

こつ そ しょう しょう

# 骨粗鬆症のおはなし

最近、身長が低く  
なっていませんか??

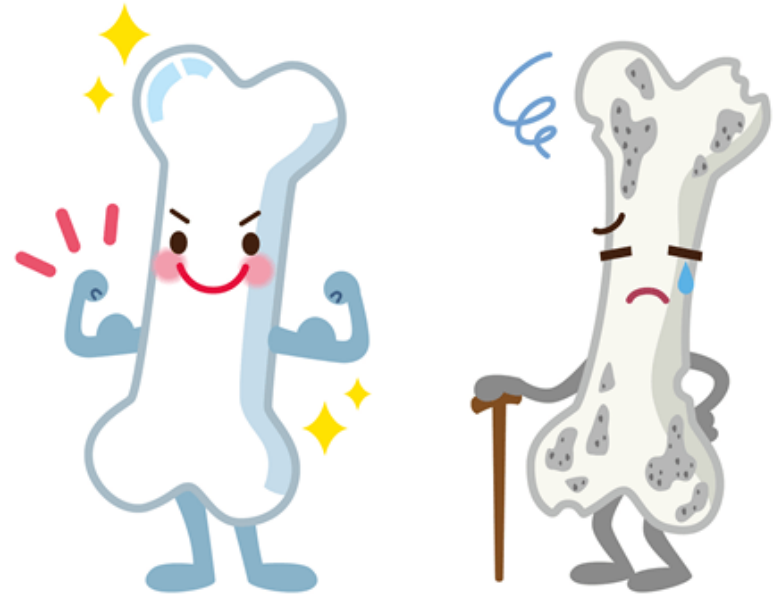


1. 骨粗鬆症ってどんな病気？
2. 骨粗鬆症による骨折
3. 骨粗鬆症のおもな症状
4. 骨粗鬆症になりやすい人
5. 骨粗鬆症の検査
6. 骨粗鬆症の治療
7. 転倒や骨折の予防
8. 口腔ケアのすすめ

# 1.骨粗鬆症ってどんな病気？

---

- 骨の**強度が低下**して、**骨折**するリスクが大きくなる病気です。
- 骨の中が**スカスカ**になってもろくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。



