



2021年12月  
第6回

それって・・・

# 「いつの間にか骨折」かも！？



担当：菅野医師

## 1 気づかないうちに骨折している！？

みなさんは最近

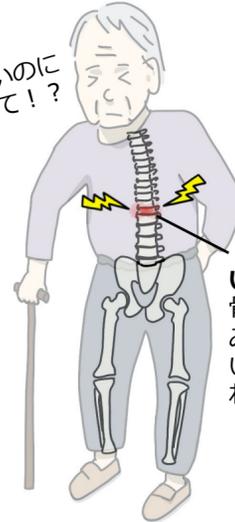
- ・腰が痛い
- ・背中が曲がった
- ・背が縮んだ

このような症状はありませんか？

こつしょうしょう

それは骨粗鬆症による「いつの間にか骨折」の可能性がります。

何にもしてないのに  
どうして!?

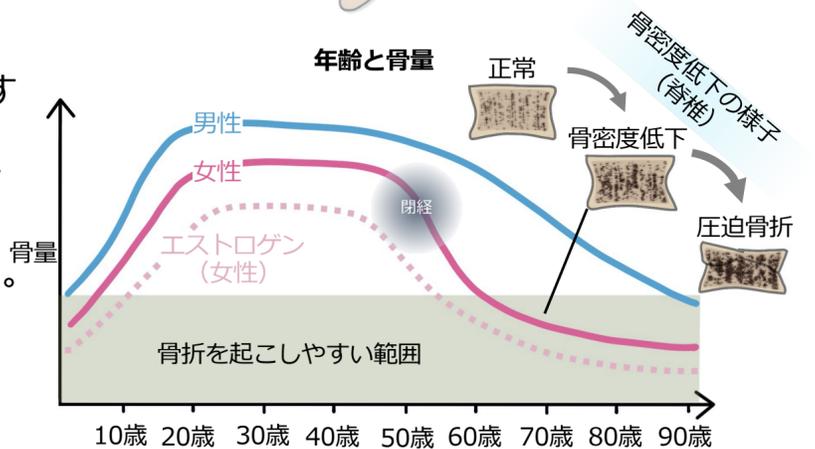


いつの間にか骨折

骨粗鬆症が進行すると、くしゃみや重いものを持ち上げるといった些細なことで腰の骨が折れていることがあります。

## 2 骨折で寝たきりになることも・・・

骨粗鬆症とは骨の密度が低下して骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。骨密度は加齢とともに低下します。特に女性の場合は50歳を超えた頃から急激に減少します。(右図；エストロゲン低下のため) 我が国の骨粗鬆症患者様は約1280万人(男性300万人 女性980万人)にもなります。骨密度が低下すると背中が曲がり、背が縮むため、転倒しやすくなり骨折してしまったり腰痛が悪化して寝たきりになってしまう可能性があります。



## 3 健康寿命を伸ばすために

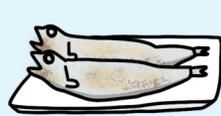
健康寿命とは健康面で支障がなく日常生活を送れる期間のことです。日本人の平均寿命は84歳なのに対して健康寿命は74歳です。そこで、加齢とともに低下する骨密度を高めて、寝たきりにならないようにすることが健康寿命を延ばし、今後の日常生活を楽しく健康で送るためには重要です。

骨を丈夫にする食品

乳製品



魚介類



大豆製品



野菜



乳製品はカルシウム、魚介類はカルシウムとビタミンD、大豆はカルシウム、野菜はビタミンKなどを含むため、骨粗鬆症を予防するためにしっかり摂取しましょう！

## 4 まずは骨密度の測定を！

骨粗鬆症がご心配な方は整形外科に受診され、正確な機械(DEXA法による骨密度測定器)で骨密度を測定してもらいましょう。また、採血を行うことによって、患者様1人1人にあった治療法を判断してもらう必要があります。50歳以上の女性、運動不足、基礎疾患のある方などは、骨粗鬆症のリスクになる場合がありますのでご注意ください。骨粗鬆症の検査・治療をきちんとしていつの間にか骨折にならないようにしましょう。

骨密度測定に  
Let's GO!



AOI国際病院

医療法人社団 葵会

AOI UNIVERSAL HOSPITAL

TEL: 044-277-5511

〒210-0822 神奈川県川崎市川崎区田町2丁目9番1号

