

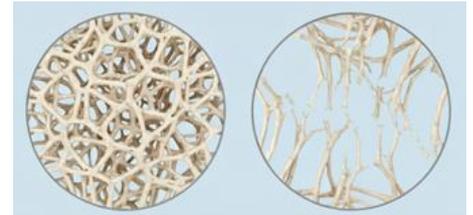
# 骨粗しょう症による骨折を予防しよう

小豆島中央病院整形外科 医師 藤村 亮



小豆島町の医療費 第1位「骨折」！  
国の調査で介護が必要となった主な原因 第3位「骨折・転倒」！

骨粗しょう症とは、  
骨強度（骨密度+骨質）の低下により  
骨折のリスクが増大する**疾患**です。

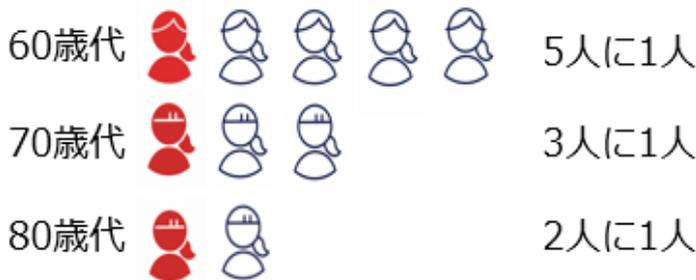


正常な骨

骨粗しょう症の骨

日本に推定1,590万人（男性410万人、女性1,180万人）

## 骨粗しょう症を抱える女性の割合



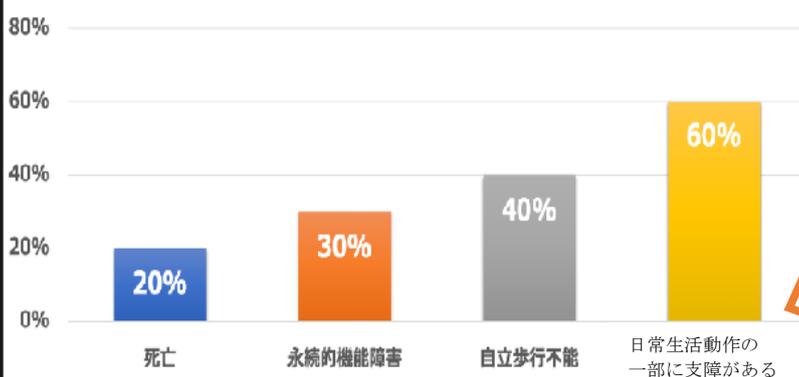
## 骨粗しょう症の原因

- ・閉経（女性ホルモンの減少）
  - ・加齢
  - ・ほかの病気（糖尿病など）
  - ・薬（ステロイドなど）
- ⇒ 原因は多数

ほとんどが**無症状**。骨折して初めてわかることが多い！

- ・身長低下（若い時より2cm以上）
  - ・脊柱変形（背中が曲がってきた）
- ⇒ **要注意**

## 大腿骨近位部骨折1年後の死亡率と機能障害



特に大腿骨の骨折は命に関わることがあります。新たな骨折を防ぐことが大切です。



大腿骨骨折

圧迫骨折

骨粗しょう症は年齢のせいだけではなく、病気です。適切な運動・食事で骨粗しょう症を予防し、早期診断・治療で骨折も防ぎましょう。

## 運動

- ・ 荷重運動（ウォーキング、ジョギング、太極拳 など）
- ・ 下肢運動（かかと上げ、立ち上がり、膝のぼしなど）
- ・ 背筋運動（圧迫骨折の予防）
- ・ 日光浴（1日15～30分、ビタミンDの生成を促す）



\* 週3回が理想

## 食事

- ・ カルシウム：1日推奨量800mg（牛乳が効率的）
- ・ ビタミンD：カルシウムの吸収をたすける
- ・ ビタミンK：骨へのカルシウムの沈着をたすける
- ・ たんぱく質：骨をつくる材料になる



\* 喫煙と過度の飲酒は骨粗しょう症になるリスクを高める

## 早期診断・治療

### 【骨密度検査】

- ・ 腰椎と大腿骨近位部で測定
- ・ 若年成人の骨量平均値の70%未満が「骨粗しょう症」



骨密度測定法 (DXA法による腰椎骨密度測定)

詳しい検査や薬物療法は小豆島中央病院整形外科でも可能ですので受診ください。

カルシウムが足りているか  
自己チェックしよう！  
(骨粗鬆症財団ホームページ)



骨粗しょう症を予防する  
具体的な食事について  
(小豆島町役場ホームページ)



スマホのカメラで  
読み込んでみてね★

