

**(15) 洗濯（洗ってから干すまで）はできますか**

**（習慣的にしない場合も、自分でやるとしたらどうしているか、と想定して下さい）**

1. 小さいもの（下着など）も大きいものもすべて自分でできる
2. 小さいものは自分でできる
3. 自分ではできない

**(16) くすりの管理はできますか**

1. 自分で飲み方を守って飲むことができる
2. 誰かに用意してもらえば、きちんと飲むことができる
3. 自分ではできない

**(17) お金の管理はできますか**

1. 家計簿または通帳などの全ての管理が一人で行える
2. 日常の支払いはできるが、家計簿や通帳の管理はできない
3. 全くお金はあつかえない

**(18) 以下は、厚生労働省の「高齢者の日常生活自立度」の基準です。**

**現在のあなたの状況に一番近いものに○をつけてください。**

1. 交通機関などを利用して外出することができる
2. 近隣なら外出することができる
3. 介助により外出し、日中はほとんどベッド外で過ごしている
4. 外出の頻度が少なく、寝たり起きたりの生活である
5. 車椅子を使っているが自分でベッドから移ることはできる
6. 介助により車椅子に移っている
7. 通常、ベッド上だけで過ごしているが、自力で寝返りができる
8. 通常、ベッド上だけで過ごし、自力で寝返りもできない

**(19) 介護保険の要介護認定はうけていますか**

1. 申請してない、または判定結果の通知がまだ来ない
2. 自立
3. 要支援
4. 要介護 1
5. 要介護 2
6. 要介護 3
7. 要介護 4
8. 要介護 5

**(20) 現在、どちらにお住まいですか**

1. 自宅（息子や娘の家を含む）
2. 有料老人ホーム
3. 老人保健施設
4. 特別養護老人ホーム
5. 病院に入院中
6. その他（ ）

**(21) (20)で「1.自宅」とお答えの方、どなたと同居していますか**

1. 一人暮らし
2. 配偶者と二人
3. 娘または息子家族と同居
4. その他（ ）

## 【2】 痛みのようすについてお伺いします。

右側の欄の当てはまる数字に○をつけて  
下さい。

痛 く な い	ま つ た く	が あ る	軽 い 痛 み	痛 み が あ る	中 く ら い の	が あ る	強 い 痛 み	痛 み が あ る	非 常 に 強 い
------------------	------------------	-------------	------------------	-----------------------	-----------------------	-------------	------------------	-----------------------	-----------------------

(1) 今の「<sup>あし</sup>脚の付け根」の痛みについてお伺いします。

① 寝ていたり腰掛けていたりする時	1	2	3	4	5
② 脚を動かしたり、立ったり歩いたりした時	1	2	3	4	5

(2) 今の「ひざ」の痛みについてお伺いします。

① 寝ていたり腰掛けていたりする時	1	2	3	4	5
② 脚を動かしたり、立ったり歩いたりした時	1	2	3	4	5

(3) 今の「こし」の痛みについてお伺いします。

① 寝ていたり腰掛けていたりする時	1	2	3	4	5
② 腰を動かしたり、立ったり歩いたりした時	1	2	3	4	5

**【3】 現在おこなっているリハビリテーションや運動についてお伺いします。**

**(1) 現在、病院や施設などでリハビリテーションや運動を定期的に行っていますか**

1. はい



「1. はい」と答えた方は、以下の質問にお答え下さい。

① どこで行っていますか。

1. 病院に入院して
2. 病院に通って
3. 老人ホームなどの施設に入所して
4. 老人ホームなどの施設に通って
5. 自宅で理学療法士などの指導者にきてもらって
6. 自宅で、自分できめた運動や体操をしている  
(こちらからお送りしている「在宅リハビリテーションメニュー」以外のことでお答え下さい)

