

骨折と骨粗しょう症

町立金山診療所 診療放射線 主査 柴田寿彦

高齢者の人口増加が進むなか、骨粗しょう症による骨折予防の重要性はますます高まりつつあります。

高齢者に限らず骨折は、個人の健康を障害するだけでなく社会的にも大きな負担となります。骨粗しょう症になるリスクは、加齢と共に増加します。骨も日々代謝が行われ、古い骨が壊され、新しい骨が作られています。

そして主にこれに深く関わっているのが、性ホルモンとビタミンDです。年齢の増加とともに、性ホルモンの分泌量は減少します。

性別で見ると、特に女性では妊娠時期と更年期を迎える頃に、骨粗しょう症になるリスクが高まっています。

この他にも副甲状腺機能亢進症・甲状腺機能亢進症・関節リウマチ・糖尿病などの持病を抱えている人や透析、喘息のステロイド服用をしている人などは骨粗しょう症になるリスクが高いようです。また、骨粗しょう症による胸椎腰椎の圧迫骨折や大腿骨頸部骨折は、増えつつあります。

骨粗しょう症の診断には、腰椎と大腿骨近位部の骨密度測定が有用とされており、当診療所

【食べ物に気をつける】

ビタミンDを多く含む食品を食べる
・カルシウム・乳製品や大豆製品・小魚・
緑黄野菜・海草など



【運動をする】

散歩やグラウンドゴルフなど趣味の範囲で骨を強くするために、運動をしましょう。

でも腰椎を主に両側の大腿骨近位部の測定を行っています。それぞれ、30秒〜50秒で測定でき、特に骨密度の低下している患者様には、半年〜1年に1回の割合で測定を行い、治療を行っています。骨粗しょう症にならないためにも、定期的に骨密度測定を行い、健康管理に役立てていきましょう。



9・13 白畑 ひまり 日葵ちゃん(羽場)



9・3 佐藤 いっせい 壱聖くん(大又)



はじめての BirthDay !

9月に晴れて1歳の誕生日を迎えられる子どもたちを紹介します!

大きく育った日葵ちゃん。これからもすくすく成長してお姉ちゃんとも仲良くしてね!!

元気いっぱい、すくすく育ってね。