



## 骨粗しょう症便り Vol.16

### 骨粗鬆症にならないように そして骨折を起こさないように

#### まずは予防が大事です

- ①20 歳までにしっかり骨量を上げておく  
→栄養バランスのとれた食生活を
- ②50 歳までは生活習慣病にならないように  
→適度な運動と規則正しい生活を心がけましょう

#### そして骨粗鬆症検診を受けてみましょう

- ①閉経後女性  
→60 歳を過ぎたら症状がなくても
- ②生活習慣病に罹患している男性  
→糖尿病、慢性肺疾患、慢性腎疾患など

**身長が低くなった、背中がまるくなってきたは**

**注意信号です！**

## もし骨粗鬆症と診断されたなら

### 骨折予防のために

#### ①転倒しないための運動療法

足腰の筋力強化とバランス感覚の維持

→ちょっとしんどいくらいで、翌日には疲れがとれているのが適度な運動です

#### ②骨量を上げるための薬物療法

多くの治療薬の中で、無理なく継続できる薬をみんな  
で相談して決めましょう

→定期的な検査で薬剤の効果や副反応を確認することが大切です

#### ③骨質をよくするための食事療法

カルシウム、タンパク質、ビタミンDなど

**そして、いつまでも自立した生活を  
目指しましょう！**



社会医療法人美杉会  
男山病院 整形外科

八幡市男山泉19

☎075-983-0001(代表)

<http://misugikai.jp/otokoyama/>