

「骨粗鬆症について」

骨粗鬆症の病態

大根やスイカに「す」が入った状態と同じ

骨が弱くなり、骨折しやすくなる

ほぼ正常な骨（脊椎）

骨粗鬆症の骨（脊椎）



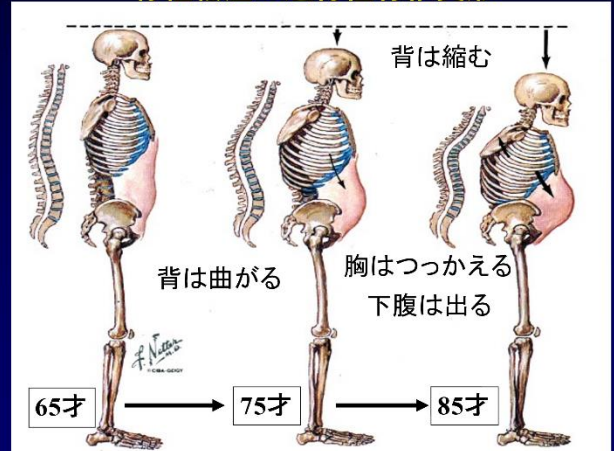
密度が高い



すき間だらけ

2020.02.18下越薬剤師会研修会

骨粗鬆症の進行性脊椎変形



65才

75才

85才

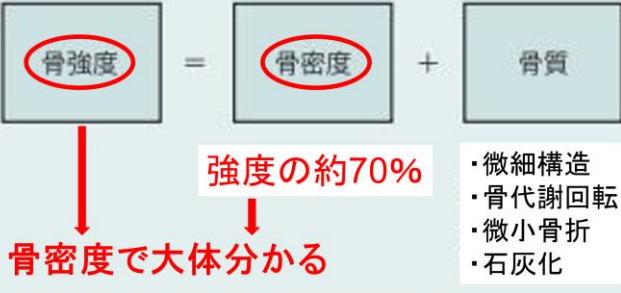
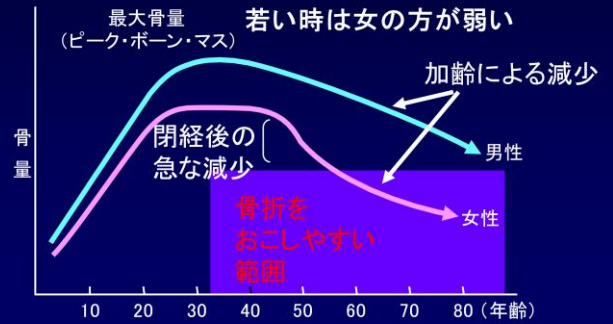


図1 骨強度におよぼす骨密度と骨質の関係 (NIH コンセンサス会議のステートメントより)

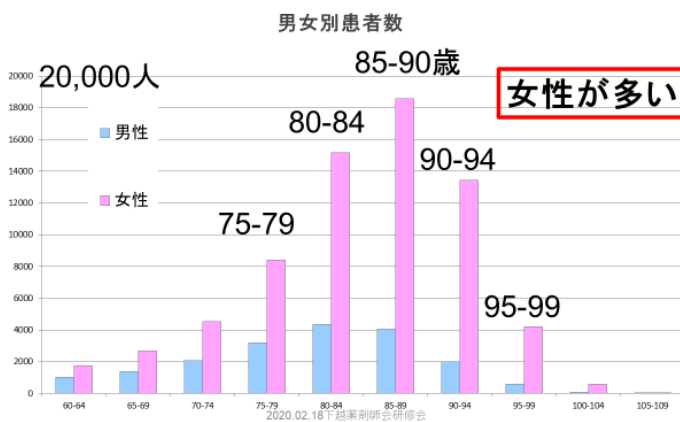
加齢による骨量の変化



黒川 清, 松本俊夫 骨粗鬆症正しい知識と予防法 日本メディカル(1995)

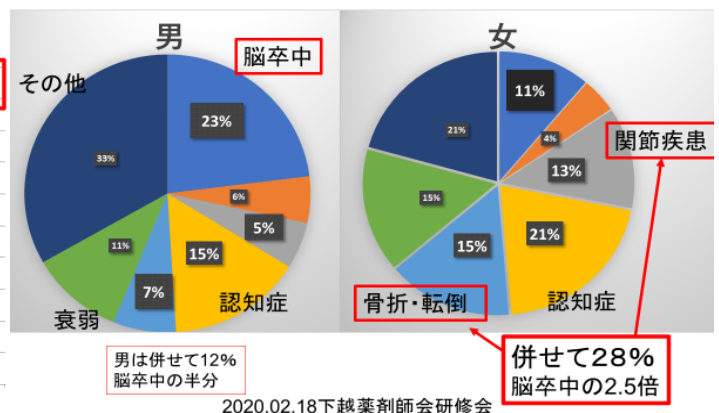
2020.02.18下越薬剤師会研修会

大腿骨近位部骨折 年齢別患者数



介護が必要になった原因

厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)



2020.02.18下越薬剤師会研修会

中高年以後、加齢と共に骨は弱くなります。股関節の骨折は80歳前後から急増します。若いうちにカルシウムを十分に取り、骨を丈夫にしておきましょう(レシピあり)。

50歳後半からは、骨密度を測みましょう(痛くない、当院の健診、どの診療科でもOK)。

転倒予防に努めましょう。寝たきりにならないように。骨折予防薬、あります!



今日から出来る骨折予防運動

ダイナミックフラミンゴ療法(片脚バランス運動)



キッチンによりかかりながら
歯みがきしながらなど
気軽に出来る

【やり方】

片脚を数cm浮かせて立つだけ
(つかまりながら、寄りかかりながらでもOK)

1回1分、一日左右3回ずつで

53分間のウォーキングと同等の効果※あり

(※大腿骨頭への荷重負荷量)

スクワット(下肢筋力運動)



【やり方】

肩幅より少し足を広げて立つ
膝を2秒で曲げて、3秒で伸ばす
(テーブルに手を着いたり、立ち座りでもOK)

膝が、つま先より前に出ない様に
内側に入らないように 注意
曲げる角度は安全に出来る範囲で

隙間時間にすぐ出来る
テレビCM中など
1分だけで12回!



骨・筋肉に適度な刺激で骨密度の維持・向上
筋力・バランス力アップで転倒防止⇒骨折予防に
継続出来る回数・時間で**今日から**始めてみましょう!

