



骨コツ元気クラブ通信 ①

— 骨粗鬆症とは —

● 骨粗鬆症とは…

骨は男女ともに一般的に18歳くらいまで太く成長し、20歳くらいに一生のうちの最大骨量に達します。それ以降は45歳くらいまでそのまま維持、またはわずかな減少を続けます。その後、年齢とともに徐々に減少していき、女性においては閉経によって急激に骨量減少が進み、同時に骨折発症頻度も増えていきます。

もともと女性は、男性に比べて骨量が少ないことに加え、何よりも閉経後の女性ホルモンとの関わりが骨量の減少に大いに関係していきます。

なお、男性の骨量は女性に比べて多ですが、一般的に70歳を過ぎて骨粗鬆症の危険範囲に入ることがあります。

既存骨折、喫煙、1日3単位以上の飲酒、ステロイド薬使用、家族歴、運動不足は骨密度と独立した骨折因子です。

● 骨粗鬆症になると…

骨粗鬆症になると、骨がもろくなって変形を生じやすくなります。腰背部痛は骨粗鬆症により脊柱が変形することに伴い、脊柱周囲の筋萎縮、筋緊張が増加することにより起こります。

この他、細かな骨亀裂などの痛み円背による腹部の圧迫感などがあります。

加齢とともに身長が低くなったり、背中が丸くなる原因も骨粗鬆症です。

最も大きな問題になるのは骨折です。足の付け根の骨折を起こすと治るまで歩くことができず、それがきっかけで寝たきりになることもあります。

骨粗鬆症は予防と治療の継続が大切です。

当院の骨コツ元気クラブでは、皆さんと一緒に骨粗鬆症について学び、骨粗鬆症の早期発見と治療継続の大切さをお伝えし、いつまでも元気に暮らしていけるようお手伝いしたいと思っております。

第1回

「骨コツ元気クラブ」

平成30年11月15日(木)

午後3時より

本館2階休憩室にて開催し皆様にお集まりいただきました。

①骨粗鬆とはどんな病気

②骨粗鬆症になると

どうなるのか

骨粗鬆症マネージャーより、お話しさせていただきました。

次回は

2019年3月の開催を
予定しています。



医療法人社団

高山整形外科病院

骨コツ元気クラブ通信 No. 1

平成30年12月1日