

骨粗しょう症について



呉共済病院

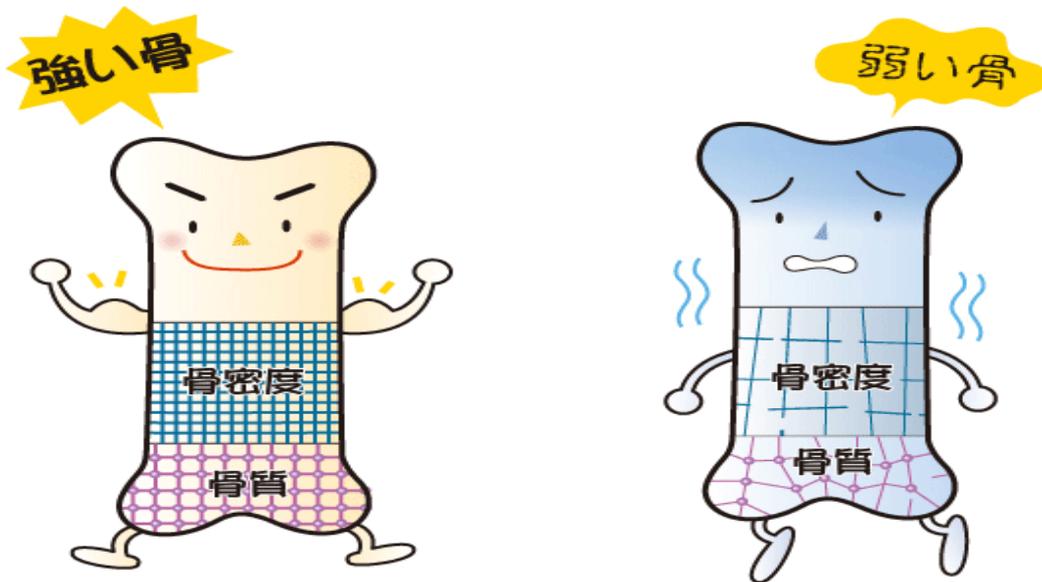
骨粗しょう症リエゾンサービス委員会

骨粗しょう症とは・・・？



骨の強度が低下し、骨折しやすくなる
骨の病気のことです

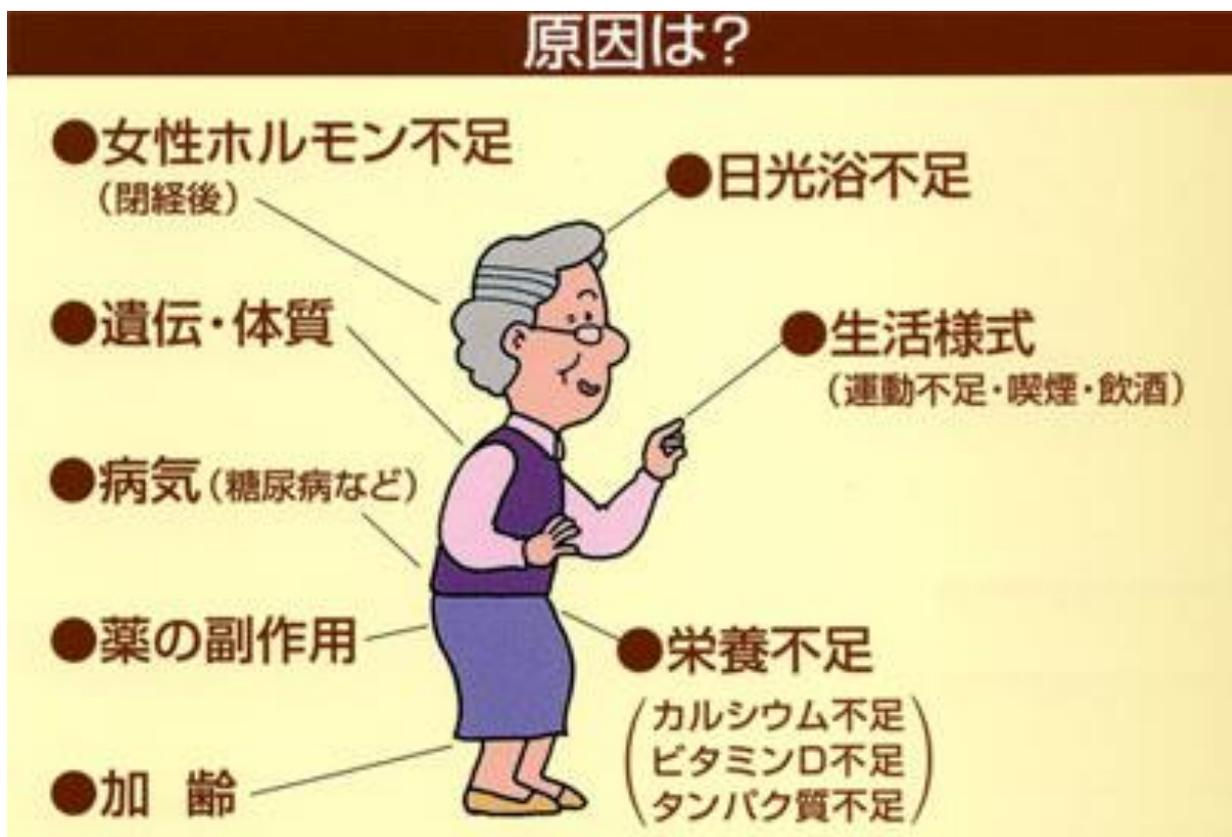
骨粗しょう症により骨がもろくなると、
つまずいて転んだ、くしゃみをしたなどの
わずかな衝撃で骨が折れて
しまうことがあります



