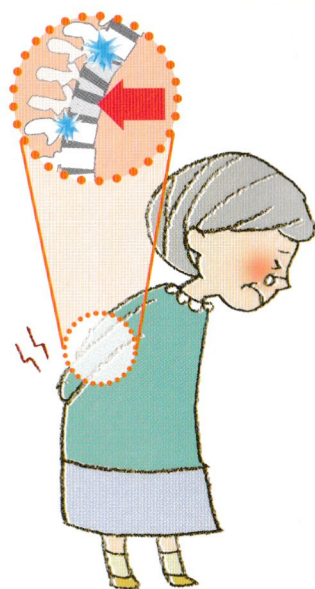
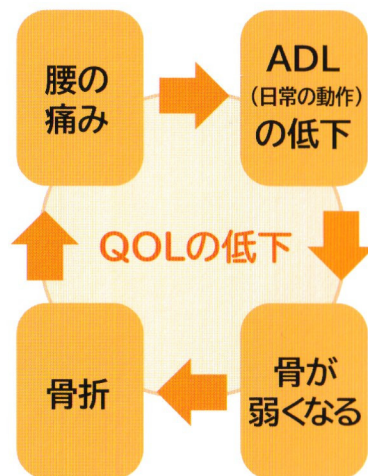


## 骨粗しょう症と腰痛

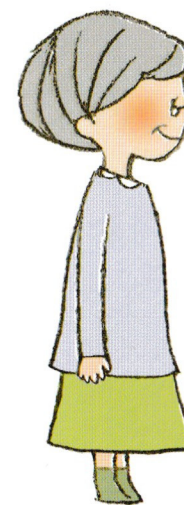
- 骨粗しょう症になると、骨が弱くなるためちょっとした転倒やからだへの負担により背骨が徐々につぶれることがあります。これが圧迫骨折です。圧迫骨折を起こすと強い痛み（急性の痛み）を伴い、次の圧迫骨折も起こしやすくなります。圧迫骨折が重なると強く腰が曲がって、身長が縮み慢性的な腰痛の原因となります。



- 背骨の圧迫骨折は、腰に痛みを引き起こし、日常の動作（ADL）に支障をきたすようになります。骨や背中の筋肉が弱くなり、また別のところの骨折が起きたり、新たな痛みが引き起こされます。骨粗しょう症でこのような悪循環におちいると、生活の質（QOL）が少しずつ低下していくのです。



- 腰痛をやわらげるためには、正しい姿勢を保つことが重要です。立っている時には、おなかをひっこめ、胸を張るように意識しましょう。こうすることで、背骨の形がよくなり、背中やおなかの筋肉もきたえられるので、徐々に痛みが和らぐことができます。



おなかをひっこめ、胸を張る

- ただし、姿勢を保って痛みをやわらげるだけでは、背骨の圧迫骨折は進行してしまいます。

腰痛を感じ始めたら、歳のせいだとあきらめないで、医療機関で受診をして骨粗しょう症の適切な治療を受けましょう。

