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の？～

- 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

<なかざわ整形での治療>

"目標" 骨折を起こしたり、要介護状態になったり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）→裏面参照

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、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期待できる

"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。

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

高く上げる必要はない

左右各1分間
1日3回行う

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

90度より
深く曲げない

1セット5、6回を
1日3セット行う

机やいすを使い
無理なく行う