② どれくらいの頻度でおこなっていますか。

1. 1週間に1日から2日は行っている。
2. 1週間に3日から4日は行っている。
3. 1週間に5日から6日は行っている。
4. 毎日、行っている。

2. いいえ

(2)へ  
進んで下さい

**(2) 散歩やウォーキングなど、積極的に歩くことをしていますか。**

1. はい



「1. はい」と答えた方は、以下の質問にお答え下さい。

① どれくらいの頻度でおこなっていますか。

1. 1週間に1日から2日は行っている。
2. 1週間に3日から4日は行っている。
3. 1週間に5日から6日は行っている。
4. 毎日行っている。

2. いいえ

(3)へ  
進んで下さい

② 1回に、どれくらいの時間、歩いていますか。

1. 10分未満
2. 10分以上、30分未満
3. 30分以上、60分未満（「だいたい30分くらい」を含みます）
4. 60分以上

(3) こちらの「在宅リハビリテーションメニュー」をお送りしている方におたずねします。お送りした「在宅リハビリテーションメニュー」の先週1週間の実施のようすをお答え下さい。

1. 1日も実施しなかった。
2. 1日から2日、実施した。
3. 3日から4日、実施した。
4. 5日から6日、実施した。
5. 毎日、実施した。

あてはまらない方は  
【4】へ進んで下さい

#### 【4】骨そしょう症の薬（ほねの薬）についてお聞きします。

(1) 現在、骨そしょう症の薬（ほねの薬）を飲んでいますか。医師より処方されたものについてお答え下さい。

1. はい
2. いいえ
3. 医師からの処方ではないが、骨に良いと言われる栄養剤や薬をのんでいる。

「1. はい」と答えた方は、飲んでいる薬を下から選んでください。  
(すべてのほねの薬について答えてください。複数回答可です。)

1. カルシウム剤（乳酸カルシウム、アスパラCAなど）
2. ビタミンD剤（アルファロール、ワンアルファ、ロカルトロールなど）
3. ビタミンK剤（グラケーなど）
4. 朝起きたときや空腹時に飲む薬  
（ダイドロネル、ボナロン、フォサマック、アクトネルなど）
5. その他
6. 「骨のくすり」を飲んではいるが、上のどれにあてはまるかはわからない。

2. と 3. の方は  
【5】へ進んで下さい

【5】転倒についてお聞きします。

(1) 最近3ヶ月間で、転んだり尻もちをついたりしたことはありましたか。

1. ない
2. 1回あった
3. 2回以上あった

(2) この調査に協力していただくきっかけとなった骨折のあと、新たな骨折（手足や背骨の骨折）をされましたか。

1. した

2. していない



「1. した」と答えられた方にお聞きします。  
それはどこの骨折ですか。

1. 手の骨折
2. 肩の骨折
3. 背骨の骨折
4. 脚あしの付け根の骨折
5. その他 (            )

☆ ありがとうございます。ウグイス色の返信封筒に入れて、ご返送下さい。☆

## アンケートご協力へのお願い

大腿骨頸部骨折を受傷された方の骨折後の様子をお伺いするアンケートです。お手数をおかけして恐縮ですが、以下のアンケートにご協力下さいますようお願い致します。

なお、個人情報につきましては、この研究の目的以外に使用することはありません。

ご本人のお名前： \_\_\_\_\_ 様 年齢： \_\_\_\_\_ 歳

記入日：平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 記入者：本人 ・ 本人以外（続柄： \_\_\_\_\_ ）

\* 今回お送りした住所やご家族の連絡先に変更、又は、その予定がある場合は、下記に新しい住所または連絡先をお書き下さい。変更がなければ、空欄のままで結構です。

ご住所： \_\_\_\_\_ 電話番号： \_\_\_\_\_

ご家族等のご連絡先： 氏名 \_\_\_\_\_ （続柄： \_\_\_\_\_ ） 電話番号： \_\_\_\_\_

### <記入上のご注意>

- \* あてはまる項目の数字ひとつに○をつけてください。
- \* 「自力でできる」というのは、「周りの人に手を貸してもらわなくてもできる」ことを指します。道具を使ったり、家族の人などに見てもらったりしていても、自分でできれば「自力でできる」とお考え下さい。
- \* できる度合いが日によって違う場合は、調子の良い時のことでお答え下さい。

# 【1】現在の生活状況についてお答え下さい

## (1) ひとりで休まずにどのくらい歩けますか

1. 屋内・屋外ともに歩ける

2. 屋内だけなら歩ける  
(屋外では歩けない)

