

こつ そ ぼう しょう しょう 骨粗鬆症

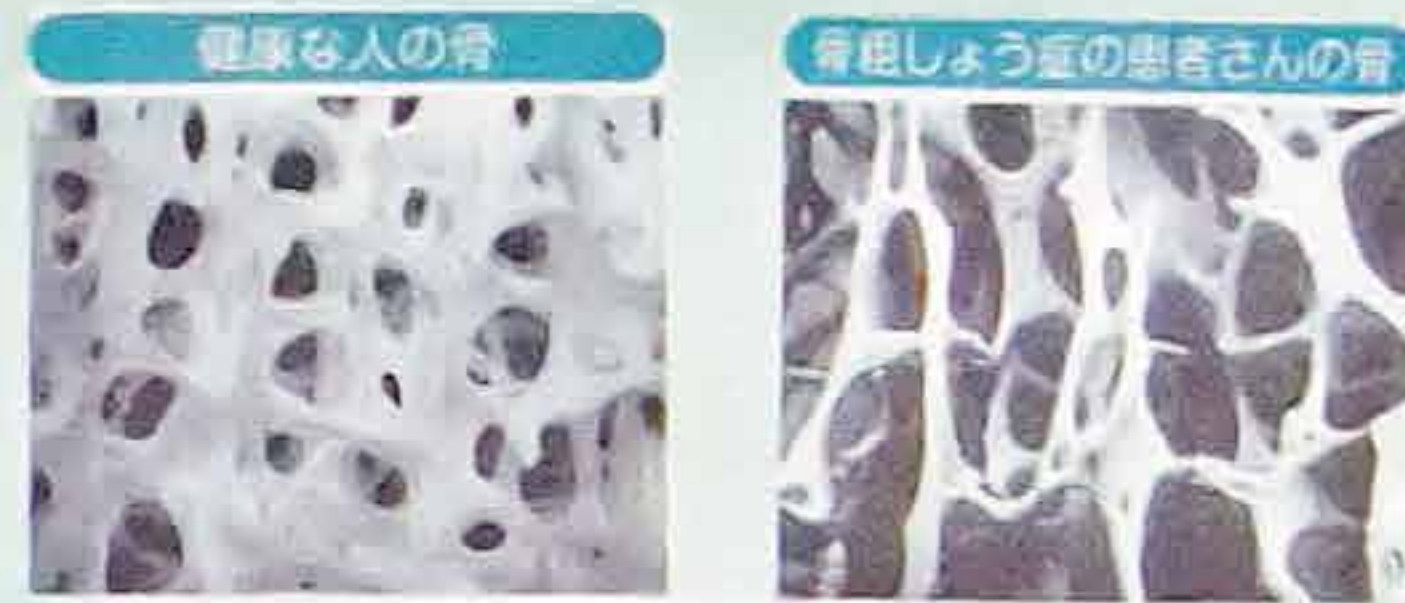
● 骨粗鬆症とは？

骨の量が減り、骨の中がスカスカし骨折しやすくなる病気です。

● 原因は？

老化やカルシウム不足、運動不足、喫煙や飲酒などに関係し、特に女性は閉経による女性ホルモンの減少が大きな要因となりこれらにより新しい骨をつくる働き(骨形成)古い骨をこわす働き(骨吸収)のバランスが悪くなり骨粗鬆症になります。

