

分担研究報告書

骨粗鬆症の予防及び検診提供体制の整備のための研究

(19FA1014)

令和2年度 研究分担報告書

骨健診における栄養・食事指導用パンフレットの作成

研究分担者 上西一弘 女子栄養大学栄養生理学研究室

要旨 骨粗鬆症に関する栄養・食事指導用のパンフレットは数多く作成されている。それらを見ると骨の健康に欠かすことのできないカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの摂取を勧めているものが多い。また、骨粗鬆症の予防を目的としたものもあれば、治療を目的としたもの、さらに骨折の予防についてふれられたものもある。骨健診受診者のための栄養・食事指導パンフレットを作成するにあたり、主に若年成人を対象とした「骨粗鬆症の予防」を目的としたものと、中年以降、特に高齢者を対象とした「骨粗鬆症、骨折の予防」を目的としたものに分けて、2種類のパンフレットの作成を試みた。

今後は実際に健診対象者を想定した多くの人に見ていただき、意見を求め、改良し最終版を作成する予定である。

#### A. 研究目的

骨粗鬆症に関する栄養・食事指導用のパンフレットは数多く作成されている。それらを見ると骨の健康に欠かすことのできないカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの摂取を勧めているものが多い。また、骨粗鬆症の予防を目的としたものもあれば、治療を目的としたもの、さらに骨折の予防についてふれられたものもある。骨健診受診者のための栄養・食事指導パンフレットを作成するにあたり、主に若年成人を対象とした「骨粗鬆症の予防」を目的としたものと、中年以降、特に高齢者を対象とした「骨粗鬆症、骨折の予防」を目的としたものに分けて、2種類のパンフレット作成を試みた。

#### B. 研究方法

主に、骨健診時に配布することを前提とした食事や栄養に関するパンフレットの作成を行った。健診対象者が読んでくれることを前提に、できるだけわかりやすく、コンパクトにすることを目指した。パンフレットは次の2種類を作成した。すなわち、（1）骨粗鬆症の予防のた

めの食事、栄養のパンフレットと、（2）骨粗鬆症、骨折の予防のための食事、栄養のパンフレット、である。なお、今回は骨健診の受診者を想定しているため、骨粗鬆症の治療については詳しくは言及しなかった。

今後は実際に健診対象者を想定した多くの人に見ていただき、意見を求め、改良し最終版を作成する予定である。

パンフレットの作成にあたっては、骨粗鬆症検診・保健指導マニュアル第2版、骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版を参照し、さらにインターネットなどを用いて、できるだけ多くの類似のパンフレットを入手し、参考とした。

#### C. 結果

作成したパンフレット（案）2種を添付した。

#### D. 考察

骨粗鬆症の食事や栄養の指導に用いられている資料の多くは、カルシウムやビタミンDなどの骨の健康に特に有用な栄養素の摂取に特化

しているものが多い。しかし、FRAX の入力項目を見てもわかるように、体格や飲酒などもリスクとして重要である。したがって、骨粗鬆症の予防のためのパンフレットには、まず、適切な体重管理について記載した。このことはメタボ対策にもつながるので、広く生活習慣病を意識することにつながると考えられる。食事の基本はバランスの良い食事であること、そのうえでカルシウムやビタミン D の摂取を心がけることを紹介した。

パンフレットの作成にあたり、骨粗鬆症の治療についても考慮したが、今回は骨健診時のパンフレットということで、スクリーニングを意識して、治療については詳しくは言及しなかった。

骨折の予防に関しては、転倒やフレイルとの関係について紹介し、骨の健康だけではなく、筋肉の健康について考えることの必要性を紹介した。

次年度は、実際にこれらのパンフレットをできるだけ多くの人に読んでいただき、さらにわかりやすく、有用なものに改訂していく予定である。

#### E. 結論

骨健診の受診者用の栄養・食事指導用パンフ

レットの作成を行った。作成に当たり、主に若年成人を対象とした「骨粗鬆症の予防」を目的としたものと、中年以降、特に高齢者を対象とした「骨粗鬆症、骨折の予防」を目的としたものに分けて、2 種類のパンフレット作成を試みた。

今後、さらに検討を加え改訂していく予定である。

#### F. 健康危険情報

#### G. 研究発表

##### 1. 論文発表

なし

##### 2. 学会発表

なし

#### H. 知的財産権の出願，登録状況

なし