3. 歩けない

1.1 屋外で  
60分以上歩ける  
1.2 屋外で歩くのは  
30分以上60分未満  
1.3 屋外で歩くのは  
30分未満

2.1 一人で歩ける  
2.2 介助があれば歩ける

3.1 車椅子に自力で乗り  
移ることができる  
3.2 車椅子に介助があ  
れば移れる  
3.3 車椅子に座ること  
ができない

(2a) 屋外を歩くときに  
補助具を使っていますか

1. 使っていない
2. 杖
3. 押し車
4. その他 ( )

(2b)へ  
進んで下さい

(4)へ  
進んで下さい

(2b) 屋内を歩くときに補助具を使っていますか

1. 使っていない
2. 杖
3. 手すりや壁など(つたい歩き)
4. 歩行器
5. その他 ( )



↓ ↓ ↓

**(3) 階段の昇り降りはどのようにしていますか**

1. 自力で昇りも降りもできる
  2. 手すり、杖など支えがあれば自力で昇り降りできる
  3. 自力では昇りも降りもできない
- ↓ ↓ ↓

**(4) 以降は全ての方がお答え下さい**

**(4) 交通機関を使って外出する場合、どのようにしていますか**

1. バスや電車に乗ったり、車を運転したりして一人で外出している
2. 大抵はタクシーを利用して一人で外出している
3. 付き添いを頼んでバスや電車に乗っている
4. 他の人が運転する自家用車に乗せてもらったり、タクシーを呼んでもらったり、福祉サービスを利用したりして外出している
5. 交通機関を使って外出することはほとんどない

**(5) 食事のしたくはどのようにしていますか**

(習慣的にしない場合も、自分でやるとしたらどうか、と想定して下さい)

1. 買い物も含めて、炊事も盛り付けも一人でできる
2. 家に材料があれば食事をつくることができる
3. あたためたり盛り付けたりはできるが、材料からはつukれない
4. 自分では全くできない

**(6) 食事をたべるときはどのようにしていますか**

(胃チューブなどを使用している場合でも、何か口にするときのことをお答え下さい)

1. 自力で食べられている
2. 誰かに手伝ってもらって食べている
3. 自力ではまったく無理である

**(7) 排せつはどのようにしていますか**

**(オムツ使用の場合は、オムツ交換時のことをお答え下さい)**

1. 自力でできる
2. 着物の上げ下げを手伝ってもらえばできる
3. 自力では全く無理である

**(8) 入浴はどのようにしていますか**

1. 自力でできる
2. 自力ではできない

**(9) 着替えはどのようにしていますか**

1. 全て自力でできる
2. 一部だけなら自力でできる
3. 自力ではまったく無理である

**(10) ひげを剃る、髪をとかす、顔を洗う、歯を磨くなどの身づくろいはできますか**

1. 全て自力でできる
2. 自分だけでは不可能な点あり
3. 自力では全く無理である

**(11) 起き上がるときはどうしていますか**

**(何らかの道具を使っている場合も、自力でできる場合は、「手伝い無しで」とお考え下さい)**

1. 手伝いなしで起き上がれている
2. 手伝ってもらえば起き上がれている
3. 起き上がれないが、起こしてもらえば座ってられる
4. 座ってもいられず寝たきりである

**(12) 電話はかけられていますか**

(補聴器などの道具を使ってかける場合や、電話を目の前に持ってきてくれば自分でかけられるという場合は、普通にかけられる、と考えて下さい。

また、難聴で電話が使えない場合は、電話はあつかえない、と考えて下さい。)

1. ふつうに受けもかけもできる
2. よく知っているところにはかけられる
3. かかってきたら受けられるが、自分からはかけられない
4. 電話はあつかえない

**(13) 買い物はできますか**

(習慣的にしない場合も、自分でやるとしたらどうしているか、と想定して下さい)

1. ふつうに買い物できる
2. 少ない品数の買い物ならできる
3. 買い物には付き添いが必要である
4. 買い物に行くことはできない

**(14) 家事はできますか**

(習慣的にしない場合も、自分でやるとしたらどうしているか、と想定して下さい)