● 骨の断面写真



● 症状は？

初期は自覚症状が少ないため骨折してはじめて病気を自覚し、病気が進むと腰や背中が痛くなったり曲がったり、転んだだけで骨折するなどの症状があります。

● 骨を強くするための予防は？

① 食事はバランスよく摂りましょう！

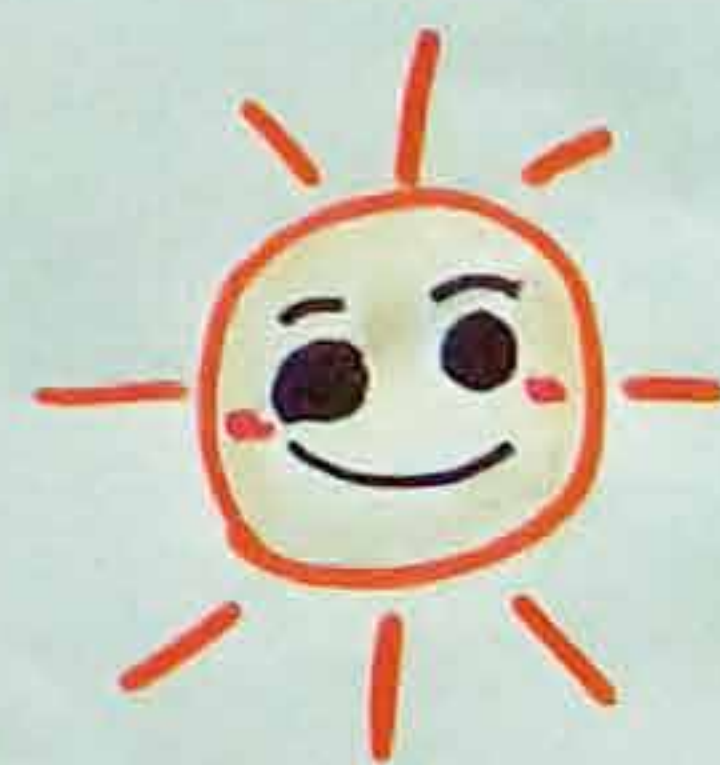
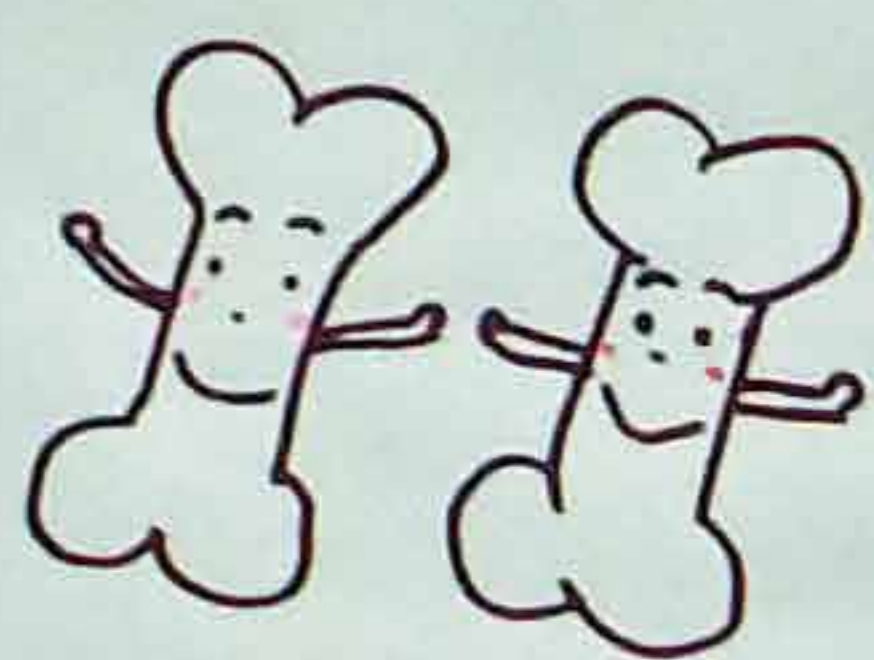
- ・カルシウム... 小魚・チンゲンサイ・乳製品・豆腐・牛乳
- ・ビタミンD... うなぎ・さんま・しいたけ・きくらげ
- ・ビタミンK... 納豆・ほうれん草・ブロッコリー

② 適度な運動を心がけましょう！

日光を浴びながら散歩したり、日常生活に軽い運動を取り入れ体を使った家事をこまめにするなど活動的に過ごすように心がけるようにしましょう。

● 当院では

手指の骨の量をX線で測定
することができまうので
ご相談下さい



骨の健康度チェック

次の項目について、当てはまるものをチェックしてください。
チェックした項目の合計点数であなたの骨の健康度がわかります。

1. <input type="checkbox"/> 牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
2. <input type="checkbox"/> 小魚、豆腐をあまりとらない	2点
3. <input type="checkbox"/> たばこをよく吸う	2点
4. <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む	1点
5. <input type="checkbox"/> 天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点
6. <input type="checkbox"/> 体を動かすことが少ない	4点
7. <input type="checkbox"/> 最近、背が縮んだような気がする	6点
8. <input type="checkbox"/> 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
9. <input type="checkbox"/> ちょっとしたことでも骨折した	10点
10. <input type="checkbox"/> 体格はどちらかと言えば細身だ	2点
11. <input type="checkbox"/> 家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる	2点
12. <input type="checkbox"/> 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
13. <input type="checkbox"/> (女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である	4点

合計

あなたの骨の健康度

合計点が

- 10点以上... 骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。
- 6点以上... 骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
- 3点以上... 骨が弱くなる可能性があります。気を付けましょう。

監修 東京医科大学 小野薬品工業株式会社

参考資料

骨粗しょう症と言われたあなたのために！(小野薬品工業株式会社)