骨粗しょう症の原因



骨粗しょう症は、加齢や閉経、運動不足など・・・
様々な原因が重なって起こります



骨折しやすい部位

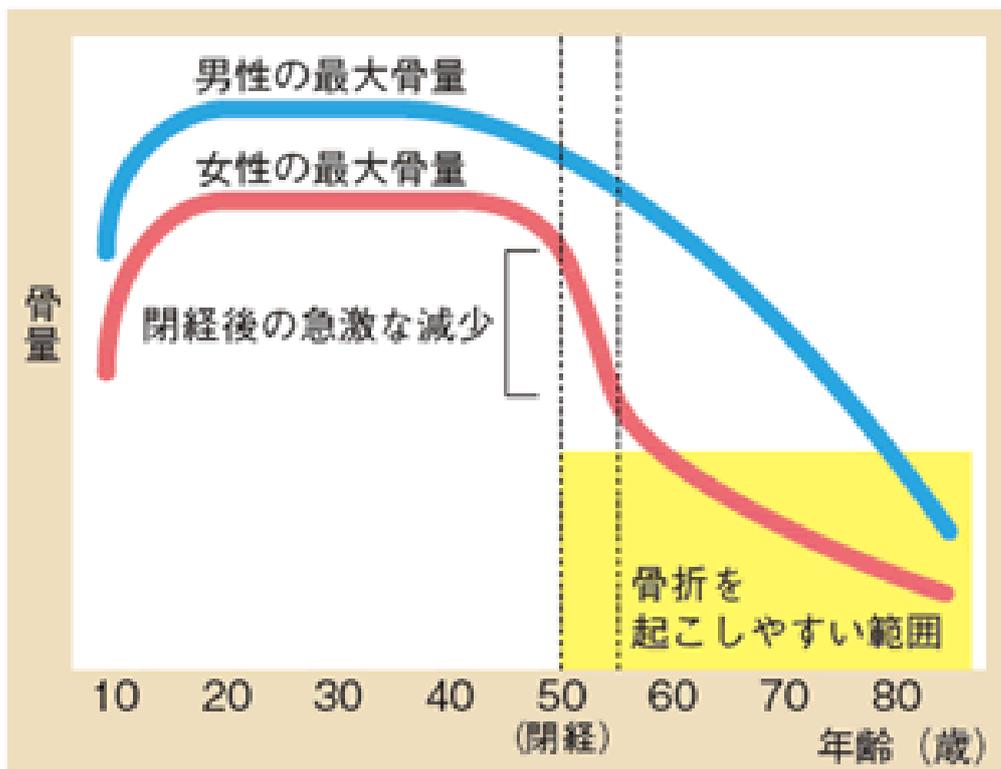
骨粗しょう症で多い骨折は、

- ① 足の付け根の骨折（大腿骨近位部骨折）
- ② 背骨の骨折（脊椎椎体骨折）
- ③ 肩の骨折（上腕骨近位部骨折）
- ④ 手首の骨折（とう骨遠位端骨折） などです



骨粗しょう症は長い年月で少しずつ進行しています
骨粗しょう症の治療の目的は、骨折の予防です

■年齢による骨量の変化



骨折を起こさないように、骨粗しょう症の進行、
再骨折を予防することが大切です！



骨を強くして、骨折しないための

大切な3つのポイント



運動



運動は骨を強くし、転倒予防にもなります

