

いきいき健康術 第67回

『骨粗しょう症』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は、和知診療所で毎週金曜日の整形外科診察を担当されている小藤和孝先生。高齢者に多く、発症すると骨折しやすくなる骨粗しょう症についてのお話です。

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨量(骨密度)が減少した状態のことをいいます。閉経後の女性が多く発症し、年齢が上がると増えて増加する傾向にあります。患者の八割は女性で、六十代女性の三人に一人、七十代女性の二人に一人が、骨粗しょう症になっている可能性があります。初期段階には、自覚症状がないのが特徴です。

骨折に注意を

骨粗しょう症になると、骨折の危険性が高くなります。脊椎(背骨)、股関節(脚の付け根)、手関節(手首)が、骨折しやすい部位です。骨折すると、治療に時間がかかりますし、手術が必要になることも少なくありません。その結果、寝たきりや、日常生活レベルの低下(廃用症候群)につながりますので、予防が極めて重要となります。

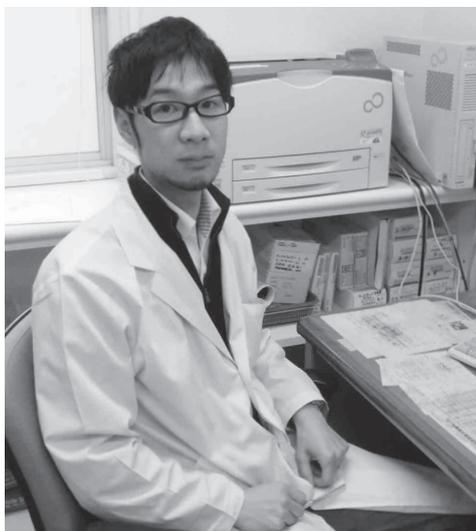
骨粗しょう症にならないために

骨粗しょう症を予防するために、次の点に気をつけましょう。

- ① 運動
- ② バランスの良い食事
- ③ 日光浴

この三つのうち、特に運動は大切です。骨は筋肉と同様に、運動をすることで丈夫になります。また、運動は筋肉

を発達させ、転倒予防にも役立ちます。骨は、筋肉のように二〜三ヶ月で目に見えて発達するという訳にはいきませんが、運動を継続することで確実に丈夫になります。まず日頃から運動する習慣を身に付けましょう。整形外科では、患者一人ひとりの状態を調べ、薬物療法も行っています。気になることがあれば受診してみてください。



整形外科医師 小藤 和孝 先生
(和知診療所)

和知診療所情報

和知診療所では、訪問診察を水曜日の午後に行っています。また、訪問看護につきましても随時行っていますのでご相談ください。

☎ 84-11112