

骨粗鬆症予防

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)とは

骨粗鬆症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。日本には約 1000 万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。

症状

骨粗鬆症になっても痛みはないのは普通です。しかし転ぶなどのちょっとしたことで骨折しやすくなります。

◎骨折しやすい体の場所

背骨(せぼね):脊椎圧迫骨折 手首の骨:橈骨遠位端骨折

ふとももの付け根の骨:大腿骨頸部骨折

△骨折するとその部分が痛くなり動けなくなります、また背中や腰が痛くなった後に丸くなったり身長が縮んだりします。

骨粗鬆症は予防が大切

◎骨粗鬆症予防のための運動

骨は長軸方向に物理的な刺激が加わることで骨の強さが強くなっていくといわれています。物理的な負荷や重力がかかる運動のほうが、骨密度が増えやすいとも言われています。自宅でできる筋トレや、散歩、趣味の運動など自分が続けやすい運動を行い、骨密度を高めていきましょう。

