

なつとくのお話

「金沢医療センター公開講座

「話題の病気シリーズ」

～ちょっと聴いてみませんか～



「骨粗鬆症と骨折の話

～健やかな高齢者として

生きるために～」

日時:平成 19年10月18日

場所:地域医療研修センター

講師: 池田和夫(整形外科)



骨粗鬆症の症状

暴走

大根やごぼうなどの芯に多く細いあなのあいた部分。「す」がたつ。



骨粗鬆症とはどのような病気なのか

骨にはタンパク質やリンなどとともに、たくさんのカルシウム（骨重量の約 50%）が含まれています。しかし、骨に含まれるカルシウムなどの量（骨量）は若年期をピークに年齢とともに減ってきます。そして骨量が減少すると、骨の中の構造が壊れ、骨は非常にもろい状態になり（脆弱性亢進）、折れやすくなります。この状態が骨粗鬆症です。

骨粗鬆症には、上のような老化による骨粗鬆症の他に、成長期や出産後などに起こるものもあります。

・筋力は **50 歳台**までは何もなくても落ちない
 ・**60 歳台**からは何もしないと1%ずつ筋量落ちる
 ・**80 歳台**には20%も減ってしまう！！



骨粗鬆症・骨折予防

- ・ コツコツウォーク 軽い運動でも毎日続けること (例えば…ウォーキング、散歩)
- ・ ダイナミックフラミンゴ療法
片足立ちで1分間×3回を毎日＝太ももの骨の骨密度が改善 (例えば…太極拳)
- ・ 骨を強くする薬 医療機関でご相談ください。