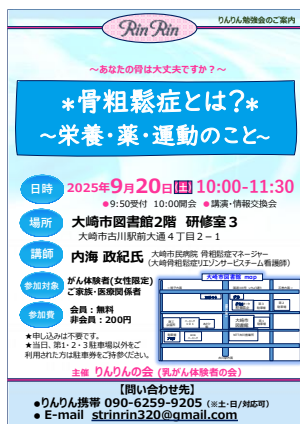




りんりん勉強会 「骨粗鬆症とは？～栄養・薬・運動のこと～」実施報告書



- * 開催日時：令和 7 年 9 月 20 日（土）
10:00～12:20
- * 開催場所：大崎市図書館 2 階研修室 3
- * 参加人数：10 名（会員 10 名）
+ 医療関係者 2 名
・大崎タイムス記者 1 名・仙台放送 1 名

【第 1 部】 勉強会 10 時～11 時 20 分

- 演題 『骨粗鬆症とは？～栄養・薬・運動のこと～』
- 講師 内海 政紀氏 大崎市民病院骨粗鬆症マネージャー
(大崎骨粗鬆症リエゾンサービスチーム看護師)

～お話の一部～

- * 骨粗鬆症の予防三本柱：食事（カルシウム）・運動（ウォーキング等）・日光（1 日 15 分で十分）
- * 骨折予防は転倒予防が大事。整理整頓がリスクを低くする。
- * カルシウムの吸収を助けるビタミン D 摂取には魚の鮭がおすすめ…etc.
- * 転倒予防のトレーニング（バランス能力と筋力の向上が大切）
- 質疑応答 … たくさんの質問に回答いただきました。

【第 2 部】情報交換会 11 時 40 分～12 時 20 分

- ・ 参加者：患者 8 名
- ・ 医療関係者：3 名（吉田龍一先生・中川沙紀先生・内海看護師様）

★アンケート回収結果 ●回答者 9 名

1. 年代 50 代（3 名） 60 代（4 名） 70 代（2 名）
2. お住いの地域
大崎市（6 名） 加美町（2 名） 美里町（1 名）
3. お立場 患者：会員（9 名）
…大崎市民病院（8 名） 他の病院（1 名・東北公済病院）
4. 参加した理由（複数回答可）
骨に関して情報が欲しい（5 名） 骨粗鬆症に関心があった（7 名） 病気全般の情報が欲しい（2 名）
病気と心の持ち方などを知りたい（1 名） 他の患者様方との接点が欲しい（1 名）
5. 第 1 部 勉強会「骨粗鬆症とは？～薬・栄養・運動のこと～」の感想
 - ・ ホルモン療法中であり更年期もあって、只今、関心のある事でしたので本日の勉強会は大変勉強になりました。

- ・ 分かりやすく、食・運動・薬との関係も詳しく知ることが出来て良かったです。
- ・ 運動が大切ということが分かりました。これから続けられるように頑張りたいと思います。
- ・ ある程度の年齢になったら、女性は骨粗鬆症になっている…と言う前提で生活改善をしていく必要があることを学びました。
- ・ 日常の生活の中での「意識」が大切と言われたので、生活を見直し、工夫してみたいと思います。
- ・ 乳がん患前は骨密度良かったが、その後、検査していないので、11月29日（※大崎市民病院での健康フェスティバル）に参加してみたいです。
- ・ 基礎知識を整理できてよかった。
- ・ “転ばないのが一番の予防” “薬は維持のため”という考えをもとに運動や生活を組みなおしたい。
- ・ 分かりやすく良かったです。
- ・ 日光浴の大事さ、15分のウォーキング、別々でも良いとの話、再認識させられました。
- ・ 身長がマイナス5cmで、40歳で閉経したので、測定してみたいです。

6. 第2部 おしゃべり情報交換会の感想

- ・ 皆さんのお話を聞くことが出来、疑問に思ったことにもお答えいただきありがとうございました。
- ・ 二人の先生と看護師さんに入ってもらって、いろいろな質問に回答してもらったこと、大変ためになりました。
- ・ 気楽に質問でき、いろいろ話が聞けて良かったです。
- ・ とても豪華な参加者（※乳腺専門医2名＋骨粗鬆症マネージャーの看護師）を得て、質問にも答えていただき、楽しかったです。
- ・ 「患者さんの一言を支えに10年頑張ってきました」と言う内海看護師さんのお話しに感動し、患者として感謝の気持は、ちゃんと言葉で伝えた方がいいんだと感じました。
- ・ AYA世代の患者さんもいると良かったかも。
- ・ とても勉強になりました。
- ・ 良かったです。

7. 今後、勉強会等で取り上げてほしい内容がありましたら

- ・ 看護師さんと本音の話し合いを今後もしたいです。
- ・ 今回の内容をもっと多くの方々に聞いてほしく、再度の機会をお願いしたいです。

8. その他に何かお気づきの事がございましたら

- ・ 楽しい会で良かったです。

<事務局より>

大崎市民病院地域医療連携室のご協力をいただき、骨粗鬆症マネージャー（看護師さん）をお招きしての勉強会を開催することが出来ました。

コロナ明け後、初の勉強会再開となりましたが、当日の参加者が少なく、内容がとても良かっただけに、広報がうまく行かなかったことを反省致しました。

お二人の先生方（吉田先生・中川先生）の参加もあり、更に情報交換会では、内海看護師さんも加わっていただき、参加者（患者）と一緒にざっくばらんにお話していただいたことが印象的でした。

