

# 骨粗しょう症ってどんな病気？

聖隷佐倉市民病院 リハビリテーション室 理学療法士 加藤木 丈英(骨粗鬆症マネージャー)

皆さんは「骨粗しょう症」という病名を聞いたことがありますか？

近年、健康寿命の延伸を脅かす大きな原因になりうる疾患として、ご存知の方も多いと思います。骨がスカスカになるのよね?と思った方もいらっしゃるかと思いますが、今回は「骨粗しょう症ってどんな病気?」をテーマに、予防も含めてわかりやすくご説明します。

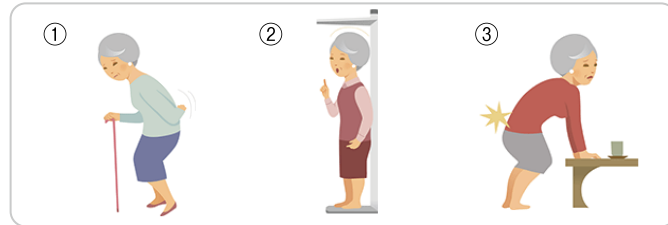
## Q1. 骨粗しょう症ってどんな病気、どんな方に多くみられるのですか？

骨の強度が低下して、骨折するリスクが大きくなる病気を骨粗しょう症といいます。骨粗しょう症になると、骨の中がスカスカになってもらくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。骨粗しょう症になる人の割合は年齢が高くなるほど上がり、50歳以上の女性の3人に1人が骨粗しょう症にかかっています。更年期以降の女性に多く、高齢化の進んだ日本ではもはや身近な病気となっています。

## Q2. 骨粗しょう症を見つけるポイントがありますか？

最近、次に挙げるような症状は見られませんか？

- ①背中や腰が曲がる ②身長が縮んでくる ③腰や背中が痛む  
これらの症状が気になる方は、検診を受診したり、かかりつけ医の先生に相談してみてください。



旭化成ファーマ株式会社ホームページより引用

## Q4. 骨粗しょう症にならないためには、どうしたらよいですか？

実は、骨粗しょう症は予防できるのです!食事と運動が有効であると考えられています。つまり、前に述べたようにカルシウムを摂取すること、運動を行うことが重要です。現在、様々な運動が推奨されていますが、今回は「かかと落とし」という運動をご紹介します。かかとの骨に刺激を与えることで、骨ホルモンである「オステオカルシン」が分泌され、骨の形成が促進されることが期待できます。かかと落としは、姿勢をよくして立ち、ゆっくり大きく真上に伸び上がり、ストンとかかとを落とします。バランスを崩しやすい方は、何か安定したものにつかまりながらでも構いません。1日に30回~50回を目安に行いましょう!

## Q3. 骨粗しょう症になったら、どんな治療をしますか？

治療の中心は薬物療法になりますが、食事療法・運動療法も加えて治療していきます。骨粗しょう症の発病には、食事や運動などの長年の生活習慣も深く関わっており、カルシウムを摂取しながら、運動を行うことがとても大切です。しかし、現在の日本人の多くが、カルシウムの摂取が不足していると言われており、毎日の食卓にあと200mgのカルシウム(目安として牛乳コップ1杯、豆腐なら半丁)を加えると良いでしょう。これらのことの1つ1つの積み重ねにより、骨密度が規定値を上回れば骨粗しょう症を克服したということになりますが、それまでにはとても時間がかかります。したがって、「うまく付き合っていく!」という考え方が重要になると思います。



「骨は若返る! 骨粗しょう症は防げる! 治る!」  
太田博明 著より引用改変

## 認定看護師による“わくわく健康教室”を開催します!

聖隷佐倉市民病院 専門・認定看護室 課長 高橋 弥生

### 『明日から いきいき 体めぐり ～あなたの血管大丈夫?～』

今年度2回目のわくわく健康教室を12月9日(土)に開催します。

“わくわく健康教室”は、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる認定看護師が企画・運営する健康教室です。

当院では、今年度から、救急看護・がん放射線療法看護分野の認定看護師が加わり、糖尿病看護、皮膚・排泄ケア、認知症看護、がん化学療法、慢性心不全看護、摂食・嚥下障害看護の8領域の熟練看護師が皆様の健康の維持・増進をお手伝いします。

今回は、動脈硬化や筋肉の講話、血流チェックなど盛りだくさんの内容で皆様のお越しをお待ちしております。

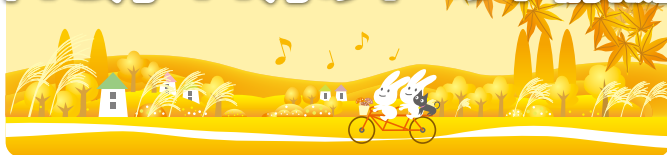
.....  
◎日時・場所・イベント内容など、詳しくは次号のSTaDでお知らせします♪



昨年の様子【健康チェック講座】

聖隷佐倉市民病院

## 『10月・11月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

### ロビーコンサートを開催します

ピアノとサクソによる、素敵なステージをお届けします。

入場無料。どなた様もご参加頂けます。

皆さまのご来場をお待ちしております。

#### 【アーティスト】

ピアノ：鈴木 愛海

サクソ：木下 香澄

●日時：10月7日(土) 14:00～15:00

●場所：1階ロビー

●お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室



### 糖尿病週間イベント

『世界糖尿病デー』にちなみ、今年もイベントを開催します。

今回のテーマは『元気な血管を手に入れよう! ~動脈硬化と血糖コントロール~』です。

どなた様もご参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。

#### 【イベント内容】

●日時：11月18日(土)9:00～12:00 ●場所：1階ロビー

●内容：▶眼科医師の講話

▶測定(血糖値、ヘモグロビンA1c、血圧、身長、体重)

▶その他、理学療法士・看護師・薬剤師・管理栄養士によるイベント等

★参加無料・申込不要 ●お問い合わせ：043-486-1151(代) 総合企画室



### 『嚢胞性腎症』市民公開講座を開催します

“嚢胞を伴う腎臓の病気”をテーマに、最近の話題と当院での診療について、腎臓内科・泌尿器科の医師3名が講演を行います。

参加無料・申込不要・どなた様もご参加頂けます。

皆さまのご来場をお待ちしております。

●日時：10月28日(土) 14:00～16:00(開場13:30～)

●場所：6階ホール

●内容：司会／泌尿器科 部長 五十嵐 辰男

①『多発性嚢胞腎の治療法の進歩 -この半世紀を振り返る-』  
講師：香村 衡一 先生(はるんクリニック佐倉)

②『常染色体優性多発性嚢胞腎  
-ここ数年間での選択肢のひろがり-』  
講師：腎臓内科 主任医長 寺崎 紀子

③『当院透析センターの1日』  
講師：副院長 鈴木 理志

●定員：100名 ●参加無料・申込不要

●お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室

●共催：第25回嚢胞性腎疾患研究会／聖隷佐倉市民病院