1. 必要な家事は、すべてひとりでできる
2. 洗い物や寝具の用意まで十分できる
3. 身の回りのことだけならできる
4. 大抵のことには誰かの助けが必要である
5. 家事はまったくできない

**(15) 洗濯 (洗ってから干すまで) はできますか**

(習慣的にしない場合も、自分でやるとしたらどうしているか、と想定して下さい)

1. 小さいもの (下着など) も大きいものもすべて自分でできる
2. 小さいものは自分でできる
3. 自分ではできない

**(16) くすりの管理はできますか**

1. 自分で飲み方を守って飲むことができる
2. 誰かに用意してもらえば、きちんと飲むことができる
3. 自分ではできない

**(17) お金の管理はできますか**

1. 家計簿または通帳などの全ての管理が一人でできる
2. 日常の支払いはできるが、家計簿や通帳の管理はできない
3. 全くお金はあつかえない

**(18) 以下は、厚生労働省の「高齢者の日常生活自立度」の基準です。**

**現在のあなたの状況に一番近いものに○をつけてください。**

1. 交通機関などを利用して外出することができる
2. 近隣なら外出することができる
3. 介助により外出し、日中はほとんどベッド外で過ごしている
4. 外出の頻度が少なく、寝たり起きたりの生活である
5. 車椅子を使っているが自分でベッドから移ることはできる
6. 介助により車椅子に移っている
7. 通常、ベッド上だけで過ごしているが、自力で寝返りができる
8. 通常、ベッド上だけで過ごし、自力で寝返りもできない

**(19) 介護保険の要介護認定はうけていますか**

1. 申請してない、または判定結果の通知がまだ来ない
2. 自立
3. 要支援
4. 要介護 1
5. 要介護 2
6. 要介護 3
7. 要介護 4
8. 要介護 5

(20) 現在、どちらにお住まいですか

1. 自宅（息子や娘の家を含む）
2. 有料老人ホーム
3. 老人保健施設
4. 特別養護老人ホーム
5. 病院に入院中
6. その他（ ）

(21) (20)で「1. 自宅」とお答えの方、どなたと同居していますか

1. 一人暮らし
2. 配偶者と二人
3. 娘または息子家族と同居
4. その他（ ）

【2】 痛みのようすについてお伺いします。

右側の欄の当てはまる数字に○をつけて  
下さい。

痛 く な い	ま つ た く	が あ る	軽 い 痛 み	中 く ら い の 痛 み が あ る	強 い 痛 み が あ る	非 常 に 強 い 痛 み が あ る
------------------	------------------	-------------	------------------	--	---------------------------------	--

