

こつそしょうしょう

骨粗鬆症とは？

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる
骨の病気を「骨粗鬆症」といいます。



健康な人の骨



骨粗鬆症患者さんの骨
(骨の構造がスカスカと
してもろくなっている)



骨粗鬆症になりやすい人

！閉経後の女性

高齢者

カルシウム摂取量が少ない方

痩せ過ぎの方

運動不足

胃腸の弱い方

喫煙・飲酒の習慣がある方

近親者に骨粗鬆症の方

・女性は生まれつき男性より骨格が小さい

・妊娠、授乳期などでカルシウムを大量に必要とする

・閉経による女性ホルモンの低下



骨粗鬆症になってしまうと...

ちょっとしたことで
骨折しやすくなります



ひどくなると寝たきりに...



骨粗鬆症の治療法

- **食事療法**

カルシウム、ビタミンK、ビタミンDをバランスよく

- **運動療法**

自分に合った適度な運動



- **薬物療法**

カルシウム製剤、女性ホルモン製剤など



骨粗鬆症検査(DXA法)について

腰椎(背骨)または股関節
頸部の骨量を測定します



5分程度で
測定結果出ます！

自分の骨密度を知ることから始めてみませんか？

千代診2F 放射線科で検査できます。
気になる方はぜひ医師にご相談ください

