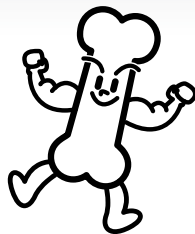


知ってください、 骨粗しょう症のこと



庄原赤十字病院

骨粗しょう症 リエゾンサービスチーム

骨粗しょう症とは骨の量が減ってもろくなり、折れやすくなる病気です。

患者数は全国で約1300万人(男性は300万人、女性は1千万人)といわれており、50歳以上の女性の4人に1人は骨粗しょう症になっています。早期の段階では自覚症状はありませんが、進行すると身長が縮んだり、腰が曲がったり、背中や腰の痛みを訴えるようになります。また、荷物を持ち上げる・座るなどの何気ない動作が骨折を引き起こし、場合によっては寝たきりや認知症につながることもあります。「年だから仕方がない」と思うのではなく、自分の骨の状態を知り、予防や治療を積極的に行うことが大切です。

骨粗しょう症の原因として、カルシウムの摂取不足、女性ホルモンの欠乏、加齢による骨の量の減少などが挙げられます。予防策として ①食事、②運動、③日光浴 が重要であるといわれています。



① 食事

食事からカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの骨の健康に大切な栄養素を積極的に取りましょう。



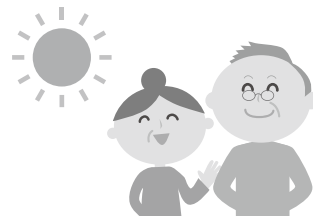
② 運動

運動は骨に負荷をかけて骨密度の低下を防ぎ、骨を強くします。また筋肉を鍛えることで、転びにくくなり、骨折を予防できます。



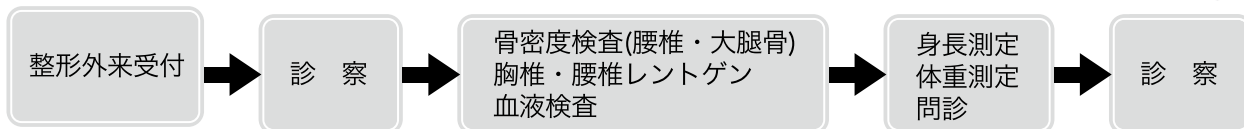
③ 日光浴

ビタミンDは丈夫な骨を作るカルシウムの吸収を促し、骨の形成を助けるビタミンです。魚類やキノコ類に豊富に含まれている栄養素で、日光浴によって増やすことができます。



庄原赤十字病院では骨粗しょう症の予防・早期発見をするために骨粗しょう症リエゾンサービスチームを立ち上げています。リエゾンとは「連絡係」と訳され、診療におけるコーディネーターの役割を意味する言葉です。このチームは日本骨粗しょう症学会認定の医師や「骨粗鬆症マネージャー」という専門のスタッフ7人(看護師3人、薬剤師2人、放射線技師2人)と、理学療法士や管理栄養士などで構成されています。また当院には骨の状態を精密に測定できる医療機器もあります。まずは当院整形外科(電話0824-72-3111)、またはかかりつけ医師へお気軽にご相談ください。

庄原赤十字病院での骨粗しょう症検査の流れ



看護師による生活指導、薬剤師による服薬指導、理学療法士による運動療法や栄養士による栄養指導なども必要に応じて行っています。



今月の「健康標語」入選作品
(健康標語は高血圧予防と糖尿病予防のための標語です)

入賞 「ふり返ろう 自分が食べる おやつ分量」

さだまる わたる
定丸 航

