

骨粗しょう症検査のご案内



骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなってしまいう骨の病気です。

骨粗しょう症になると、つまづいて手をついた、くしゃみをした、尻もちをついた、など、「こんなことで？」と思うような **少しの衝撃で骨折してしまう** ことがあります。

骨粗しょう症になると骨折しやすい場所

腕のつけね

じょうわんこつきんいぶ
(上腕骨近位部)



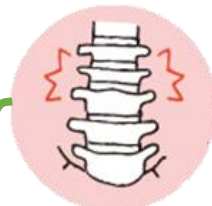
脚のつけね

だいたいこつきんいぶ
(大腿骨近位部)



背骨

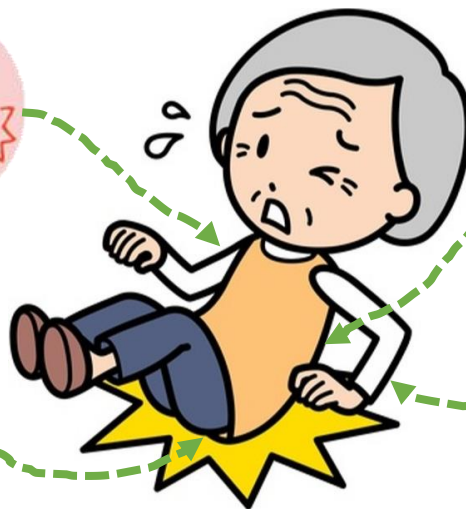
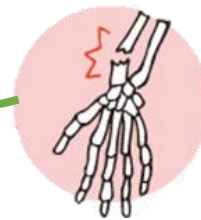
ついたい
(椎体)



※腰の圧迫骨折の場合もあります

手首

とうこつえんいたん
(橈骨遠位端)



骨は一度折れると、さらに折れやすくなります。

なぜ!?



一度骨折しているということは、**ほかの骨も弱くなっており、骨折しやすくなっている** ということです。骨粗しょう症による骨折は、繰り返すごとに、骨折する前の状態に戻すことは難しくなります。そのため、寝たきりや介護が必要になったりすることも少なくありません。

まずは骨密度を測定してみませんか？

当院では、前腕部(手首から肘)の骨密度をX線検査で測定します。

- * 測定時間は **1分程度** です。痛みもありません。
- * 検査費用は、**2,310円**(自費・税込)です。
検査の結果、骨粗しょう症と診断された場合には **保険適用** となります。
- * 保険利用の場合での窓口でのお支払い額は、1割負担の方で **140円**、3割負担の方で **420円** となります。

右腕でも左腕でも測定可能です。



座ったまま、服を腕まくりするだけで簡単に測定できます。

詳しくは、当院の医師・看護師にお声かけください。



医療法人社団弘人会 中田病院 チームKSS



骨粗しょう症と診断されたら、なるべく早めに治療をはじめましょう

食事

運動

お薬

食事・運動・薬物療法が、骨粗しょう症治療の3本柱です。

骨粗しょう症治療の目的は、骨密度がこれ以上減らないようにすること、骨の質を向上させて骨折を防ぐことです。治療をやめると、また骨量の低下が進んでしまうので継続することが大切です。食事や運動などの生活習慣の工夫では追いつかないほどのスピードで骨が減っていく場合は、お薬による治療が必要になります。

食事療法

医師や管理栄養士などの指導のもとで、生活改善を目指していきます

● 摂取した方がよいもの：骨を丈夫にすることができます。

- ・カルシウム：牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜などに含まれます。
- ・タンパク質：肉類、魚、卵、乳製品、大豆製品などに含まれます。
- ・ビタミンD：サケ、ウナギ、サンマ、シイタケ、キクラゲなどに含まれます。
- ・ビタミンK：納豆、ホウレン草、ニラ、ブロッコリー、キャベツなど含まれます。



● 摂りすぎは良くないもの：厳しい食事制限をかけるほどではないのですが摂りすぎには注意です。

- ・カフェイン
- ・アルコール

※このほか、タバコも骨の形成に良くないとされています。



以上の栄養素を気にしながら、バランスのよい食生活を送ることが大切です。

運動療法

医師や理学療法士などの指導のもとで、運動習慣を身につけていきます

● 多少の負荷をかけることで、骨は強くなります。

また、筋肉を付けることで転倒による骨折の防止にもなります。

● 運動療法というと激しい運動を想像するかもしれませんが、実際には散歩を週に数回するだけでも効果があります。とにかく長く続けることで、骨に良い影響を与える療法です。



※年齢・体格・健康状態等の個人差により、できる運動とできない運動があるので注意が必要です。急に無理をするとかえって体を痛めてしまう可能性もあります。腰や膝などに痛みのある方は、医師に相談してから運動を始めてください。

薬物療法

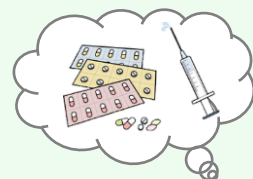
生活スタイルに合わせたさまざまな治療法が広がっています

● 骨粗しょう症のお薬は、骨の働きを改善して骨折のリスクを低下させる効果を持つものが主に使われます。

- ・骨吸収を抑える薬：骨をこわす働きを抑えます。飲み薬、注射薬があります。
- ・骨形成を助ける薬：骨をつくる働きを助けます。注射薬があります。
- ・骨吸収と骨形成のバランスを整える薬

：腸からカルシウムが吸収されるのを助けたり、骨の形成を助けます。

また、食事ですり足りないカルシウムを補給するものもあります。飲み薬があります。



● 骨粗しょう症による骨折を防ぐためには、**お薬を継続することがとても大切**です。

主治医に、自分に合った続けやすい方法を相談してみるのもよいでしょう。

