



骨粗しょう症 ～骨折のリスク～

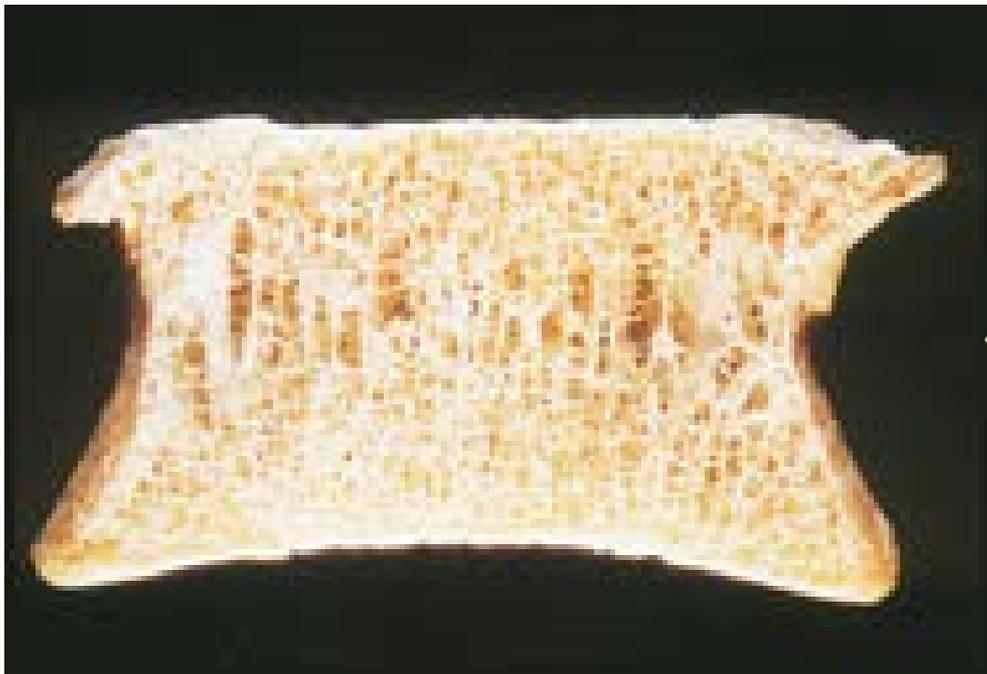
整形外科 看護師



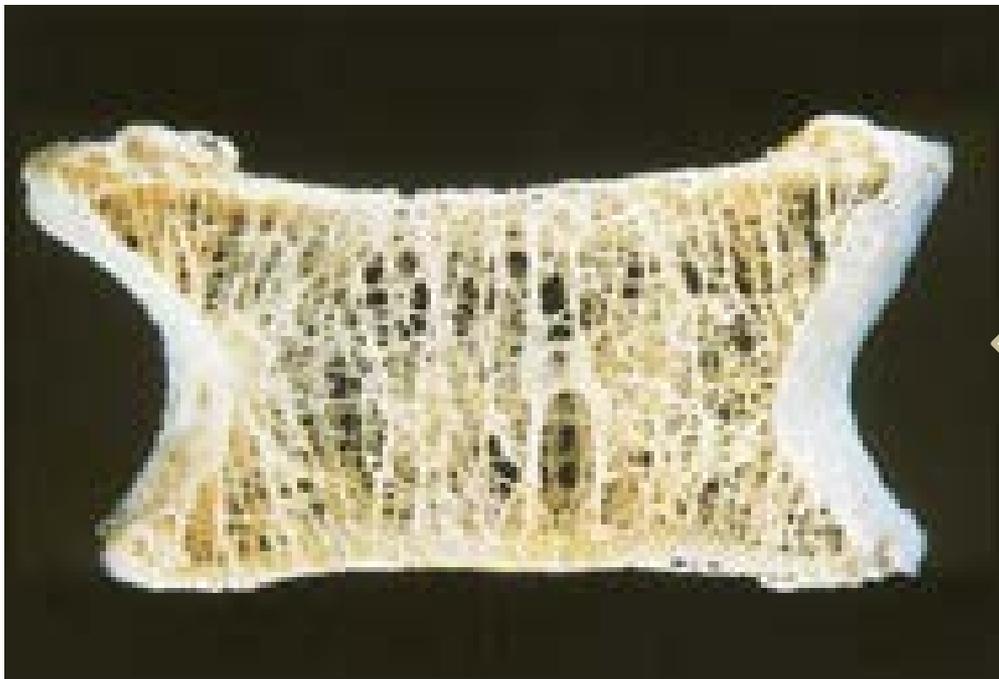
骨粗しょう症とは

骨がスカスカ

骨折を起こしやすい



健康な人の骨



骨粗しょう症
患者さんの骨

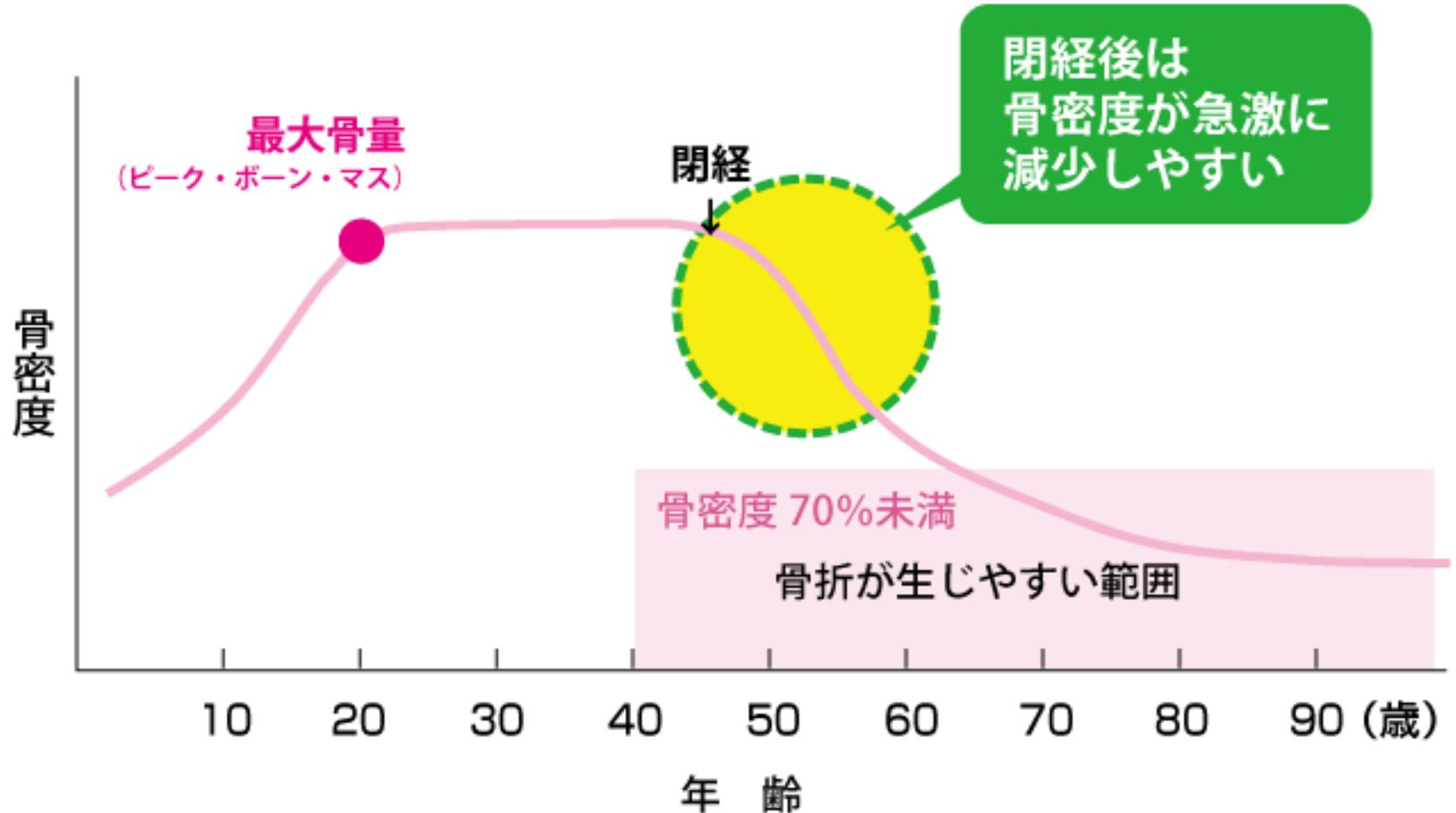
※いいほねネットより

骨の新陳代謝のしくみ



骨粗しょう症とは

女性の骨密度の変化



検査

レントゲン検査

- 主に背骨のX線写真を撮り、骨折や変形の有無、骨粗しょう化の有無を確認する。
- 骨粗しょう症と他の病気とを区別するためにも必要な検査です。

