



テーマ

骨粗鬆症



骨粗鬆症は、骨の強度が弱くなり骨折しやすくなる病気です。

この病気は、見た目にはわかりづらい病気なため、健康だと思っている人が普段通りに生活しているなかで、骨折し骨粗鬆症だと判明することもあります。

骨粗鬆症の予防

運動習慣

骨粗鬆症になりやすい人の生活習慣として、運動不足が挙げられます。骨はある程度負担をかけることで骨密度がアップしますので、運動習慣がない人は軽い運動から始めてみましょう。

食習慣

骨とカルシウムが大きく関係していることをご存知の方は多いでしょう。骨を構成している栄養素の7割がカルシウムです。そのため日常的にカルシウム不足になると、骨密度が下がってしまい、もろい骨になってしまいます。カルシウムが多く含まれる食品は牛乳や乳製品、小魚や海藻、大豆や大豆製品などです。



骨粗鬆症セルフチェック

こんなことありませんか？

click!

- ☐ 最近身長が縮んだ、または背中が丸くなってきた
- ☐ 些細なことで骨折をしたことがある
- ☐ 家族に骨粗鬆症の人がいる
- ☐ 運動や外出をする機会が少ない
- ☐ 閉経を迎えた(女性)
- ☐ 1日、日本酒で3合以上※飲酒をする
※ビールでは中瓶3本以上、ワインではグラス5杯以上
- ☐ どちらかといえばやせ型である
- ☐ たばこをよく吸う



一つでも当てはまる方は骨粗鬆症になる可能性がありますので、早めの予防&改善をしていきましょう！

日光に当たる習慣

日光に当たると骨が強くなります。日光を浴びると紫外線も同時に浴びることになりますが、この紫外線は体内でビタミンDをつくります。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれる働きをします。少なくとも1日15分は日光を浴びるようにしましょう。

当院のご紹介



当院では、骨粗鬆症の診断にDEXA（デキサ）法を用いた正確な測定を行っています。

DEXA法とは、微量なX線をあてて正確な骨密度を測定する、日本骨粗鬆学会のガイドラインにおいても推奨される優れた検査方法です。

検査結果は、整形外科の医師より実施。食事療法、運動療法、薬物療法など最適な治療法を提案させていただきます。

検査日: 平日の午前診察 (9:00~12:00)

結果説明: 水曜日の整形外科 (15:00~17:00)

検査をご希望されるかたは、お気軽にご相談ください。