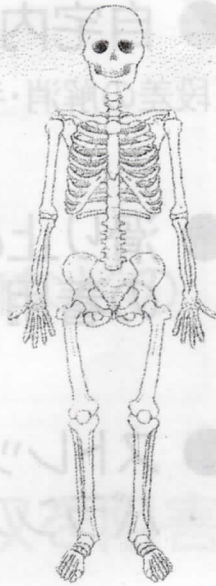


## 転ばぬ先の骨～骨粗しょう症の予防と治療～

### 骨の役割

- 体を支える
- 内臓を保護する
- 運動を可能にする
- 血液を作る
- カルシウムの貯蔵庫



### 主な原因

- 加齢
- 閉経後の女性ホルモンの減少
- 栄養不足(カルシウム・ビタミンD)
- 運動不足
- 喫煙・過度の飲酒

## 骨粗しょう症とは？

「骨の量(骨量)が減って  
骨が弱くなり骨折しやすくなる病気」

引用: 日本整形外科学会

### 【振り返ろう】

- 背が2cm以上縮んだ
- 腰が曲がってきた
- やせ型である
- 50歳以降に骨折歴がある
- 立ち上がる時などに背中が痛む

その他、生活習慣との関連もあります

## 骨粗しょう症と骨折

骨粗しょう症の方は“骨がもろい”

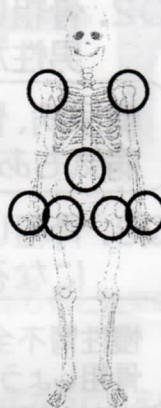
転倒などで骨折しやすい

背骨

太もものつけ根

手首

腕のつけ根



## 骨折すると…

入院

筋力・体力低下

フレイル

合併症

(認知機能低下や肺炎など)

外出機会の減少

寝たきり



### 骨粗しょう症クイズ ○か×か

Q1. 子どもの頃に作られた骨で  
一生を過ごす。

骨は常に「骨吸収(古い骨を壊す)」と「骨形成(新しい骨を作る)」を繰り返している(骨の新陳代謝)

Q2. 骨粗しょう症は女性特有の病気。  
男性がかかることはない。

糖尿病、腎臓病など、骨粗しょう症と関係性が高い病気もあり注意が必要。

Q3. 骨粗しょう症の人は心筋梗塞  
になることが多い。

慢性腎不全の発症リスクが上昇し、心筋梗塞の発症率は非骨粗しょう症の方と比べて約3.5倍高くなる。

## 転倒を予防する環境整備と運動

### ● 自宅内外の環境を整える

(段差の解消・手すり・明るい照明・整理整頓)

### ● 滑り止め靴下、歩きやすい靴の着用や杖の使用

### ● ストレッチ体操、筋力トレーニング、バランストレーニング

## 積極的に摂ってほしいもの

### ● カルシウム： 牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、小松菜、ひじき等

### ● ビタミンD： 鮭、いわし、きのこ類等

### ● ビタミンK： 納豆、小松菜、ほうれん草等

### ● たんぱく質： 肉、魚、大豆製品、卵等

## 摂りすぎに注意△

- 塩分
- カフェイン
- アルコール
- スナック菓子や練り物などの加工食品

## カルシウムの排泄や吸収を阻害

### 骨は刺激で強くなる

- ウォーキング
- ジョギング(可能な方のみ)
- 筋トレ
- かかと落とし
- グラウンドゴルフなど



無理なく、続けられる方法で行いましょう

# 日光浴でビタミンDを生成

## 日光浴の目安時間

夏 10～15分程度 冬 1時間程度

※地域や日差しの強さによって時間は異なる場合あり

木陰で体の一部を日に当てる



**※熱中症等に注意しましょう！**

## かかと落とし

やり方 目安:1日10～20回 1～3セット

- ①足を肩幅に開き、軽く前傾姿勢で立つ
- ②つま先立ちになり、かかとを上げる
- ③そのまま、かかとをゆっくり落とす
- ④この動作を繰り返す

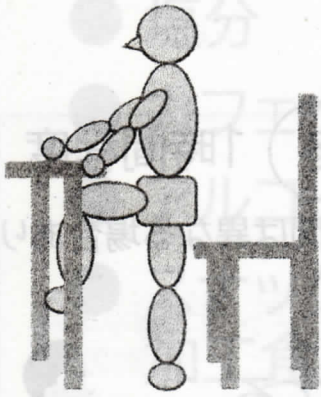


### ポイント

- 安全のためにイスや壁につかまりながら行ってください
- かかとを落とす際に、太ももや股関節に刺激が伝わるのを感じると効果的！
- 立って行うことが難しい人はイスに座ったままでもOK

【注意△】重度の骨そしょう症や骨折直後の場合は、医師に相談してから行いましょう

## 片足立ち



机や手すり等の安定した物を持ち、片足を5cm～10cm程度持ち上げる。

目安：10秒～30秒×左右3回ずつ

※余裕があれば 1分×3回ずつ！

- ・転倒に注意しながら行いましょう
- ・不安がある方は医師に相談してから行いましょう

## まとめ

◎骨は毎日の生活習慣で強くできる

●栄養

●運動

※転倒予防

◎早期発見・早期対策が大切

コツコツ  
“骨骨”ね！



# 骨粗しょう症の治療

## 薬物治療が中心

方法:内服、注射

頻度:1日1回、週に1回、月に1回、半年に1回  
(注射のみ)

- ◆ 沢山の種類からその方に最適な薬が選ばれ処方される
- ◆ 治療を自己判断で終わらせず、長く継続すると効果あり

るな>登り階段を骨

目安:1日10~20回

(もの式を踏回)でマEじ

マ蒸うなは

うおてハにヨにウサ

でもしまけでうま式るはせせ勝.>な聖無

8