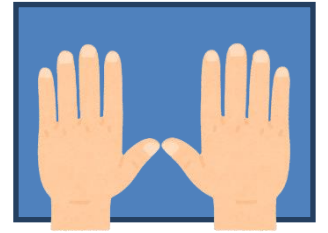


骨粗しょう症のおはなし

骨粗しょう症とは、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。簡単に背骨がつぶれ腰痛などで歩くことが出来なくなったり、転倒による骨折で寝たきりになったりすることもあります。特に更年期以降の女性に多い病気といわれています。



骨密度検査

骨粗しょう症は骨密度という骨の量を測る検査で診断することができます。当院での骨密度検査は手のレントゲンを1枚撮る方法で、簡単に検査することができます。

骨粗しょう症の治療の基本はお薬、食事、運動、日光浴です。



お薬について

初期の場合はカルシウム剤やビタミンDの飲み薬からはじまります。

ひどくなれば、骨の量を増やす治療薬を飲むようになります。

この治療薬は週に1回飲む薬か、月に1回飲む薬のどちらかを飲みます。

骨粗しょう症の薬は続けて飲むことが大切です。飲み続けることで骨密度が増加していきます。飲むのをやめてしまうと骨密度はまた下がってしまいます。

また更に背骨がつぶれるほど症状がひどくなれば骨を強くする自己注射をすることもあります。

食事で気を付けること

「乳製品」「大豆製品」「小魚、海藻類」「野菜」をバランスよくとりましょう。

1日3食規則正しく食べるようにしましょう。



毎日続けられる運動を…

運動をすることで骨に刺激を与えて丈夫な骨を作ります。

自分の体力や体調に合わせて無理のない範囲で毎日続けることが大切です。

当院ではエアロバイク（家の中で出来る自転車こぎ）をお勧めしています。

エアロバイクは天候に関係なく運動ができ、転倒する心配もなく安全です。

日光浴をしましょう



カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDは日光浴によって皮膚でもつくられます。

天気の良い日は外で日光浴をしましょう。今の時期は1時間程度を目安にしてください。

ノルディックウォーキング

当院では毎月第1、第3木曜日14時よりポールを持って歩くノルディックウォーキングを行っています。どなたでも無料で参加でき、はじめての方でも大歓迎です。

日光を浴びながらの運動は骨にとっても効果的です。是非ご参加してくださいね。



健康寿命に骨の強さが大きく影響します。
今できる運動を、自分なりにみつけて頑張りましょう！