

骨粗鬆症のセルフチェック

下記の項目について、当てはまる部分の点数を合計してください。
あなたの骨の健康度がわかります。

1	牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
2	小魚、豆腐をあまりとらない	2点
3	たばこをよく吸う	2点
4	お酒はよく飲む方だ	1点
5	天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点
6	体を動かすことが少ない	4点
7	最近、背が縮んだような気がする	6点
8	最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
9	ちょっとしたことで骨折した	10点
10	体格はどちらかと言えば細身だ	2点
11	家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点
12	糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
13	(女性)閉経を迎えた / (男性)70歳以上である	4点

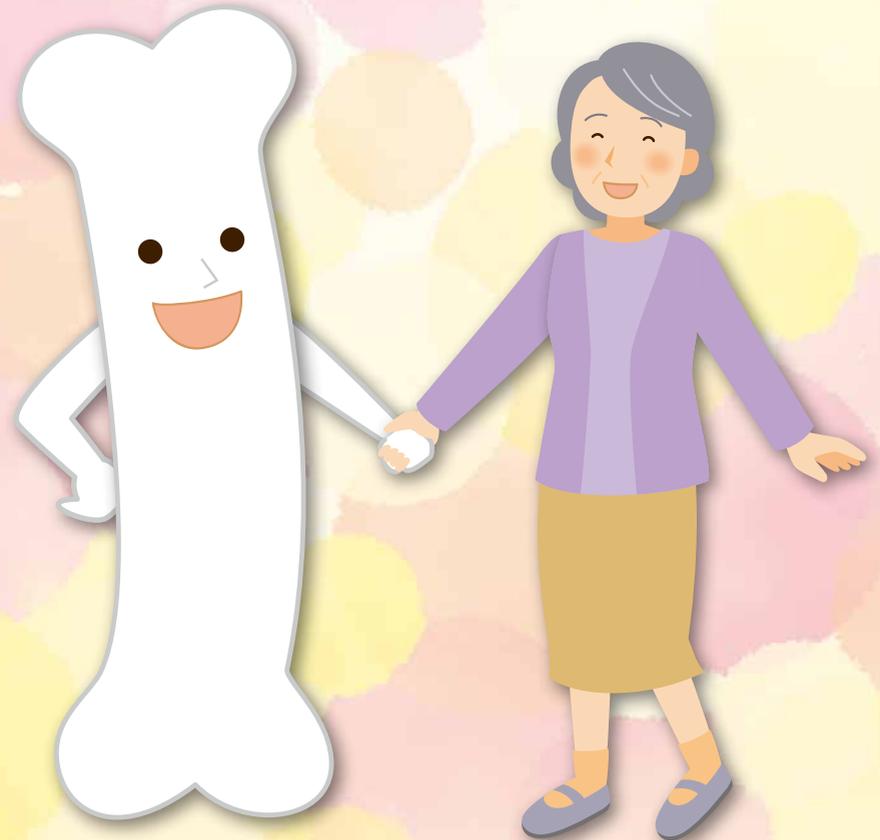
合計は何点でしたか？あなたにあてはまる項目をご覧ください。

2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
3点以上	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6点以上	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