# 1.骨粗鬆症ってどんな病気？

---

骨の吸収と形成のバランスが崩れると、  
骨の中がスカスカになりもろくなる



この状態が

**骨粗鬆症**

です。

## 2.骨粗鬆症による骨折

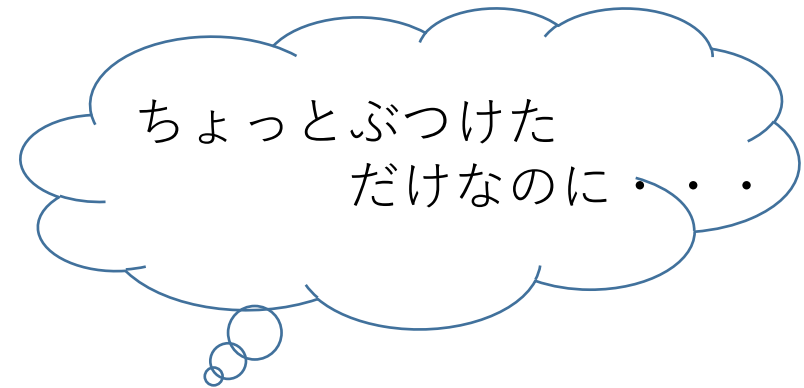
---

骨粗鬆症で骨がもろくなると、  
些細なことで骨折しやすくなります。

とくに骨折しやすいのは、

- ① 背骨
- ② 手首
- ③ 足の付け根
- ④ うでの付け根

とされています。



## 2.骨粗鬆症による骨折

---

骨折をすると・・・

①骨折を繰り返しおこしやすい

②足腰の筋力が衰えるため、  
立ち上がりや歩行が  
ひとりでできなくなる。

→ 要介護状態

介護が必要になる原因では、  
骨折・転倒が4番目に多い！！

# 3.骨粗鬆症のおもな症状

---

①以前より身長が低くなった

2 cm以上  
低くなってきた

②背中や腰が曲がってきた

③立ち上がる時や  
重いものを持つ時

背中や腰が痛む

### 3.骨粗鬆症のおもな症状

---

④背中や腰の激しい痛みで  
寝込んでしまう



### 3.骨粗鬆症のおもな症状

---

⑤こんな症状がでることもあります。



内臓が圧迫されて  
息苦しい

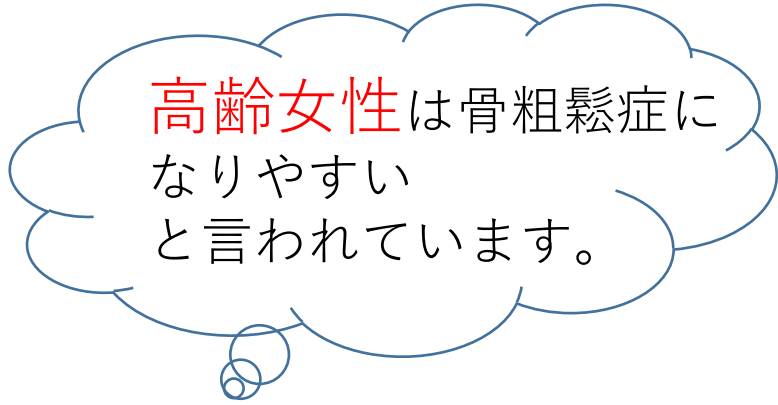


消化器の機能が  
低下する

# 4.骨粗鬆症になりやすい人

---

- **些細**なことで、**骨折**したことがある。
- **家族**に骨粗鬆症の人がいる。
- 運動や外に出る機会が少ない
- **閉経**を迎えた(女性)
- 1日で日本酒を3合以上**飲酒**する。  
(ビール中瓶3本以上・ワインはグラス5杯以上)
- どちらかということ**やせ型**である
- **たばこ**をよく吸う



