省の繰り返しであったように思います。

しかしながら、そのような中でも、「挑戦してみよう」「まずは行動してみよう」という前向きな姿勢を持ち続けることを意識してきました。たとえば、先輩の臨床場面を観察する、共に介入を行う、新たな手法を試す、興味のある領域について自ら学ぶといった、小さな行動の積み重ねが、やがて自らの臨床力や視野を広げることにつながったと感じています。失敗や戸惑いもまた、重要な学びの機会であることを実感しております。

加えて、患者様にとって「できた」「前向きな気持ちになれた」と実感していただけるような支援を提供することも、理学療法士としての重要な役割と考えております。そのような経験は、患者様にとってのリハビリテーションの推進力となると同時に、我々専門職にとっても貴重な糧となります。

これから皆さんが臨床の現場で多くの経験を積み重ねていく中で、決して順調なことばかりではないかと思えます。しかし、何よりも大切なのは「まずはやってみる」という姿勢です。その積み重ねの中で、少しずつ自己の特性や強みを見出していくことができるはずです。そして、やがて「これこそが自分の目指す理学療法だ」と実感できる瞬間が訪れることでしょう。

ともに理学療法士として成長を重ねていけることを、心より願っております。拙文ではございますが、最後までお読みいただきありがとうございました。本稿が皆様の今後の一助となれば幸甚に存じます。

会員動向

令和7年7月23日現在、会員数 2,087名、休会 404名、施設数 420施設

ニュース收受

2025/5/26	静岡理学療法ジャーナル 第28回静岡県理学療法学会誌 第49号	静岡県理学療法士会
2025/5/29	群馬県医師会報 No.922	群馬県医師会
2025/6/4	群馬県精神障害者地域移行支援事業 冊子「Story Vol.2」	群馬県精神障害者社会復帰協議会
2025/6/12	高知県理学療法 第32巻	高知県理学療法士協会
2025/6/19	第54回定時総会議案書	日本理学療法士協会
2025/7/1	群馬県医師会報 No.923	群馬県医師会
2025/7/3	JPTA NEWS No.355	日本理学療法士協会
2025/7/8	広報誌「かくどけい」第148号	熊本県理学療法士協会
2025/7/9	IPTA No.188	茨城県理学療法士会
2025/7/15	会報 群臨技 488号	群馬県臨床検査技師会
2025/7/23	秋田県理学療法士会ニュース第217号	秋田県理学療法士会
2025/7/28	HPTA NEWS One step No.282	広島県理学療法士協会
2025/7/30	和歌山県理学療法士協会ニュース No105	和歌山県理学療法士協会
2025/7/30	群馬県医師会報 No.924	群馬県医師会
2025/8/3	群馬県地域リハビリテーション事業報告書	群馬県地域リハビリテーション協議会

編集後記

今回、初めて源流の作成に携わらせていただきました。源流の発行にあたり、原稿の執筆を快く引き受けていただいた先生方には心より感謝申し上げます。

暑い日が続いておりますので、体調に気を付けてお過ごしください。

高崎 翠