※東京都リハビリテーション病院 林 泰史先生 考案
公益財団法人骨粗鬆症財団「骨の健康チェック」より転載

「骨折で寝たきり」 他人事だと思っていないですか？ —骨粗鬆症を治療して健康に過ごそう—

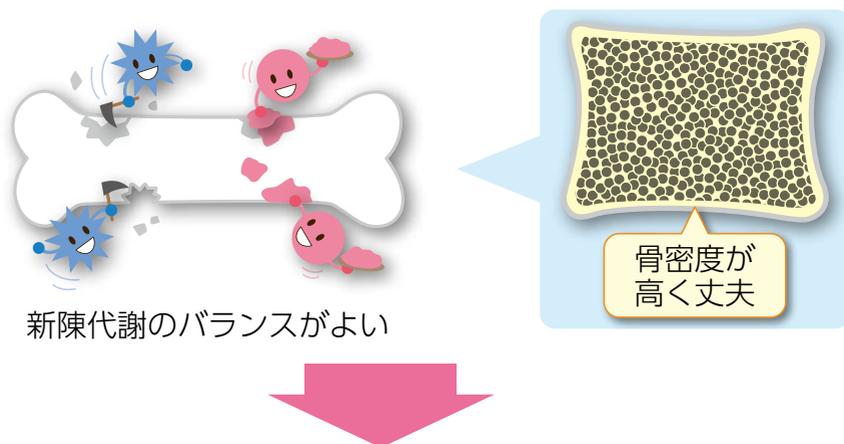
監修：そうえん整形外科 骨粗しょう症・リウマチクリニック 院長 宗圓 聡 先生



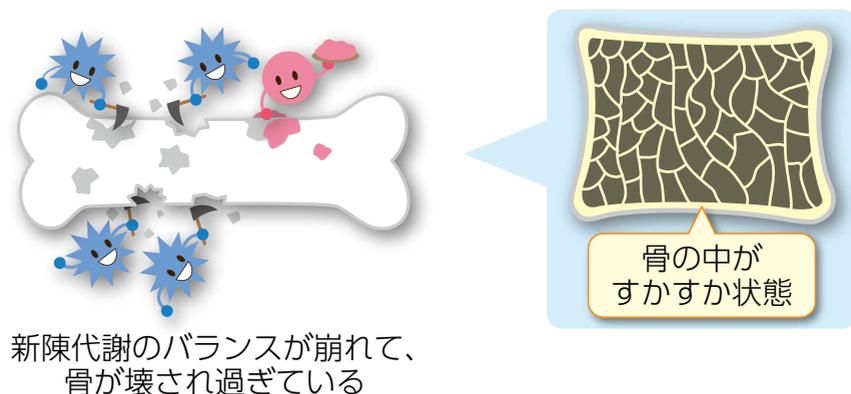
“骨粗鬆症”は、骨が“スカスカ”になり、もろくなる病気です。

骨は、「古い骨を壊して、新しい骨をつくる」という新陳代謝を常に行い、丈夫さを維持しています。この新陳代謝のバランスが崩れて、骨が「スカスカ」になる病気を、骨粗鬆症といいます。特に、閉経後の女性では、ホルモンバランスの変化により、骨粗鬆症になりやすくなります。

正常な骨の新陳代謝と骨の密度



骨粗鬆症の骨の新陳代謝と骨の密度



骨粗鬆症になると、“ちょっとしたこと”で骨折しやすくなります。

スカスカになってもろくなった骨は、転倒したり荷物を持ったり、ちょっとした負荷がかかるだけで、折れてしまうことがあります。

骨粗鬆症による骨折

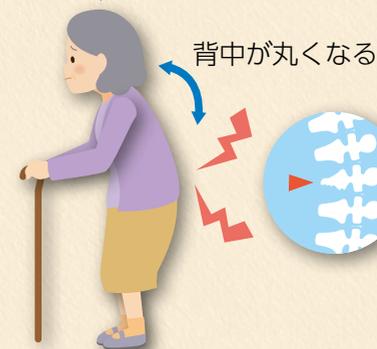
太もものつけ根



↓ 身長が縮む

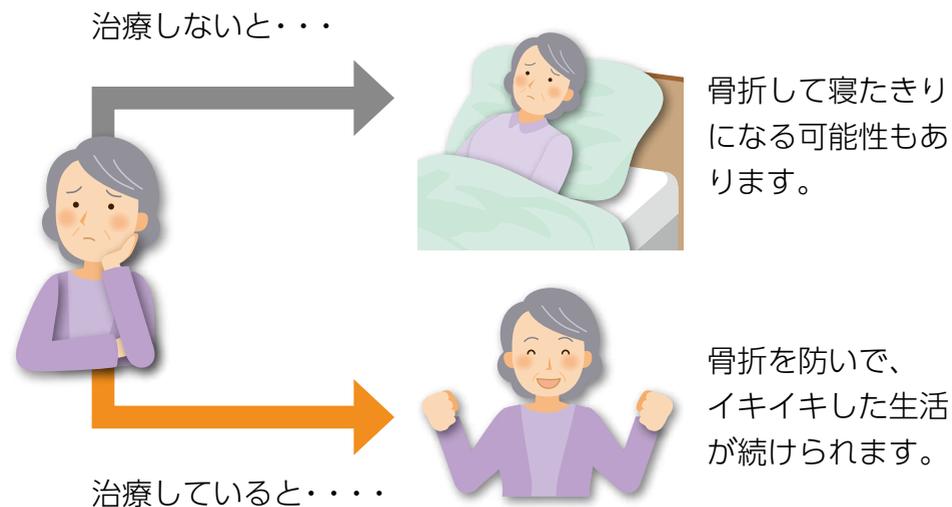
背骨は、自然に折れてしまうこともあります。

背骨は、自分の体重を支えきれずに、痛みもなく自然に折れてしまうこともあります。



健康でイキイキした生活をするために、 “骨粗鬆症を治療”しましょう。

骨粗鬆症になって骨折すると、介護が必要になったり、寝たきりになったりすることもあります。骨折を防ぎ、健康な生活をするためには、骨粗鬆症の治療をしっかり行うことが大切です。