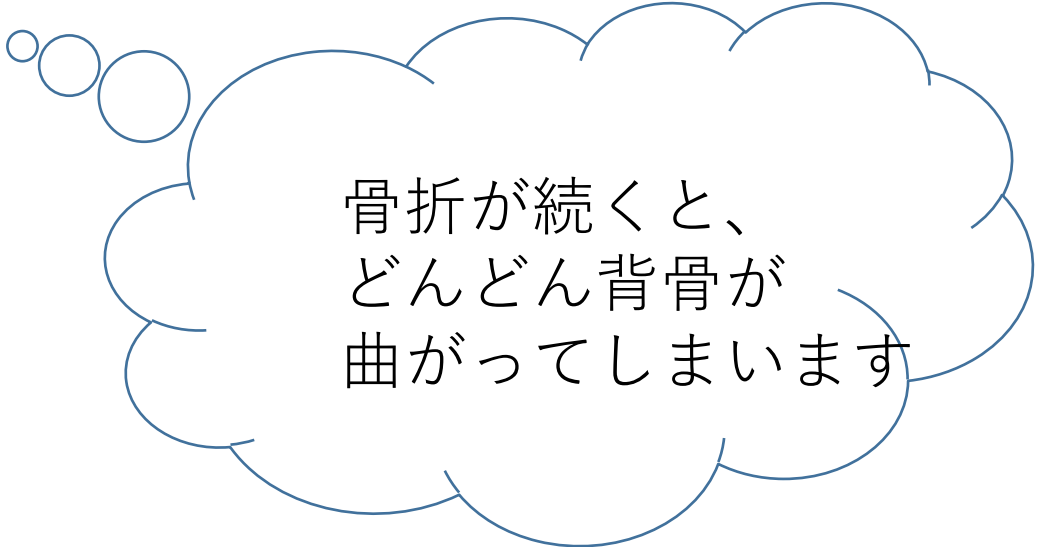
**高齢女性**は骨粗鬆症になりやすい  
とされています。

# 5.骨粗鬆症の検査

---

## ①胸腰椎レントゲン

背骨、腰骨のレントゲンを撮り、  
圧迫骨折がないかを調べます。



骨折が続くと、  
どんどん背骨が  
曲がってしまいます

# 5.骨粗鬆症の検査

## ②骨密度測定

当院では精度が高いDEXA（デキサ）法で測定をしています。

撮影台の上に横になり、  
腰と足の付け根の**2カ所**を撮影します。  
**痛くない**検査です。  
**10分ほど**で終わります。



# 5.骨粗鬆症の検査

---

## ③採血

採血をすることで、骨密度が今後どのように変化していくかを**予測する**ことができます。

また、骨粗鬆症の**治療の必要性や今後の治療方針を決める**ことができます。

検査項目：アルブミン、カルシウム、リン、  
骨代謝マーカー など  
(Total P1NP、TRAP-5b)

## 6.骨粗鬆症の治療

### ①薬物治療

薬を使うことで、**骨を強く**します。

飲み薬や注射など、さまざまな種類の薬があるため、その人の状態にあった薬を医師が選択し、処方します。

薬を中断すると効果が得られません。

自己中断せず、**医師と相談しながら続け**ましょう。



## 6.骨粗鬆症の治療

---

### ②食事療法

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを多く含む食事を意識的にとるようにしましょう。

◎1日3食、バランス良く食べることも大切です。

## 6.骨粗鬆症の治療

---

### ③運動療法

ウォーキングも効果的!

運動により骨に適度な負荷をかけて骨密度の低下を防ぎ、**骨を強く**します。

また、**筋肉が鍛えられる**ため、**転びにくく**なります。

※当院では、**パワープレート**という器械を使用した筋力トレーニングも取り入れています。



## 6.骨粗鬆症の治療

---

### ④さけたい食品など

- スナック菓子
- インスタント食品の頻繁な摂取
- アルコールの多飲
- カフェインを多く含むコーヒー
- タバコ

## 6.骨粗鬆症の治療

### ⑤日光浴

- カルシウムの吸収を助ける **ビタミンD**  
**紫外線**を浴びることで体内でも作られる！
- 冬： **30分～1時間**程度の散歩
- 夏： 暑さを避けて**木陰で30分**程度

屋内で過ごす時間が多い人や紫外線対策を行っている人では**ビタミンD不足**が心配されます。

運動をかねて**積極的に外出する**機会をつくって、上手に紫外線と付き合っていきましょう。

# 7.転倒や骨折の予防

---

骨折をしないために、**転倒予防の対策**も大切です。

<外出時の工夫>

- ・歩きやすい**運動靴**
- ・荷物は背負い、**両手をあける。**
- ・ズボンやスカートの**裾が長いものは**  
**はかない。**

<家の中の工夫>

- ・家の中を**整理整とん**する。
- ・**滑り止め**や**手すり**をつける。
- ・足元を**明るく**する。

## 8. 口腔ケアのすすめ

---

骨粗鬆症になると、  
歯を支えている**骨が弱く**なったり、  
歯の周りの組織に  
**炎症が起こりやすくなる**ため、  
**歯周病になりやすい**といわれています。



# 8.口腔ケアのすすめ

---

## ①お口の中を清潔に

- ・ブラッシングなどで口腔内を**清潔に**保ちましょう。

## ②歯科の受診

- ・骨粗鬆症の治療を**始める前に**歯科を受診し、  
歯の治療を済ませておきましょう。
- ・骨粗鬆症治療中は、3ヶ月に1度は歯科で歯や歯ぐきのチェック、  
ブラッシング指導、歯石の除去などを受けましょう。

## ③歯科医への相談

- ・歯科受診時には、骨粗鬆症の治療中であることを  
**歯科医へ伝えましょう。**

---

骨粗鬆症の予防のため、  
食生活の見直しやウォーキングなどの適度な  
運動を心がけましょう。

また、気になる症状が出てきたら、  
まずは医師への相談しましょう。

診察時に遠慮なく、お申し出下さい。