できる範囲でよく動くこと、よく歩くことが大切です

栄養



筋肉や骨を強く保つためには、栄養はとても大切です

バランスの良い食事をしっかりととりましょう

お薬



お薬で骨を強くします

骨粗しょう症の薬は、新たな骨折を予防します

処方されたお薬をきちんと飲み続けましょう

運動について

●運動の効果



① 転倒しない ② 骨折しない 体づくり

●転倒しやすい人

20秒 以下

片足で
立ってられる
時間の長さ



14回 以下

30秒間で
椅子から
立ち上がる回数

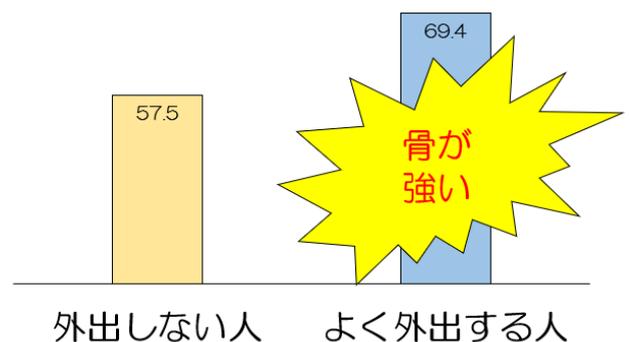


●運動しない（動かない）と どうなる？

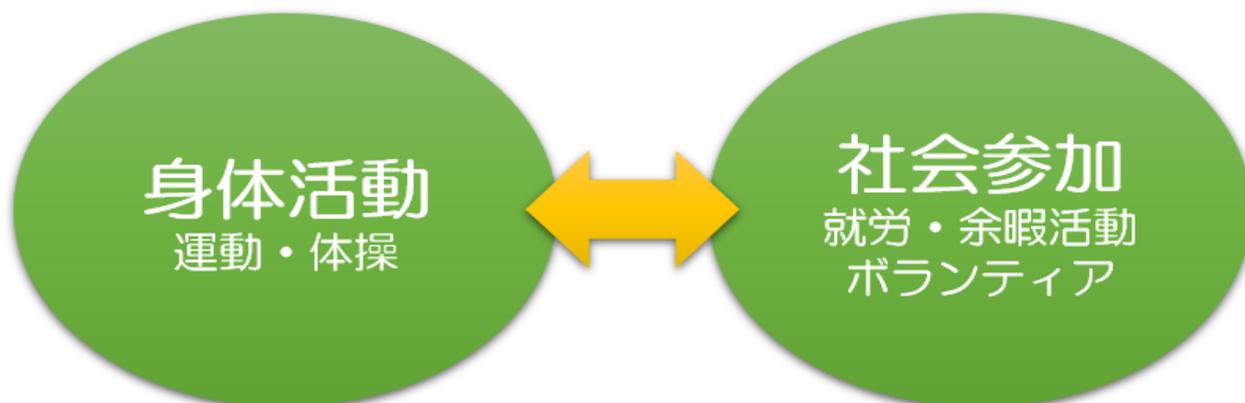
1日中 家にいると・・・

骨密度(%)

