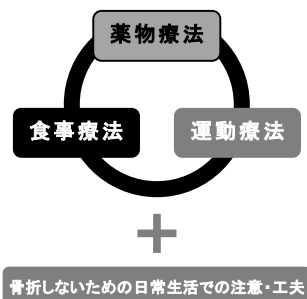


骨粗しょう症について



骨粗しょう症とは、骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症が進行すると骨がスカスカでもろくなるため、転倒やくしゃみなどでも骨折を起こしてしまいます。



年齢が高くなるほどなりやすく、40歳以上の日本人女性においては4～5人に1人が骨粗しょう症ともいわれています。

一度骨折を起こした人は再び骨折しやすいことが知られています。背骨を骨折したことがある人は、骨折をしたことがない人に比べ、足の付け根を骨折するリスクはおおよそ2.8倍高くなることがわかっています。

骨粗しょう症の治療は「骨折の予防」が目的であり、薬物療法を中心に、食事療法、運動療法を組み合わせで行います。また転倒の予防など、骨折しないための日常生活での工夫も大切です。

① 薬物療法

患者さんの状態に合わせて骨をつくるお薬や骨が壊れるのを防ぐお薬が選択されます。

最近では骨をつくるはたらき（骨形成）を促進するとともに、骨を壊すはたらき（骨吸収）を抑制する2つの作用を併せもったお薬も出ています。

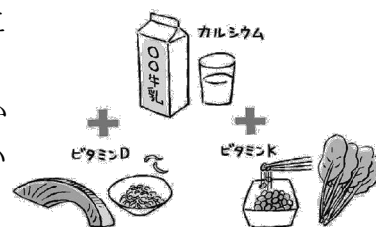
1ヶ月に1回、12ヶ月（1年間）注射することで効果を発揮するお薬です。1年の治療完了後も、別のお薬を用いて骨粗しょう症の治療を継続していきます。



② 食事療法

骨の構成成分であるカルシウムの摂取は骨粗しょう症の予防、治療において大切です。

そのほかにも、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨の形成にかかわるビタミンK、タンパク質なども重要です。毎日、バランスの良い食事をとることを心がけましょう。



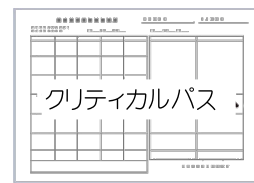
③ 運動療法

運動は骨を強くする効果が期待でき、また筋肉を鍛えることで転倒予防につながります。自分に合った運動療法を行いましょう。

当院は淡路医療センターの大腿骨近位部骨折地域連携クリティカルパスの維持期受け入れ医療機関となっております。

また、当院では大腿骨近位部骨折の手術を行った患者さんに対して二次性骨折の予防を目的として、継続的に骨粗しょう症の評価と治療を行っています。

※クリティカルパスとは質の高い医療を患者さんに提供するために、疾患別に検査・手術の予定や経過を分かりやすくスケジュール表のように示したものです。これにより患者さんは、自分の治療の経過を知ることができ、安心して治療を受けることができます。



骨折を防ぐために大切なこと、それは転ばないことです。そのために、身の回りに危険なものがないかどうか、日頃からチェックし、工夫するようにしましょう。



診療予約は
こちらから

電話予約：0799-62-5566（診療時間内）

ネット予約：<https://ssc6.doctorqube.com/soyama-clinic/>（24時間対応）

* 携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます *

