

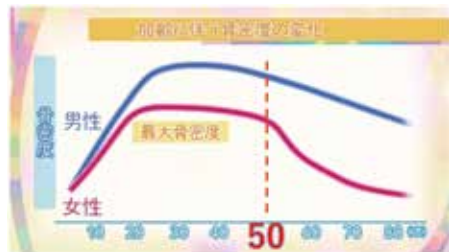


町立病院だより

自分は大丈夫!とっていませんか?

骨がスカスカになる 骨粗しょう症

骨粗しょう症は、骨密度が低下して骨折しやすくなる病気です。内服薬や注射などで治療します。超高齢化を背景に、日本の骨粗しょう症患者は1,300万人を超え、今なお増え続けています。特に閉経後の女性は、女性ホルモンの影響で骨密度が急激に低下します。高齢者や女性に骨粗しょう症が多いのはこのためです。



骨粗しょう症は、咳やくしゃみなどのちょっとしたはずみでも骨折し、寝たきりや介護が必要な状態となる原因になります。

骨折しやすい部位

- 腰の骨(腰椎圧迫骨折)
- 手首の骨
- 足のつけ根の骨(大腿骨頸部骨折)など

自分の骨密度を知っておくことは骨粗しょう症対策の第一歩です。当院でも簡単に検査できますので、気軽に相談ください。骨折が原因で寝たきりにならず、これからも健康で過ごすためにも、定期的な検査をおすすめします。

検査方法

骨密度検査

腰の骨(腰椎)や足のつけ根の骨の骨密度を正確に計測

予防方法

- カルシウム(豆腐・小魚・乳製品・小松菜など)を十分にとる
- ビタミンD(鮭・鯖など)やビタミンK(納豆・ワカメなど)をとる
- 適量のタンパク質をとる
- 禁煙し、アルコールを控える
- 運動や日光浴をする
- 転ばないように筋力をつける



地方独立行政法人
川崎町立病院

院長
いもり ひろあき
伊森 裕晃



ホームページ