骨粗鬆症の治療は、定期的な通院による治療に加えて、食事療法、運動療法も行うことが大切です。

骨粗鬆症の3つの治療

**定期的な通院
(検査、お薬)**

食事療法

運動療法

介護が必要になった主な原因

10人に1人が骨折・転倒により、介護が必要になっています。



厚生労働省：平成28年国民生活基礎調査

骨粗鬆症の主な検査

- **骨密度測定**
X線や超音波を使用して、骨密度を調べます。
- **骨代謝マーカー測定**
血液や尿から検査でき、骨の新陳代謝の状態を知ることができます。
- **X線撮影 (レントゲン撮影)**
骨折がないかなどを確認します。



<食事療法>

“栄養バランスのよい食事”が大切です。

骨を丈夫にするためには、栄養バランスのよい食事を心がけることも大切です。特に、骨の材料の「カルシウム」、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」、骨を強くする「ビタミンK」は、不足しないように摂取しましょう。

摂取がすすめられる栄養素と食品

●カルシウムを多く含む食品

乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜

●ビタミンDを多く含む食品

魚類、キノコ類

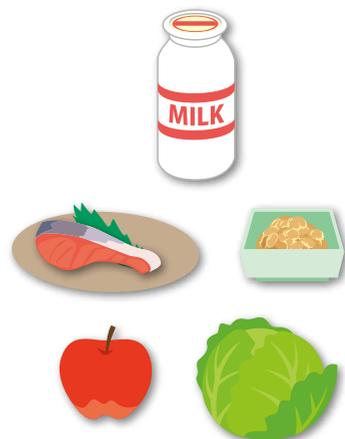
●ビタミンKを多く含む食品

納豆・緑色野菜

●果物と野菜

●タンパク質

肉・魚・卵・豆・穀類など



過剰な摂取を避けた方がよい食品

●リンを多く含む食品

加工食品、一部の清涼飲料

●食塩

●カフェインを多く含む食品

コーヒー、紅茶

●アルコール



摂取量の目安と主な食品に含まれる成分量

カルシウム

1日摂取量の目安：700～800mg



牛乳 200mL
220mg

ヨーグルト 100g
120mg

ししゃも 50g
180mg

木綿豆腐 75g
65mg

小松菜 80g
120mg

ビタミンD

1日摂取量の目安：10～20 μ g



サケ 60g
12.6 μ g



サンマ 60g
7.8 μ g



きくらげ 20g
1.76 μ g



まいたけ 20g
1.18 μ g

ビタミンK

1日摂取量の目安：250～300 μ g



納豆 50g
300 μ g



ほうれん草 80g
256 μ g



小松菜 80g
256 μ g



にら 50g
110 μ g

日本食品標準成分表2015年版(七訂)

< 運動療法 >

“ウォーキングなどの運動”で十分です。

骨に力が加わると、骨は丈夫になろうとします。ウォーキングなどの軽い運動で十分です。また運動は、体のバランスもよくするため、骨折の原因となる転倒防止にもつながります。医師に相談しながら、適切な運動を根気よく続けていきましょう。