骨密度検査

- DXA(デキサ)法
- 超音波法
- MD(エムディ)法



骨粗しょう症の症状

自覚症状がないことが多い。

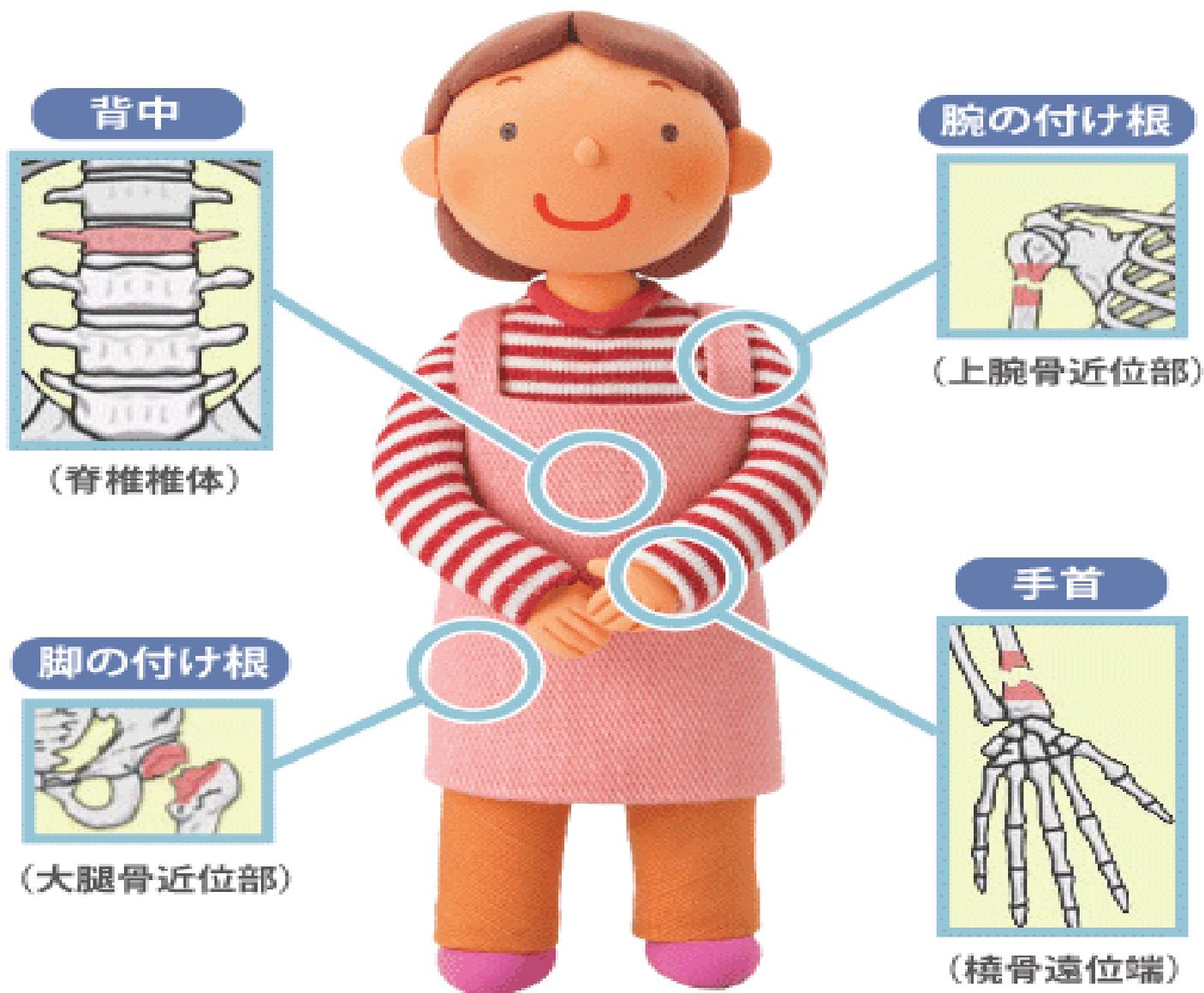


身長が縮んだ？

背中・腰が
曲がってきた？



骨粗しょう症になって骨折しやすい部位



※いいほねネットより

骨粗しょう症を予防しよう

転ばない

バランスの良い食事

運動

お薬

転ばない ～家の中でも危険いっぱい～



骨折のきっかけを
作らない



ちょっとした動作に気をつけましょう



床からお米の袋を持ち上げる



腰を曲げ軽いものを拾う



頭上のものをとる



孫を抱く

バランスの良い食事

食事のリズムを作ること