(1) 今の「<sup>あし</sup>脚の付け根」の痛みについてお伺いします。

① 寝ていたり腰掛けていたりする時	1	2	3	4	5
② 脚を動かしたり、立ったり歩いたりした時	1	2	3	4	5

(2) 今の「ひざ」の痛みについてお伺いします。

① 寝ていたり腰掛けていたりする時	1	2	3	4	5
② 脚を動かしたり、立ったり歩いたりした時	1	2	3	4	5

(3) 今の「こし」の痛みについてお伺いします。

① 寝ていたり腰掛けていたりする時	1	2	3	4	5
② 腰を動かしたり、立ったり歩いたりした時	1	2	3	4	5

【3】現在のあなたの気分についてお伺いします。

「はい」か「いいえ」のうち、よくあてはまる方を必ず選んで下さい。

- |   |    |     |
|---|----|-----|
| (1) 自分の生活に満足していますか。                           | はい | いいえ |
| (2) これまでやってきたことや興味があったことの多くを最近やめてしま<br>いましたか。 | はい | いいえ |
| (3) 自分の人生はむなしなものと感じますか。                       | はい | いいえ |
| (4) 退屈と感ずることがよくありますか。                         | はい | いいえ |
| (5) ふだん、気分の良い方だとおもいますか。                       | はい | いいえ |
| (6) 自分になにか悪いことが起こるかもしれないという不安がありますか。          | はい | いいえ |
| (7) あなたはいつも幸せと感じていますか。                        | はい | いいえ |
| (8) 自分が無力だと感ずることがよくありますか。                     | はい | いいえ |
| (9) 外に出て新しい物事をするより、家の中にいるほうが好きですか。            | はい | いいえ |
| (10) ほかにの人に比べて記憶力が落ちたとか、物忘れがひどくなったと思<br>いますか。 | はい | いいえ |
| (11) 生きていることは素晴らしいことと思えますか。                   | はい | いいえ |
| (12) 生きていても仕方がないという気持ちになることがありますか。            | はい | いいえ |
| (13) 自分は、活力が満ちあふれていると感じますか。                   | はい | いいえ |
| (14) いまの自分の状況は、希望のないものと感じますか。                 | はい | いいえ |
| (15) まわりの他の人が、あなたよりも幸せそうにみえますか。               | はい | いいえ |

**【4】 現在おこなっているリハビリテーションや運動についてお伺いします。**

**(1) 現在、病院や施設などでリハビリテーションや運動を定期的に行っていますか**

1. はい



「1. はい」と答えた方は、以下の質問にお答え下さい。

① どこで行っていますか。

1. 病院に入院して
2. 病院に通って
3. 老人ホームなどの施設に入所して
4. 老人ホームなどの施設に通って
5. 自宅で理学療法士などの指導者にきてもらって
6. 自宅で、自分できめた運動や体操をしている  
(こちらからお送りしている「在宅リハビリテーションメニュー」以外のことでお答え下さい)

② どれくらいの頻度でおこなっていますか。

1. 1週間に1日から2日は行っている。
2. 1週間に3日から4日は行っている。
3. 1週間に5日から6日は行っている。
4. 毎日、行っている。

2. いいえ

**(2) へ  
進んで下さい**

**(2) 散歩やウオーキングなど、積極的に歩くことをしていますか。**

1. はい



「1. はい」と答えた方は、以下の質問にお答え下さい。

① どれくらいの頻度でおこなっていますか。

1. 1週間に1日から2日は行っている。
2. 1週間に3日から4日は行っている。
3. 1週間に5日から6日は行っている。
4. 毎日行っている。

2. いいえ

**(3) へ  
進んで下さい**

② 1回に、どれくらいの時間、歩いていますか。

1. 10分未満
2. 10分以上、30分未満
3. 30分以上、60分未満（「だいたい30分くらい」を含みます）
4. 60分以上

(3) こちらの「在宅リハビリテーションメニュー」をお送りしている方におたずねします。  
お送りした「在宅リハビリテーションメニュー」の先週1週間の実施のようすをお答え下さい。

1. 1日も実施しなかった。
2. 1日から2日、実施した。
3. 3日から4日、実施した。
4. 5日から6日、実施した。
5. 毎日、実施した。

あてはまらない方は  
【5】へ進んで下さい

## 【5】骨そしょう症の薬（ほねの薬）についてお聞きします。

(1) 現在、骨そしょう症の薬（ほねの薬）を飲んでいますか。医師より処方されたものについてお答え下さい。

1. はい
2. いいえ
3. 医師からの処方ではないが、骨に良いと言われる栄養剤や薬をのんでいる。

「1. はい」と答えた方は、飲んでいる薬を下から選んでください。  
(すべてのほねの薬について答えてください。複数回答可です。)

1. カルシウム剤（乳酸カルシウム、アスパラ CA など）
2. ビタミン D 剤（アルファロール、ワンアルファ、ロカルトロールなど）
3. ビタミン K 剤（グラケーなど）
4. 朝起きたときや空腹時に飲む薬  
（ダイドロネル、ボナロン、フォサマック、アクトネルなど）
5. その他
6. 「骨のくすり」を飲んではいるが、上のどれにあてはまるかはわからない。

