



骨粗鬆症と骨折について

リハビリテーション室 理学療法士 上原

骨粗鬆症は、世界保健機関 (World Health Organization:WHO) により、「骨量の減少と骨組織の微細構造の異常を特徴とし、骨の脆弱性が高まり、骨折のリスクが増大することを特徴とする疾患」と定義されています。

骨粗鬆症そのものには自覚症状がありません。骨がもろくなっても痛みやその他の症状が出ない為、自分でも気づかないうちに病気が進行していきます。骨が極端にもろくなると、転んだ際などちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。

日本国内の骨粗鬆症の推定患者数は約1,280万人で女性約980万人、男性約300万人と年々患者数は増加しています。またそれに伴い骨粗鬆症を基盤とした骨折患者は増加傾向であると考えられています。骨折が生じやすい部位は背骨 (脊柱の圧迫骨折)、太ももの付け根の骨 (大腿骨頸部骨折)、手首の骨 (橈骨遠位端骨折) 骨盤骨折、肋骨骨折などです。

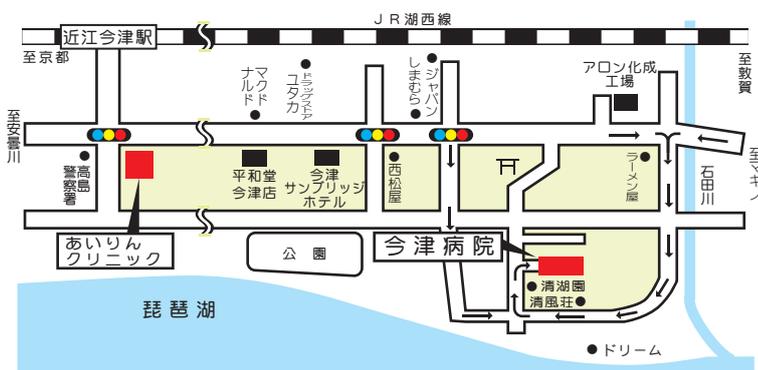
骨粗鬆症の原因としては、新たに骨をつくること (骨形成) と骨を溶かして壊されること (骨吸収) のバランスが崩れることが大きな要因となります。このバランスが崩れる原因は、骨のもととなるカルシウム不足や骨を造るのに必要な女性ホルモンの不足、遺伝や生活習慣・運動不足・喫煙・飲酒などの問題が挙げられます。女性に骨粗鬆症が多いのは、閉経後、女性ホルモンの急激な低下が原因であるとされています。

また、介護度別に要介護1と要介護5以外は上位3位までに骨折・転倒が入っており、骨粗鬆症が要因となっています。

骨粗鬆症は予防が大切です。予防としては、バランスの良い食事を心がけ、骨の材料となるカルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨を作るのを助けるビタミンKやリン、マグネシウムと共にタンパク質をしっかりとることが大切です。また、喫煙は胃腸の働きを抑えてしまうため、カルシウムが上手く吸収できなくなってしまいます。アルコールは摂りすぎると尿と一緒にカルシウムが体外へ出てしまいます。適量に抑えることが大切です。他にも適度な運動も骨を強くするのに大切です。運動をする事で骨に負担をかけると、骨を造る細胞が活発に働き、食事から摂ったカルシウムが骨の中にとどまりやすくなります。逆に骨に負担をかけない状態が続くと、骨の中のカルシウムは溶け出してしまい、骨がもろくなってしまいます。



アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238

FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>



● 外来診療部門 週間担当医表 ※祝祭日は休診です

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	藤野文孝 (腎臓内科)	交替 (急患のみ)
整形外科 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~ 第2・4 午後休診	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~		
専門外来	皮膚科~14:30 第1・2・4・5 高橋聡文 第3 ~14:00 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 10月11・25	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙 皮膚科~14:30 國府拓	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 呼吸器内科 禁煙外来 9:30~15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。 ※前日まで ☎ 0740-22-2238 最新の診察変更情報→  (当日等の急な変更は非対応)

● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 30台

※ 送迎についてはご相談下さい。
透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 無料保健・福祉相談
(予約制)のご案内

今月の相談日 19日(木)
相談時間 10:00~11:00
テーマ

『社会福祉施設の紹介』
22-5126(地域連携室直通)

● あいりん つむぎ地域包括
支援センターのご案内

高れい者・なんでも相談窓口

- ◆電話 0740-22-2282
- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30~17:15

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日: 日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診
訪問診療・訪問看護も行っております。
お気軽にご相談ください。
緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 訪問リハビリテーションのご案内

- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 9:00~17:00
- ◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30~12:30
14:00~16:00(火曜日のみ)
- ◆詳しくはリハビリテーション室へ
お問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です



★★★各階に意見箱を設置しております。皆様のご意見をお待ちしております。(苦情は ☎ です)★★★