1日3食、しっかり食べること

特に骨の強化に関わる食品

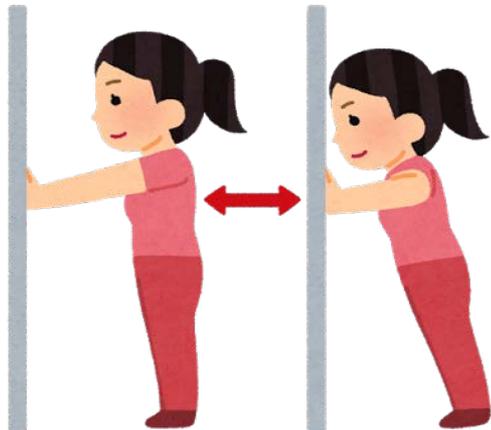
牛乳 乳製品 魚 肉 緑黄色野菜
大豆 大豆製品



運動

転倒に気をつけ、無理のない範囲でしましょう

外に出て
散歩



ストレッチ



お薬

骨粗鬆症のお薬には種類があります。

- 骨づくりを促すお薬
- 骨の溶けだしを抑えるお薬
- その他のお薬

詳しくは薬剤師さんから
説明があります



まとめ

骨粗しょう症は、骨がもろくなって骨折のリスクが高くなる病気

特に女性に多い

骨粗しょう症の予防・治療 → バランスの良い食事、運動、お薬

転ばない = 骨折のリスクを下げる

ご清聴ありがとうございました