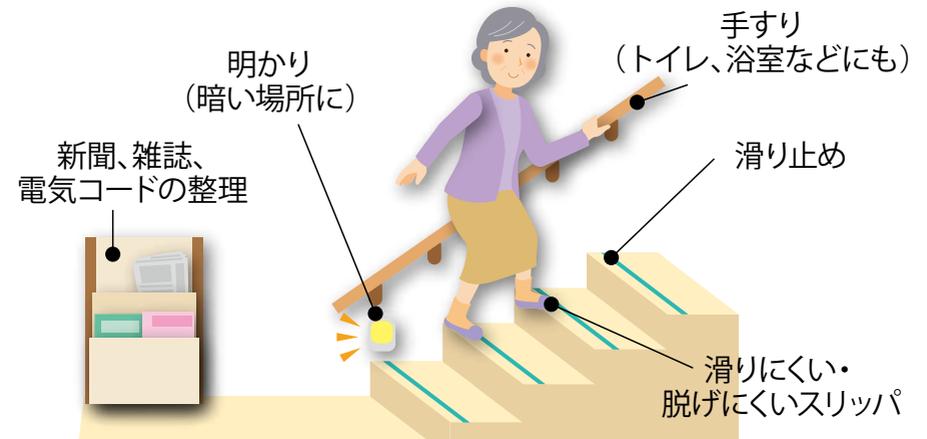


日光にあると体の中でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を助けてくれます。

1日30分程度を目標にしましょう。

骨折の原因となる転倒を防ぐために、“室内の環境”を見直しましょう。

転倒は、骨折の主な原因です。転倒を防ぐために、室内の環境を見直しましょう。



家の中でできる運動

● 骨と体のバランスをよくする「片脚立ち」 ●

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

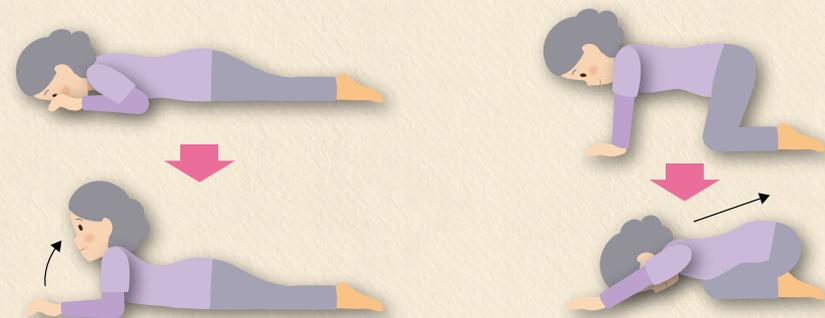
転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



● 背筋運動 ●

背中を反らしながら肘を伸ばしていきます。円背の強い方は、腹部にまくらを入れて行いましょう。

四つん這いになり、臀部を後ろ上方に突き出します。背中を十分に伸ばしましょう。



＜お薬による治療＞

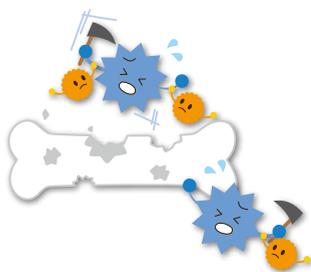
“骨を丈夫にして骨折を予防するお薬”を服用します。

骨の新陳代謝を整えて、骨を丈夫にし、骨折を予防するお薬を服用します。お薬にはいろいろな種類があり、患者さんの状態に合わせて適切なお薬が処方されます。

骨粗鬆症の主なお薬

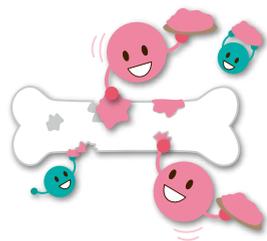
骨が壊れすぎるのを抑えるお薬

- ビスホスホネート
- 女性ホルモン薬
- サーム SERM
- ランクル 抗 RANKL 抗体



骨が作られるのを助けるお薬

- 副甲状腺ホルモン薬
- ビタミンK₂薬



そのほかのお薬

- カルシトニン：骨粗鬆症による痛みを和らげます。
- カルシウム薬：カルシウムを補います。
- 活性型ビタミンD₃薬：カルシウムの吸収を助けます。

どのお薬でも、最も重要なことは「**服用を継続**」することです。効果が実感できないからと、自己判断で服用を止めると骨折の危険性が高まります。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）をご存じですか？

筋肉や骨、関節などが衰え、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といい、介護の状態や寝たきりになる危険性が高くなります。骨粗鬆症もロコモになる主な原因の1つです。

下記のロコチェックで、自分の筋肉や骨の状態を確認してみましょう。

ロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事*が困難である
*掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど
- 2kg 程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である
*1ℓの牛乳パック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまれば、ロコモの可能性が 있습니다。
ロコモは、運動を行うことで改善できます。
転倒や骨折を防ぐためにも、運動療法を始めましょう。