

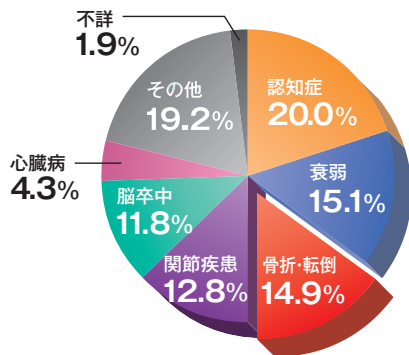
これからのあなたの健康のために 骨粗鬆症の治療を続けましょう！

監修 鳥取大学医学部保健学科 教授/附属病院リハビリテーション部 部長 萩野 浩 先生

骨粗鬆症の治療は将来のあなたの健康につながります。
治療を続ける大切さを、もう一度確認しましょう。

1 お薬は自己判断で中止せず、しっかり続けましょう！

要介護となる原因(女性)



対象 平成28年度国民生活基礎調査で無作為に抽出された世帯のうち、介護について調査された6,790人(集計不能を除く)。

方法 調査員が配布した調査票に世帯員が自ら記入し、後日、調査員が回収する方法により行った。

自分の判断でお薬を止めてしまうと、せっかく強くなった骨が、再び骨折しやすくなります。骨折してしまうと要介護状態や寝たきりになる確率が高くなるだけでなく、寿命にも影響を及ぼします。さらに、糖尿病、慢性腎臓病、COPDなどの生活習慣病は骨折を起こしやすくなるため、これらの疾患をかかえている方は、骨粗鬆症の治療とあわせて、生活習慣病の治療もしっかり続けていきましょう。

厚生労働省大臣官房統計情報部: 平成30年 国民生活基礎調査(平成28年)の結果からグラフでみる世帯の状況。より改変 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/20-21-h28.pdf> 2020/7/20参照
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会: 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版 ライフサイエンス出版: 125, 2015

2 バランスのとれた食事を心がけましょう！

食事で大切なことは、さまざまな栄養素をバランス良くとることです。できることから食生活を見直しましょう。生活習慣病の治療においても重要です。

骨の健康に大切なおもな栄養素とその働き

カルシウム 骨の量の維持、増加を助ける

ビタミンD カルシウムの吸収を助ける

ビタミンK 骨の健康に必要なたんぱく質をつくる

マグネシウム カルシウムが骨に結びつくのを助ける

ビタミンC 骨の土台となるたんぱく質がつくられるのを助ける

ビタミンB-葉酸 骨の土台となるたんぱく質を丈夫にする

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会: 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版 ライフサイエンス出版: 53, 2015より作図
上西 一弘: 食習慣からみた骨粗鬆症と骨折 The Bone 31 (4): 383, 2018より作図

3 自分に合う運動を、コツコツ続けましょう！

正しい歩き方

前を見ましょう。

後ろ足は、地面をけるよう踏み出すと、自然と歩幅も広がります。

かかとから地面につくようにして着地します。そうすると、つまずきにくくなります。



片脚立ち運動

(ダイナミックフラミンゴ療法)

片脚を床から離して立ちます。目安は1分間です。バランスが取りにくい人は、椅子やテーブルにつかまって行うと良いでしょう。



骨を強くするために、運動をする習慣をつけましょう。ウォーキングは、日常生活に取り入れやすく、続けやすい運動です。自宅でもできる運動として、片脚立ち運動も効果的です。

藤縄 理: MB Med Reha 150: 31, 2012より作図
阪本 桂造: ロコモ対策①ダイナミックフラミンゴ療法とその併用療法 The Bone 24(1): 51, 2010より作図

4 骨折をしないために、転倒予防も心がけましょう！

転倒につながるような障害物が自宅に無いか、改めて確認しましょう。

外出時は…

- 荷物は背中に背負い両手をあける
- サンダル、ぞうり、ヒールの高いものは、足元が不安定になるためはかない

家の中では…

- 家の中を整理整頓する
- 滑り止めや手すりをつける
- 足元を明るくする

金 憲経: 『1 転倒リスク評価(転倒予測) 環境因子』高齢者の転倒予防ガイドライン 鳥羽 研二 監修 1 メジカルレビュー社: 38, 2012より改変・作図

骨粗鬆症の治療効果は目に見えづらく、なかなか実感しづらいかもしれませんが、しっかりと治療継続することが、これからのあなたの健康のために大切です。治療について不安なことがあれば、かかりつけ医にご相談ください。

次回来院日

服用している薬

月 日