骨粗しょう症

連携手帳

公益財団法人 骨粗鬆症財団 編

骨粗しょう症連携手帳は
骨粗鬆症財団が編纂し、
骨粗しょう症患者さんに配布しています

この手帳は骨粗しょう症の治療を受ける患者さんが携帯し、患者さんの検査結果や投薬状況などを記録して患者さん自身の治療意欲を高めるとともに、医療関係者が患者さんの情報を共有できるよう、公益財団法人 骨粗鬆症財団が立案・制作したものです。

公益財団法人 骨粗鬆症財団

医療機関の皆様へお願い

骨粗しょう症治療薬の進歩は目覚しく、治療により骨密度の増加と骨折予防が期待できるようになりました。また、運動や栄養も大切です。しかし、これらが継続的に行われなかったために、転倒・骨折から要介護・寝たきりに至る患者さんは少なくありません。患者さんが骨粗しょう症に関して継続的な診療を受けられるよう、ぜひ、この『骨粗しょう症連携手帳』を活用し、確実な治療継続と適切な医療連携を実施していただければ幸いです。

大切なことなので
必ずお読みください

骨粗しょう症とその治療目的

骨粗しょう症の患者さんは、**骨折**が大きな健康問題となります。特に**背骨や足の付け根を骨折**すると、日常の活動性や生活の質が低下して、自立した生活が困難となり、**寝たきりになる危険性も高まり**、**健康寿命が短くなるおそれ**があります。
骨粗しょう症と診断されたら、こうした骨折を防ぐための治療を始め、しっかり続けていくことが大切です。また、転倒しないために運動機能も維持しましょう。
今は、骨折を防ぐための**適切な治療薬**もあります。自立した健康な日常生活を過ごすためにも、かかりつけ医や骨粗鬆症マネージャーなどの力を借りながら、ぜひ、骨粗しょう症の治療を続けてください。

『骨粗しょう症連携手帳』の使い方

- 医療機関を受診するときに持参し、医療関係者に渡してください。（歯科を受診するときも持参してください。）
- 患者さんご自身や医師・看護師の方など、どなたが記入されてもかまいません。

患者さんご自身で記入できる部分は、オレンジ色の枠で囲ってあります。わかるところは記入してください。

基本情報

記入日：　　年　　月　　日

フリガナ

● 氏名

● 生年月日

明・大
昭・平　　年（西暦　　年）　　月　　日　　男 女

● 住所

（〒　　－　　）

TEL：　　（　　）

● 緊急連絡先 / 続柄（　　）

TEL：　　（　　）

● 手帳を配布した主治医・医療機関

● 担当骨粗鬆症マネージャー

骨粗しょう症の経過

身長	cm	体重	kg
20歳頃の身長	cm	閉経年齢	歳頃
飲酒	☐ 飲まない　☐ 飲む		
喫煙	☐ 吸わない　☐ 吸っていた　☐ 吸っている		
初めて骨粗しょう症と診断された時期	年頃（　　歳頃）	☐ 今回が初めて	
初めて骨粗しょう症の治療を開始した時期	年頃（　　歳頃）	☐ 今回が初めて	
これまでに服用した骨粗しょう症治療薬	☐ なし　☐ あり → ☐ わからない ☐ 活性型ビタミンD薬 ☐ ビタミンK薬 ☐ ビスホスホネート薬 ☐ SERM（サーム） ☐ 副甲状腺ホルモン薬 ☐ 抗RANKL 抗体薬（デノスマブ） ☐ その他（　　）		
併存症	☐ なし　☐ あり ☐ 糖尿病　☐ 慢性腎臓病 ☐ 関節リウマチ　☐ ステロイドの服用 ☐ その他 （　　）		
既往歴			
両親の骨折経験	足の付け根の骨折　☐ なし　☐ あり その他（　　）		

骨折の記録（骨折歴）

これまでの骨折

部位	背骨の骨折	足の付け根の骨折	手首の骨折	肩の骨折	その他の骨折
状態	□なし□あり □ 1 個 □ 2 個 □ 3 個～	□なし□あり □ 左 □ 右	□なし□あり □ 左 □ 右	□なし□あり □ 左 □ 右	□なし□あり （　　） □ 左 □ 右
骨折した年月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月

新しく起こった骨折

背骨の骨折	足の付け根の骨折	手首の骨折	肩の骨折	その他の骨折	骨折した年月
□ 1 個 □ 2 個 □ 3 個～	□ 左 □ 右	□ 左 □ 右	□ 左 □ 右	（　　） □ 左 □ 右	年 月
□ 1 個 □ 2 個 □ 3 個～	□ 左 □ 右	□ 左 □ 右	□ 左 □ 右	（　　） □ 左 □ 右	年 月
□ 1 個 □ 2 個 □ 3 個～	□ 左 □ 右	□ 左 □ 右	□ 左 □ 右	（　　） □ 左 □ 右	年 月