2. と 3. の方は  
【6】へ進んで下さい



## 【6】転倒についてお聞きします。

(1) 最近3ヶ月間で、転んだり尻もちをついたりしたことはありましたか。

1. ない
2. 1回あった
3. 2回以上あった

(2) この調査に協力していただくきっかけとなった骨折のあと、新たな骨折（手足や背骨の骨折）をされましたか。

1. した
2. していない



「1.した」と答えられた方にお聞きします。  
それはどこの骨折ですか。

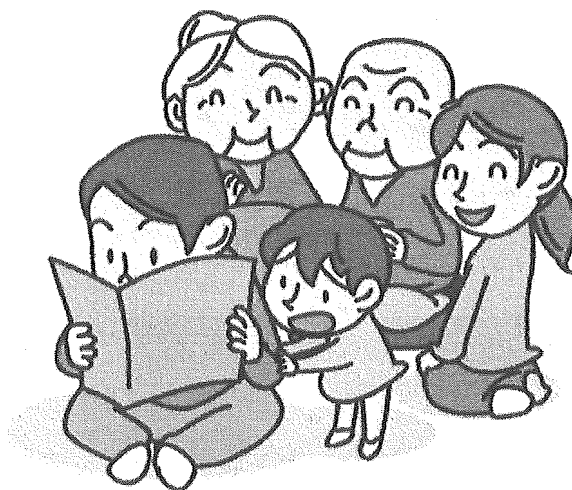
1. 手の骨折
2. 肩の骨折
3. 背骨の骨折
4. 脚あしの付け根の骨折
5. その他（            ）

☆ ありがとうございます。ウグイス色の返信封筒に入れて、ご返送下さい。☆

## 大腿骨頸部骨折について

このパンフレットは、脚のつけ根あしの骨折、すなわち大腿骨頸部骨折についてのいろいろを説明したものです。

この骨折のこと、骨折後に気をつけるべき点、骨粗鬆症のことなどについての理解を深めてください。



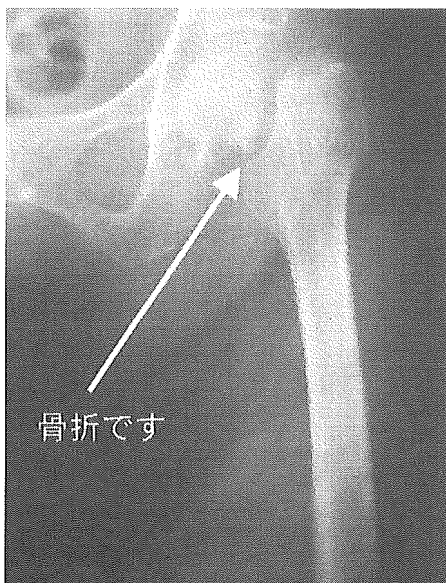
作成：東京都老人医療センター 整形外科

## 【1】大腿骨頸部骨折について

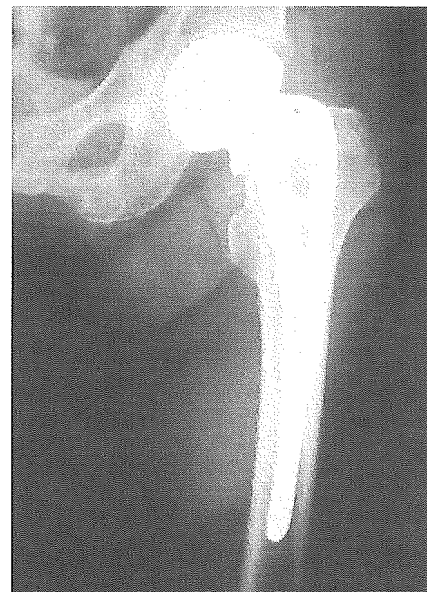
脚のつけ根の骨折、すなわち大腿骨頸部骨折は、骨そしょう症にともなう骨折として、とても頻度が高く、現在わが国で1年間に10万人の方が受傷しています。

関節内の細い部分の内側骨折と、やや下方の太くなった部分の外側骨折とがあり、頻度はほぼ半々です。多くの場合「立った高さからの転倒」により骨折することが知られています。一方、この骨折を起こした方の5%くらいは、ひどく骨が弱いために転んでいないのに骨折しています。

