

骨粗鬆症

骨粗鬆症とは?

骨の強度が低下して骨折しやすい病気

<診断>

- ・骨量測定
- ・X線での骨状態や骨折のチェック
- ・血液検査などを行う

<症状>

初期症状は少ない(少しずつ進行)

↓
進行すると骨折が起こる



~どんな人がなりやすいか?~

- ・閉経後の女性
- ・細身の人
- ・過度なダイエット
- ・喫煙、過度の飲酒
- ・家族に骨粗鬆症と診断された人がいる



<なかぎち整形での治療>

“目標” 骨折を起さず、要介護状態にならない
することを予防する



早期から治療を開始することが、
その後の人生の生活の質維持改善に有効である

① 食事療法 (カルシウム、ビタミンD、K 摂取)

② 運動療法 (ウォーキング、体操) → 表参照

③ 薬物療法

- ・ 内服
 - カルシウム剤
 - ビタミン剤
 - サーム製剤
 - ビスフォスフォネート製剤
 - PTH(副甲状腺)製剤
- ・ 注射

カルシウム



ビタミンD



ビタミンK



2つの運動で転倒予防

ポイント

- ・転倒しないためには、バランス感覚と筋力を鍛える
- ・毎日、少しずつ継続して行う
- ・ウォーキングを加えることで、骨密度を高める効果を得ることができる

① 開眼片足立ち

目を開けたまま、片足だけで1分間立つ運動



左右各1分間
1日3回行う

高く上げる必要はない

机やいすを
使ってもよい

② スクワット

足腰の筋肉を鍛える



1セット5、6回を
1日3セット行う

90度より
深く曲げない



机やいすを使い
無理なく行う

“ロコモ”の原因になる運動器の
主な病気は？

- 骨粗鬆症
- 変形性膝関節症
- 腰部脊柱管狭窄症

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で
運動器症候群のことです。