治療を受けている医療機関

● 骨粗しょう症の治療を受けている医療機関

医療機関名

主治医：　　科名：　　科

● 骨粗しょう症の治療を受けている医療機関

医療機関名

主治医：　　科名：　　科

● 骨折の治療・リハビリをした医療機関

医療機関名

主治医：　　科名：　　科

● かかりつけ歯科医

医療機関名

主治医：

● それ以外の医療機関

医療機関名

主治医：　　科名：　　科

経過表（3ヵ月に1回くらいを目安に記入してください）

記入日		／　／	／　／	／　／	／　／	／　／
身長／体重		cm／　kg	cm／　kg	cm／　kg	cm／　kg	cm／　kg
注意したい事項（普段と比べて選んでください）	食事 タイミング	□朝 □昼 □晩	□朝 □昼 □晩	□朝 □昼 □晩	□朝 □昼 □晩	□朝 □昼 □晩
	食事 1日の食事量	□増えた □同じ □減った	□増えた □同じ □減った	□増えた □同じ □減った	□増えた □同じ □減った	□増えた □同じ □減った
	運動量	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない
	外出	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない
	転倒（最近3ヵ月）	□なし □1回 □2回以上	□なし □1回 □2回以上	□なし □1回 □2回以上	□なし □1回 □2回以上	□なし □1回 □2回以上

服薬率		□80%以上 □80%未満	□80%以上 □80%未満	□80%以上 □80%未満	□80%以上 □80%未満	□80%以上 □80%未満
治療薬	活性型ビタミンD薬	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり
	ビタミンK薬	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり
	ビスホスホネート薬	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]
	SERM	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり
	副甲状腺ホルモン薬	□毎日 □週1回	□毎日 □週1回	□毎日 □週1回	□毎日 □週1回	□毎日 □週1回
	抗RANKL抗体薬	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり
	その他（　）	□あり（　）	□あり（　）	□あり（　）	□あり（　）	□あり（　）

備考：（本人・医師・骨粗鬆症マネージャーなどの自由記載）				
医療機関				

経過表（3ヵ月に1回くらいを目安に記入してください）

記入日		／　／	／　／	／　／	／　／	／　／
身長／体重		cm／　kg	cm／　kg	cm／　kg	cm／　kg	cm／　kg
注意したい事項（普段と比べて選んでください）	食事 タイミング	□朝 □昼 □晩	□朝 □昼 □晩	□朝 □昼 □晩	□朝 □昼 □晩	□朝 □昼 □晩
	食事 1日の食事量	□増えた □同じ □減った	□増えた □同じ □減った	□増えた □同じ □減った	□増えた □同じ □減った	□増えた □同じ □減った
	運動量	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない
	外出	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない
	転倒（最近3ヵ月）	□なし □1回 □2回以上	□なし □1回 □2回以上	□なし □1回 □2回以上	□なし □1回 □2回以上	□なし □1回 □2回以上

服薬率		□80%以上 □80%未満	□80%以上 □80%未満	□80%以上 □80%未満	□80%以上 □80%未満	□80%以上 □80%未満
治療薬	活性型ビタミンD薬	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり
	ビタミンK薬	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり
	ビスホスホネート薬	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]
	SERM	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり
	副甲状腺ホルモン薬	□毎日 □週1回	□毎日 □週1回	□毎日 □週1回	□毎日 □週1回	□毎日 □週1回
	抗RANKL抗体薬	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり
	その他（　）	□あり（　）	□あり（　）	□あり（　）	□あり（　）	□あり（　）

備考：（本人・医師・骨粗鬆症マネージャーなどの自由記載）					
医療機関					

経過表（3ヵ月に1回くらいを目安に記入してください）

記入日		／　／	／　／	／　／	／　／	／　／
身長／体重		cm／　kg	cm／　kg	cm／　kg	cm／　kg	cm／　kg
注意したい事項（普段と比べて選んでください）	食事 タイミング	□朝 □昼 □晩	□朝 □昼 □晩	□朝 □昼 □晩	□朝 □昼 □晩	□朝 □昼 □晩
	食事 1日の食事量	□増えた □同じ □減った	□増えた □同じ □減った	□増えた □同じ □減った	□増えた □同じ □減った	□増えた □同じ □減った
	運動量	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない
	外出	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない	□多い □適度 □少ない
	転倒（最近3ヵ月）	□なし □1回 □2回以上	□なし □1回 □2回以上	□なし □1回 □2回以上	□なし □1回 □2回以上	□なし □1回 □2回以上

服薬率		□80%以上 □80%未満	□80%以上 □80%未満	□80%以上 □80%未満	□80%以上 □80%未満	□80%以上 □80%未満
治療薬	活性型ビタミンD薬	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり
	ビタミンK薬	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり
	ビスホスホネート薬	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]	□経口 □注射 □点滴 [□1回／日 □1回／週 □1回／4週 □1回／月 □1回／年]
	SERM	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり
	副甲状腺ホルモン薬	□毎日 □週1回	□毎日 □週1回	□毎日 □週1回	□毎日 □週1回	□毎日 □週1回
	抗RANKL抗体薬	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり
	その他（　）	□あり（　）	□あり（　）	□あり（　）	□あり（　）	□あり（　）