0.5%
筋肉量が減少



●骨粗しょう症・骨折を予防するために



- ①しっかり歩こう
- ②少し頑張って筋トレ

- ①お友達と食事や買い物を
- ②サロンに参加

●運動の方法

—自宅でも簡単にできる運動の方法—

❗ スクワット

- ※目線は前向きで
- ※膝は90°以上曲げない
- ※背すじを伸ばす



❗ かかと上げ

- ※目線は前向きで
- ※真上に伸び上がる
- ※かかとを下す時は衝撃的に



❗ フラミンゴ体操

- ※片足立ちでバランスをとる
- ※足は少し浮く程度
- ※30秒を目安に



❗ 継続すること

- ※自分に合った回数をできる範囲で
- ※おすすめ週に3~4回は運動するように



栄養

カルシウム・ビタミンD・ビタミンKなど
骨の健康に大切な栄養素を積極的にとりましょう

カルシウム 

骨の主成分であるカルシウムの不足は
骨粗しょう症を進行させます

牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆製品の
4つの食品群からバランス良く食材を選びましょう

ビタミンD・ビタミンK 

ビタミンDとビタミンKは骨の形成を助け、
骨折しにくい丈夫な骨をつくる役割があります
魚類、キノコ類、納豆、緑色野菜などに
多く含まれています

たんぱく質 

骨の質を決めるベースは、コラーゲンという
たんぱく質でできています
肉や魚などのたんぱく質をしっかりと摂ることも
大切です

お薬

骨粗しょう症のお薬には、内服薬と注射があります

- 体の状態や年齢、生活状況を考えて、一番適したお薬を処方しています
- お薬は、継続することが重要です
- 歯科の治療をしている方、またこれから治療を始める方は医師・歯科医師に相談してください 



薬の作用	薬の名前
腸管からのカルシウムの吸収を増やす	エルデカルシトール（毎日） アルファカルシドール（毎日） カルシトリオール（毎日）
骨の吸収を強力に抑制して骨密度を増やし、骨折を予防	アレンドロン（週1回） ミノドロン（月1回）
女性ホルモンのような働きで骨を強くする	バセドキシフェン（毎日） ラロキシフェン（毎日）



薬の作用	薬の名前
骨の吸収を強力に抑制して骨密度を増やし、骨折を予防	ボンビバ注射（月1回） リクラスト点滴（年1回）
骨を作る働きを助ける	テリパラチド（毎日自己注射） テリボン（週1回通院または2回自己注射）
骨形成を促し、骨吸収を抑える	イベニティ（月1回）
骨を壊す働きを抑える	プラリア皮下注射（半年に1回）

