

あなたの骨、元気ですか? ころぶ前に、折れる前に骨粗鬆症チェック!

超高齢化に伴い、患者が急増中の骨粗鬆症。日本人女性の60代以上では約7割が骨粗鬆症だといわれている。“生涯歩けるカラダ”をと、折れない骨づくりところばない体(筋肉)づくりの治療に取り組む西の京病院「骨粗鬆症リエゾンサービス(OLS)チーム」の整形外科部長・内藤浩平医師に話を伺った。



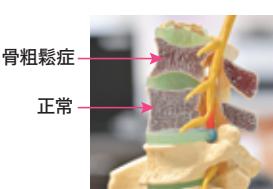
いつの間にか骨粗鬆症 その症状がサインかも♪

- 転んで骨折した
- 重いものを持つと腰が痛む
- 立ち上がりや起き上がりに腰が痛む
- 身長が縮んできた
- 背中や腰が曲がってきた



骨折は連鎖しやすい! 要介護に至る原因の第3位

骨がもろくなると、ちょっととしたことで骨折しやすくなり、一度骨折すると次の骨折のリスクが上昇。痛みはもちろん長期のリハビリが必要となり、生활の質(QOL)が低下。寝たきりになると、そこで介護を必要とする生活になることもある。



が崩れ骨吸収のスピードが骨形成を上回ると骨密度・骨質が低下する。

過度なダイエットや糖尿病、関節リウマチ、内臓疾患なども

予防には骨粗鬆症検診 まずは“自分の骨を知る!”

骨粗鬆症の予防は、まず自分の骨の健康度を知ること。男女とも50歳を超えたら毎年骨密度測定を。5年に一度は公費で受けられる!

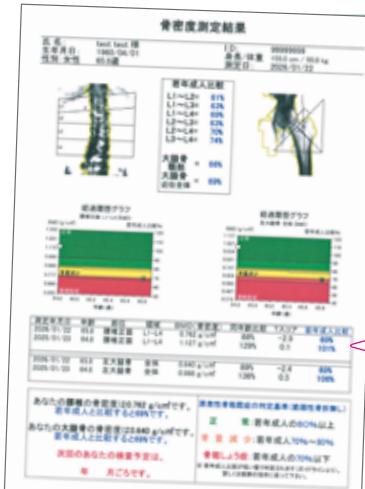
「自分の骨の健康度を知つて、丈夫な骨の状態を維持することが、骨折を防ぎ自立て長寿を楽しめることがあります」と先生。



20歳~25歳を骨密度100%とすると、80~70%以下は要治療!

骨密度測定結果(例)
「69%なので治療対象の骨粗鬆症域です」

高精度骨密度測定器で
わずか5分、腰椎と大腿骨の骨密度を測定します。



骨粗鬆症 リエゾンサービス (OLS)チーム

西の京病院では、骨粗鬆症診療のコーディネーター「骨粗鬆症リエゾンサービスチーム」を組織。医師だけでなく、看護師、薬剤師、放射線技師、理学療法士、管理栄養士、臨床検査技師、臨床工学技士、歯科衛生士など多職種が専門知識を生かし、連携して骨粗鬆症治療、骨折予防を推進する。

岩本 圭史 医師

先生の
健康法

過去にやっていたフットサル再開に向けてジョギングをしています。

副院長・整形外科部長
内藤 浩平 医師
NAITO KOHEI

厳しい寒期はエアロバイクやローリングマシーンで体幹筋の維持に努めています。ちなみに妻は1日40分のウォーキングを365日欠かしません。その時間帯が僕の筋トレ時間(笑)。

先生の
健康法

城崎 和久 医師
KIZAKI KAZUHISA (前列右から2人目)

車通勤から電車+徒歩通勤にし、摂取カロリーの管理も心がけています。



治療の継続で、100歳超えながらしっかり歩かれている患者さんもおられますよ♪

市販のサプリメントには、何が入っているのかわからないもののが多めなので、注意が必要です。

骨粗鬆症治療 骨形成と筋肉強化

保険適用

病状や年齢を考慮し、食事療法をはじめ、骨形成を促すための内服薬や注射による治療と、運動による筋肉強化で“折れない・ころばない体づくり”を目指す。骨折した場合は、骨折治療と並行して二次骨折を起こさないよう骨粗鬆症治療を継続する。