備考：（本人・医師・骨粗鬆症マネージャーなどの自由記載）				
医療機関				

骨密度、骨代謝マーカーなど 検査値の記録

検査日			／ ／	／ ／	／ ／	／ ／	／ ／
骨密度（※1 YAM値 %）	DXA（デキサ）	□ 大腿骨頸部					
		□ 大腿骨近位部					
		□ 腰椎					
		□ 橈骨					
		□ MD（中手骨）					
		□ 超音波（踵骨）					
骨代謝マーカー	骨形成マーカー	□ BAP					
		□ P1NP					
	骨吸収マーカー	□ TRACP-5b					
		□ NTX □ 血清 □ 尿					
		□ DPD（デオキシピリジノリン）					
	その他（ ）						
FRAX®※2（主要骨折／大腿骨近位部骨折）			／	／	／	／	／

※1 YAM値：若年成人平均値と比較したときの値　※2 FRAX®：（原則 として）10年以内に予想される骨折リスク

骨密度、骨代謝マーカーなど 検査値の記録

検査日			／ ／	／ ／	／ ／	／ ／	／ ／
骨密度（※1 YAM値 %）	DXA（デキサ）	□ 大腿骨頸部					
		□ 大腿骨近位部					
		□ 腰椎					
		□ 橈骨					
	□ MD（中手骨）						
	□ 超音波（踵骨）						
骨代謝マーカー	骨形成マーカー	□ BAP					
		□ P1NP					
	骨吸収マーカー	□ TRACP-5b					
		□ NTX □ 血清 □ 尿					
		□ DPD（デオキシピリジノリン）					
	その他（　　）						
FRAX®※2（主要骨折／大腿骨近位部骨折）			／	／ ／	／	／	／

※1 YAM値：若年成人平均値と比較したときの値　※2 FRAX®：（原則 として）10年以内に予想される骨折リスク

主な骨粗しょう症の治療薬について

● 活性型ビタミンD薬
腸からのカルシウム吸収を助ける薬です。さらに骨形成を促進したり、骨吸収をおさえたりします。
アルファロール®、ワンアルファ®、ロカルトロール®、エディロール®などがあります。

● ビタミンK薬
ビタミンKの摂取不足を補う薬です。骨形成を促進し、骨吸収をおさえます。
グラケー®という名前です。

● ビスホスホネート薬
骨吸収をおさえる薬で、内服と注射があります。
内服は朝起きてすぐ飲む薬で、毎日、毎週、4週ごとなどの飲み方です。フォサマック®、ボナロン®、アクトネル®、ベネット®、ボノテオ®、リカルボン®、ボンビバ®、アレンドロン酸などがあります。
他に4週に1回の点滴（ボナロン®）、月に1回の注射（ボンビバ®）や年に1回の注射（リクラスト®）などがあります。

● SERM（サーム）
女性ホルモンのように働き、骨吸収をおさえて骨を強くします。
エビスタ®、ビビアント®、ラロキシフェンなどがあります。

● 副甲状腺ホルモン薬（テリパラチド）
骨形成を促進します。
フォルテオ®（毎日自己注射）、テリボン®（週1回）があります。

● 抗RANKL抗体薬（デノスマブ）
半年に1回の注射で、骨吸収をおさえます。
プラリア®という名前です。

健康な人の骨は、新しい骨を作る「骨芽細胞」による「骨形成」と、古い骨を溶かす「破骨細胞」による「骨吸収」がバランスを保ち、新陳代謝を行っています。しかし、骨粗しょう症では、破骨細胞の勢いが骨芽細胞の勢いを上回っているため、骨が減っていきます。

主な骨粗しょう症の検査について

● DXA（デキサ）
弱い放射線で、腰椎、大腿骨、橈骨などの骨密度を測ります。

● MD
手の甲の骨（第2中手骨）のレントゲン像から骨密度を測ります。

● 骨形成マーカー
新しく骨が作られる勢いを示します。
BAP（バップ）は骨を作る骨芽細胞の酵素です。P1NP（ピーワンエヌピー）は、骨が作られるときに産生される骨のコラーゲンの断片です。

● 骨吸収マーカー
古い骨が溶かされる勢いを示します。
TRACP-5b（トラップ-ファイブビー）は骨を溶かす破骨細胞の酵素です。NTX（エヌティーエックス）とDPD（デオキシピリジノリン）は、溶けた骨のコラーゲンの断片です。

公益財団法人 骨粗鬆症財団 編

骨粗しょう症連携手帳

非売品

2017年10月　第1版発行

監　修：骨粗しょう症連携手帳 編集委員（五十音順）
池田 聡、石橋 英明、鈴木 敦詞、
塚原 典子、三浦 雅一

〒103-0011 東京都中央区日本橋大伝馬町 2-14 パールビル 5F
公益財団法人 骨粗鬆症財団

本手帳の無断複写は、著作権法上で例外を除き禁じられています。
本手帳の複写、転載、翻訳、データベースへの取り込み及び送信に関する許諾権は、（公財）骨粗鬆症財団が保有します。

©LM 2017/1001-01AJ