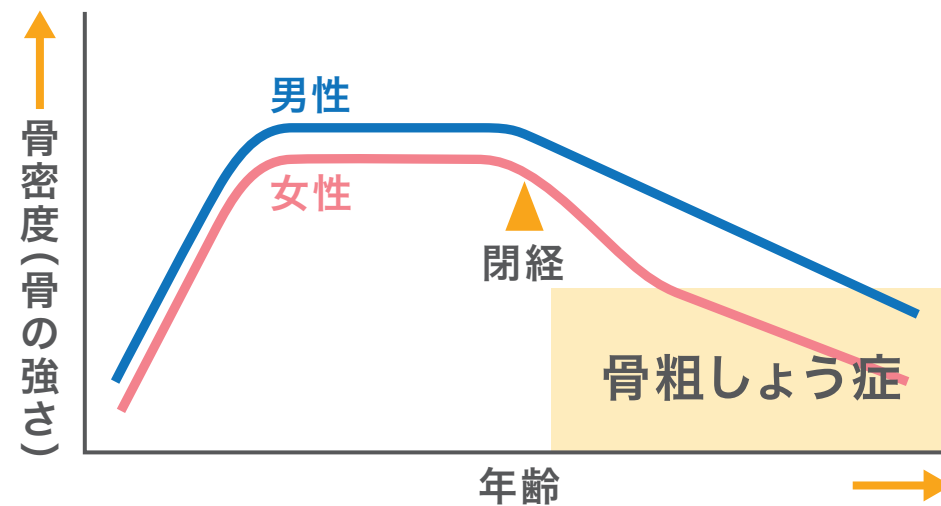


女性に多い疾患 骨粗しょう症

若いときからの予防も大切

骨粗しょう症とは？

骨が弱くなって（骨密度低下）、骨折しやすくなる病気。女性は、**閉経後**に急激に骨粗しょう症になりやすくなる。**痩せてる人**は、骨密度が低い＝骨粗しょう症になりやすい。



骨粗しょう症は、骨折の原因

尻もちをつく → **背骨**がつぶれる（椎骨圧迫骨折）



転倒 → 手をつく → **手首**の骨折
（橈骨遠位端骨折）



腰を打つ



太ももの根元が折れる
（大腿骨頸部骨折）



骨粗しょう症の予防と治療

治療はお薬だけではありません。若いころからの予防も重要です。

目的 ▶ **若い人** 骨密度を高める **お年寄り** 骨密度を維持する

食事 ▶ **カルシウム、ビタミンD、ビタミンK** (骨を強くする栄養素)

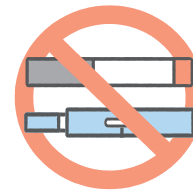
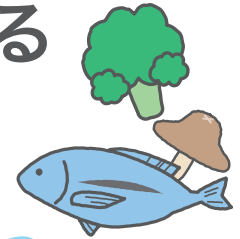
飲酒 ▶ **節酒** (お酒をたくさん飲むと、骨折リスクが高まる)

喫煙 ▶ **禁煙** (喫煙は、骨折リスクを高める)

運動 ▶ 適切な**運動習慣**は骨を強くする

軽い運動(歩行、太極拳)→背骨を強くする

強い運動(ジョギングなど)→太ももの骨を強くする



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015

まとめ

- ✓ 骨粗しょう症は、年齢とともに骨密度が低下する病気である。
- ✓ 女性は、閉経後に急激に骨粗しょう症になりやすくなる。
- ✓ 骨粗しょう症になると、骨折しやすくなる。
- ✓ 骨粗しょう症の予防と治療には、食事と運動がある。
- ✓ 食事では骨を強くする栄養素を摂り、適度な運動を継続することが骨を強くする。
- ✓ 健康のために重要である。