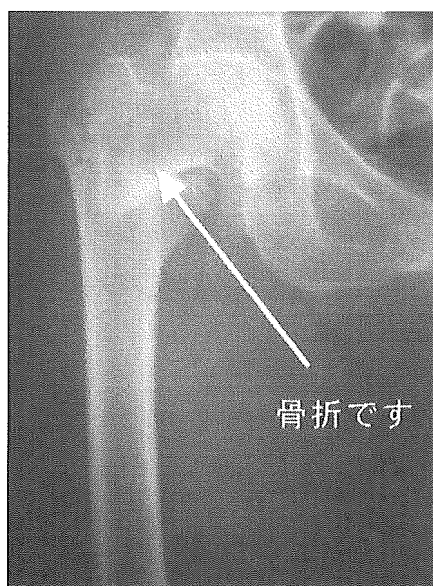
ちなみに、東京都老人医療センターで治療する大腿骨頸部骨折の患者さんは、平均年齢が約84才、女性が8割、男性が2割です。女性の方が多くは、世界中で共通しています。この骨折の治療は、多くの場合、手術をすることになります。



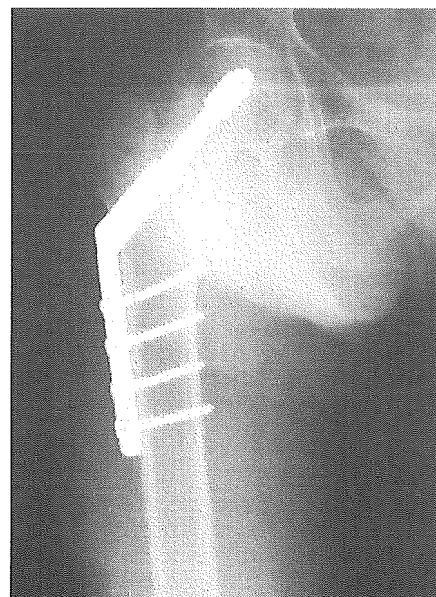
内側骨折の1例です。



人工骨頭の手術後です。



外側骨折の1例です。



骨をつなぐ手術をした後です。

## 【2】 大腿骨頸部骨折の治療について

大腿骨頸部骨折の治療は、ほとんどの場合、手術になります。手術をしない保存療法の場合、1～2ヶ月の長期臥床が必要となり、寝たきりになる可能性が高くなります。したがって、早めに手術をして。リハビリを早く始めることが大切です。

一概には言えませんが、内側骨折の場合は「人工骨頭」にとりかえる手術、外側骨折の場合は骨をつなぐ手術をすることが一般的です。骨をつなぐ手術は、何通りかのやり方があり、全ページの写真はDHS固定術と言われるものです。

ただ、手術をするかしないかは、骨折部のずれの大きさ、年齢、合併症、受傷前の身体の動き、ご本人やご家族の希望などを考えた上で決められることが一般的です。

高齢の方の骨折ですので、一概に治療法の善し悪しをいうのは、難しいことです。

## 【3】 手術後のリハビリテーションについて

手術のあと、合併症などがなければ、数日から1週間くらいの中にリハビリテーションが始まります。手術をした後は、比較的是やい時期から、体重がかけられるようになりますが、リハビリの進み方には、もちろん個人差があります。

骨折後にどれくらい歩けるようになるかは、一般に、年齢、合併症の有無、骨折する前の歩行能力、痴呆症状の有無などに左右されます。

退院後にどのくらい歩けるのが一般的か、あるいは、頸部骨折のあとの方たちの要介護度や歩行能力がどれくらいになるかについては、下表をご覧ください。

表1：平成11年1月から平成13年5月までの東京都老人医療センターで治療した大腿骨頸部骨折の患者さんの、平成13年11月の時点での要介護度の分布

要介護度	人数 (%)
なし	17.9%
要支援	4.6%
1	13.3%
2	15.6%
3	13.9%
4	19.7%
5	15.0%

\*要介護度がなかったり、自立の方から、要介護度4または5という方まで、いろいろな方がいらっしゃいます。歩行能力も、まったく歩けない方から、屋外を30分以上歩ける方まで、いろいろです。