お口の管理

1. 骨粗しょう症になると、歯のまわりの骨ももろくなってしまうため、歯周病が進みやすくなります



60歳前に総入れ歯になる確率は正常者で15%
骨粗しょう症患者で44%

2. 歯が悪くなると、十分な栄養がとれなくなり、骨が弱くなります
噛み合わせが悪いと転倒リスクが高まります



3. 一部の骨粗しょう症のお薬（ビスホスホネート製剤
など）で、あごの骨の異常（顎骨壊死・顎骨骨髓炎）
が起これることがあります

＜顎骨壊死にならないための注意点＞

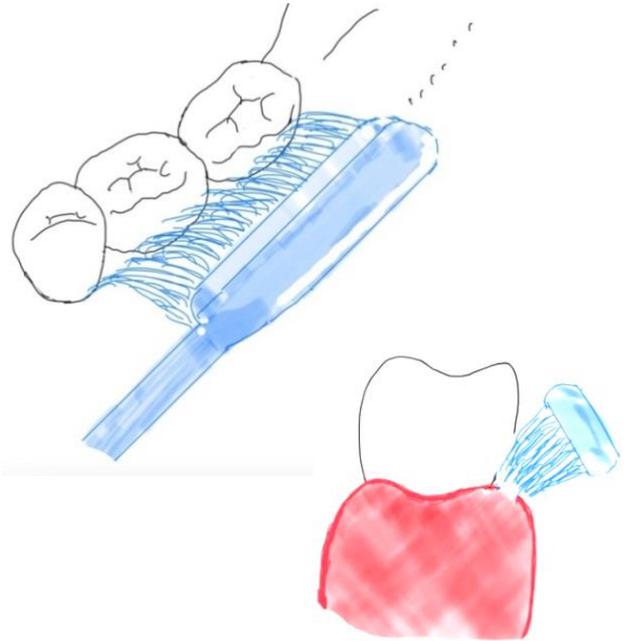
- 毎日の歯ブラシをこまめにして、常に口腔内を清潔に保ちましょう
- 定期的に歯科を受診して、歯や顎の骨のチェックと口腔ケアを受けましょう

※骨粗しょう症のお薬を使用する前には必ず、
歯科医院を受診しましょう
また、骨粗しょう症のお薬は自己判断で絶対に
中止しないでください！

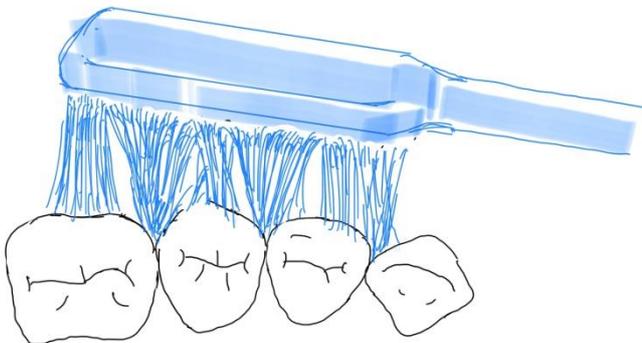
4. 毎日の自分で行うお口のケアが大切です



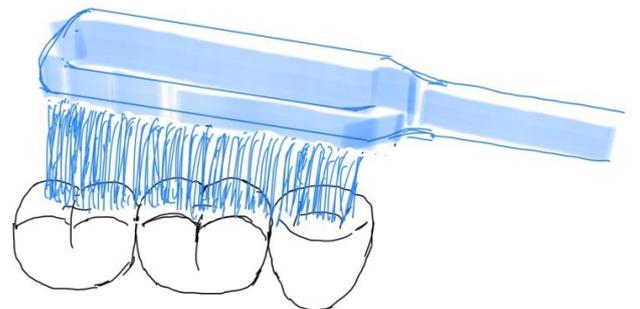
① 歯ブラシはえんぴつ
持ちで



② ブラシの毛先を歯と
歯茎の境目に
当てて動かす



③ 歯と歯の間は、
歯ブラシの毛先を
奥まで届かせる



④ 奥歯の咬み合わせの
溝は、掃き出すように
磨く

日常生活の中でできる転倒予防

屋外での転倒が多そうですが、意外と多いのは

屋内の転倒です

浴室や居室、台所など、身近な場所で起きています



こんな場所に要注意！

- 室内の段差

（畳の縁や戸口の踏み段などの段差に注意！）

- 濡れた床

（お風呂場、洗面所、キッチンなど注意！）

- 片付いていない部屋

（つまずいて転びやすいので注意！）

照明は明るいものをつける、階段や床を片付けるなど
転倒しにくい環境を整えることが大切です

また『スリッパ』よりも『ルームシューズ』を
履くことも転倒予防になります

呉共済病院の 「今」がわかる

医療情報

広報誌

体操動画

健康講座

 国家公務員共済組合連合会
1904 呉共済病院 広報課



ご登録はこちらから



LINE公式
アカウント



YouTube
チャンネル

