

23J-am10

薬剤師による健康チェックと健康相談会がもたらす健康支援効果 (Ⅶ) - 骨密度が顕著に改善された1症例 -

○円入 智子^{1,2}, 川上 昌毅³, 國崎 真弓⁴, 和田 侑子^{1,2}, 渡邊 知里¹, 下川 健一¹, 石井 文由¹ (1明治薬大, 2ウエルシア薬局, 3日立製作所, 4日立ヘルスケアシステムズ)

【目的】本研究では、健康経営を目指す株式会社日立製作所の社員を対象として、薬剤師による健康チェック、相談応需、生活習慣アドバイスを行うことによる健康効果について検証した。その中で骨密度の顕著な改善を得た症例を1例報告する。

【方法】被験者は、株式会社日立製作所の社員から募集し、自ら参加を希望して6ヶ月間のモニター期間を終了した84名の内の1人で、50代の女性である。被験者は健康チェック(超音波式踵部骨密度測定)を受検し、生活習慣に関するアンケートに回答した。これらの測定結果および回答内容を踏まえ、薬剤師が個別に相談応需して導き出した生活習慣改善プランを被験者が実施し、その実施状況を日記に記録した。その成果を3、6ヶ月後に上記と同様の健康チェックを受検して検証した。本研究は本学および日立グループの倫理審査委員会に承認を受けて実施した。

【結果・考察】被験者はアンケート回答結果より、坐骨神経痛治療中で、胃が弱く下痢気味、ヨーグルトは毎日食べているが、魚はあまり摂っていない。運動習慣としてエアロビクス・キックボクシング2時間を週1~2回、アクアビクス45分を月2回実践しており、初回の測定会では骨密度73[YAM%]であった。そこで受診勧奨をするとともに、ビタミンDおよびカルシウム摂取量増加の目的で小魚や魚の缶詰を活用して毎日魚を摂ること、栄養素の吸収を上げる目的で、食事はゆっくりよく噛んで食べること、胃腸の不調を整える目的で、生姜を意識して摂ることおよび腹巻などでお腹を冷やさないこと、骨合成を促進する目的で、歩行においては歩幅を大きくすることを提案した。その結果、骨密度は3ヶ月後に80[YAM%]、6ヶ月には98[YAM%]へと改善した。被験者に必要なオーダーメイドアドバイスを適切に行うことで生活習慣が改善され、骨密度は改善できたと考えられた。