

# 骨粗鬆症

骨粗鬆症とは？

骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気

＜診断＞

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

＜症状＞

初期症状はない（少しずつ進行）



進行すると骨折が起こる



～どうな人々がなりやすい？～

- ・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



＜なぜか整形外科治療＞

“目標” 骨折を起こさない、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）

③ 薬物療法

・内服

カルシウム剤

ビタミン剤

サム製剤

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、バランス感覚と筋力を鍛える
- ・毎日、少しづつ継続していく
- ・ウォーキングをやることで、骨密度を高める効果を期待できる

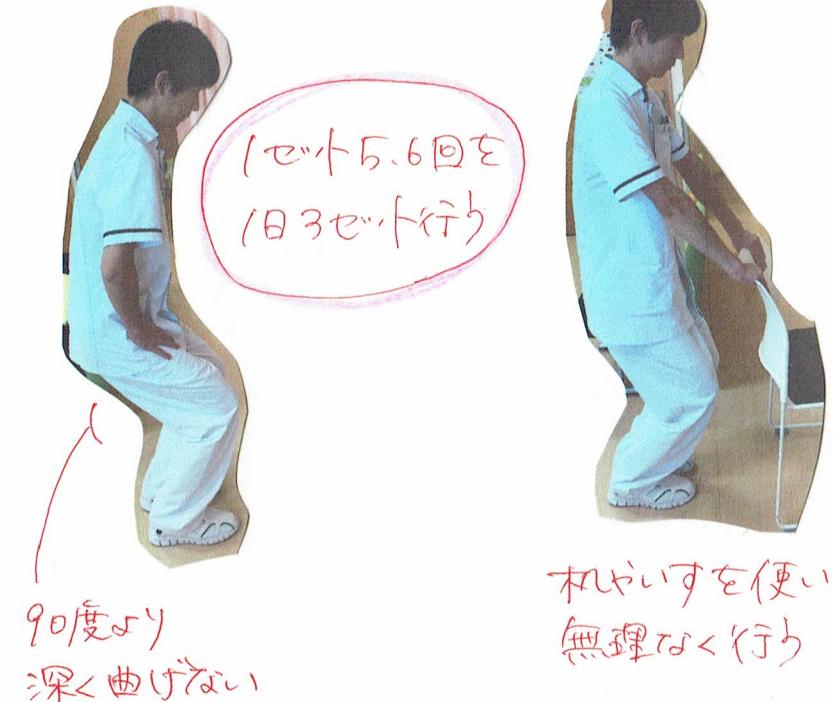
## ① 閉眼片足立ち

目を開けたまま、片足上げて1分立つ運動



## ② スクワット

足腰の筋肉を鍛える



"ロコモ"の原因による運動器の

主な病気は?

骨粗鬆症  
変形性膝関節症  
腰椎脊柱管狭窄症

ロコモとは、ロコモティブシンドromeの略で運動器症候群のことです。