

フレイルロコモ骨粗鬆症検診を始めます

～ いつまでも笑って元気に！フレイル予防で健康長寿 ～

2019年の厚生労働省の統計によると、日本人の平均寿命は男性81.4歳、女性87.5歳であり、日本は世界に先がけて、高齢化社会を迎えています。平均寿命が延びた現在、問題となっているのは健康寿命です。2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されており、これを延ばす上で最も重要なことは、フレイル、ロコモと骨粗鬆症による骨折を予防することです。

フレイルとは日本老年学会が提唱している Frailty の日本語訳で、加齢に伴う様々な臓器の機能変化や予備能力低下によって、外的ストレスによる、体の抵抗力が弱くなった状態のことです。フレイルは身体的なもの、精神的なもの、及び社会的なものに分かれます。フレイルは適切な介入により、再び健康な状態に戻りうる可能性があり、早期発見、早期介入が必要です。

また、日本整形外科学会は運動器の障害による移動機能の低下した状態を表す新しい言葉として『ロコモティブシンドローム（ロコモ）』を提唱しています。運動器の障害は50歳以上に多発し、ロコモと上記の身体的フレイルはほぼ同義語です。

骨粗鬆症とは、閉経後の女性及び75歳以上の高齢者の骨強度が低下し、骨折が起きやすくなった状態を指します。高齢者が骨折を起こすと、移動機能が低下し、筋活動量が低下し、慢性疾患の罹病率をあげ、死亡率が高まります。

以上を踏まえて、当院ではフレイル、ロコモ、及び骨粗鬆症検診を開始します。当院の検診では、診療所や病院において通常の保険診療では行わない検査を行うため、受診者の個々のフレイル、ロコモ、骨粗鬆症の状態を数値でお示しできます。個々の数値を示すことにより、一般的な予防方法や治療方法ではなく、それぞれの個人にあった、オーダーメイドな予防方法、治療方法を提案できます。**本検診の特徴は、検診結果をお知らせするだけでなく、日本整形外科学会専門医、看護師、理学療法士、栄養士が治療方法、生活習慣、運動療法、食事療法を指導すること**です。

この検診にて、横浜市民の健康寿命を伸ばす、きっかけになればと思っています。

1 対象者

膝や腰に不安のある方、骨粗鬆症が心配な方、要介護状態になるのを防ぎたい方、老後を生き生きと過ごしたい方などで、身体状況をしっかりと把握したい方にお勧めします。（推奨：50歳以上）

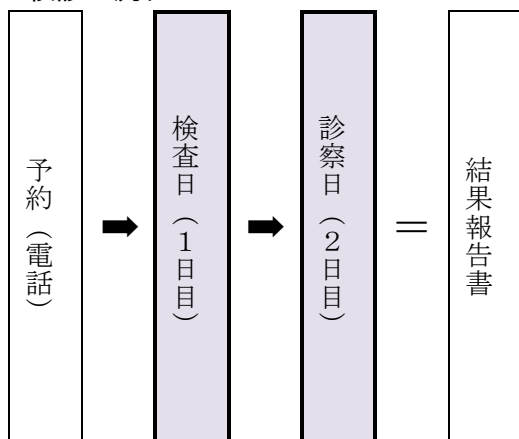
2 検診内容

【検診料金：39,600円(税込)】

	1日目【検査日】（毎週火・水午後） （年末年始・祝祭日を除く）	2日目【診察日】 （原則毎月第4木曜日午前・午後）
検診内容	<ul style="list-style-type: none"> 身長・体重・血圧 血液検査（「5」参照）・尿検査 胸椎・腰椎レントゲン、骨密度測定 心電図、血圧脈波測定 歩行速度テスト、筋力量、握力測定 ロコモ度テスト など 	<ul style="list-style-type: none"> 整形外科医による診察（午前） 保健指導（午前） 栄養指導（午前） 運動指導（午後） 食券配布（ヘルシーランチの提供）
人数	各日最大2人まで	定員10人

【裏面あり】

3 検診の流れ



ヘルシーロコモランチ

4 検診実施日（令和3年度）

診察日	検査日（左記診察日に対応する日程）	下記のいずれかから選択
12/23(木) 予約受付中	11/2、11/9、11/10、11/16、11/17、11/24、	
1/27(木) 予約受付中	11/30、12/1、12/7、12/8、12/14、12/15、12/21、12/22	
2/24(木) 11/1 予約開始	1/4、1/5、1/11、1/12、1/18、1/19、1/25、1/26	
3/24(木) 12/1 予約開始	2/1、2/2、2/8、2/9、2/15、2/16、2/22	

※各診察日の定員は10人となります。各検査日の定員は2人です。

5 当検診で実施する特徴的な血液検査（主なもの）

・25-ヒドロキシビタミンD	不足するとカルシウムの吸収が阻害され骨密度が低下します
・TRACP-5b(骨吸収マーカー)	この数値が高いと骨粗鬆症が進行していると推定されます
・PINP(骨形成マーカー)	この数値が低いと骨粗鬆症が進行していると推定されます
・ucOC(骨質マーカー)	ビタミンKの不足で上昇します。この数値が高いと骨質が悪化し、骨折しやすくなります。
・OC(オステオカルシン)	骨形成を促進する細胞が産生するホルモン。この数値は老化の指標と言われています。
・ホモシステイン	この数値が高いと骨質が悪化し、骨折しやすく、筋肉量が低下しやすくなります。
・PTH(副甲状腺ホルモン)	この数値が高いと副甲状腺機能亢進症が疑われます。

6 予約受付（電話予約のみ）

診察日と検査日はセットとなるため、診察日とそれに対応した検査日をひとつお選びいただきます。検査日はそれぞれの2週間前に申込を締め切ります。

各診察日の定員は10人となります。各検査日の定員は2人です。

【予約専用電話:045-316-6526】

7 その他

本検診の詳細に関しては、市民病院予防医療センターにお問合せください。

（電話：045-316-4580（代表）、FAX：045-316-6529、Eメール：by-iji@city.yokohama.jp）

お問合せ先	
市民病院管理部医事課長	駒形 俊文 Tel 045-534-3620