

# おしえて！骨粗しょう症



虹の訪問看護ステーション  
須藤 美帆

この頃なぜか背中や腰が痛い...

最近、身長が縮んできたみたい...

その症状、もしかしたら



**骨粗しょう症**かもしれません

# 骨粗しょう症って

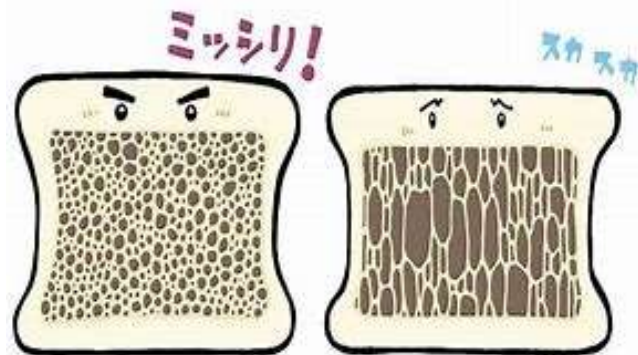
どんな病気なの？

- ・ 骨の中がスカスカの状態になって  
骨がもろくなる



ちょっとしたことで骨折しやすくなる

- ・ 病気や薬の影響、長年の生活習慣が原因とされている



- 女性の場合は、加齢や閉経によって発症するといわれ、高齢になるほど患者数は増える
- 日本での患者数は1000万人を超える  
50歳以上の女性の4人に1人

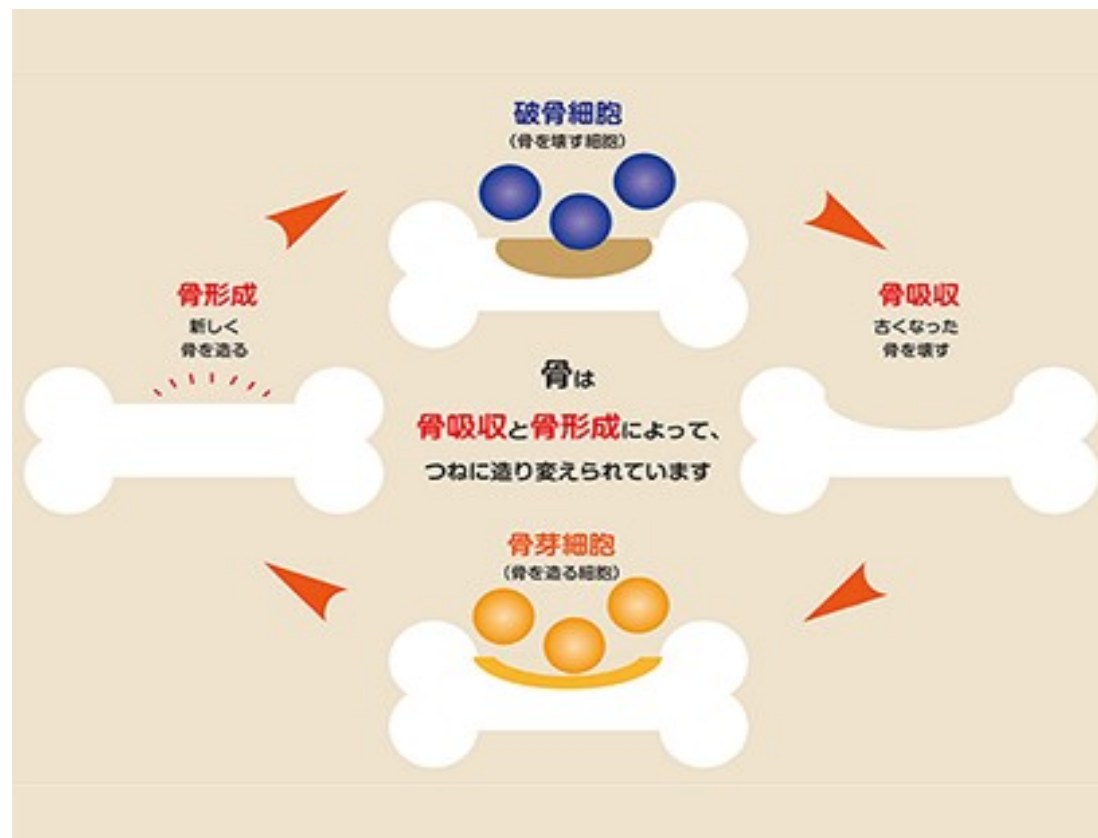
- ・ 骨粗しょう症が引き起こす一番の問題は...

**骨折**しやすくなり、**寝たきり**のリスクが高くなる

- ・ 足の付け根の骨折は、3分に1件発生



# どうして 骨粗しょう症になるの？





# 骨粗しょう症の症状

- ・ 沈黙の疾患といわれ、  
自覚症状がないままに進行

軽度



重いものを持つと  
背中や腰が痛む

重度



背中や腰のまがりが  
ひどくなる

# 早期検診、早期治療が大切！

- ・ 女性の場合、閉経後は1年に1回
- ・ 腰や背中に痛みがある、若い頃より身長が3 cm以上低くなっている、背中が曲がっている

→骨粗しょう症の可能性大

**検診を受けましょう**

まずはかかりつけ医に相談を



# 骨粗しょう症になりやすい人

- ・ 家族歴のある人  
～両親に足の付け根の骨折歴がある
- ・ 過度のダイエットをした人  
～若い時の偏食や極端なダイエット
- ・ 生活習慣病の人  
～高血圧や糖尿病など



# 骨を強くする生活習慣

## ・骨を丈夫にする食事

カルシウム

ビタミンD

ビタミンK

果物と野菜

タンパク質



- **飲酒**

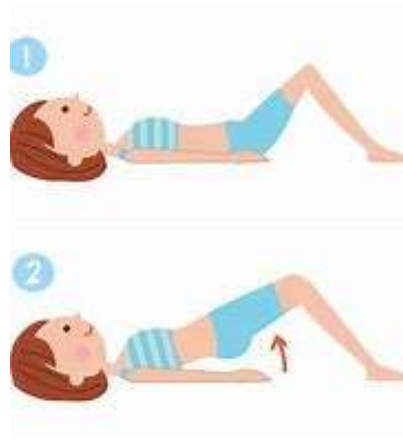
- ～過度の飲酒は利尿作用  
必要なカルシウムまで排泄

- **喫煙**

- ～食欲をなくし、カルシウムの  
吸収が低下  
女性ホルモンの働きを  
妨げる



- **適度な運動と日光浴**  
～毎日少しずつ続けましょう



**腰上げ腹筋運動**



pixta.jp - 28817334  
**足上げ腹筋運動**



**背中ストレッチ**

# 骨粗しょう症のお薬のこと

- ・ ①骨吸収を抑える薬
- ②骨吸収と骨形成のバランスを  
整える薬
- ③骨形成を促す薬

治療を続けることでさらなる  
骨折のリスクを減らす

**骨粗しょう症の予防と治療は**

**元気な毎日への第一歩！**

**気になることは、かかりつけ医に**

**相談してみましよう！**

