

コツコツ対策！
元気な骨を維持しよう！

骨粗しょう症

こっそり しょう 骨粗しょう症ってなに？

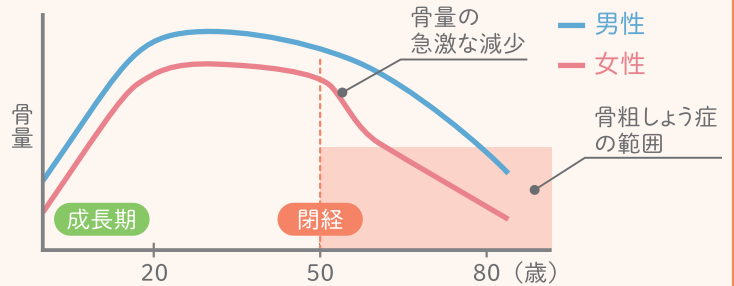
講師：島根大学医学部
リハビリテーション医学講座 酒井康生

「骨粗しょう症ってなに？」
を動画で見よう！



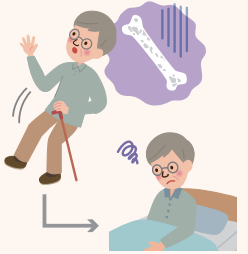
骨粗しょう症とは、加齢や生活習慣などの影響で骨がスカスカになって弱くなり、わずかな衝撃や転倒でも骨が折れやすくなる病気です。

骨量（骨に含まれるカルシウムなどのミネラル量）は若年期にピークを迎え、加齢とともに減少します。特に女性は、閉経後に女性ホルモンが急激に減少するため、骨量も大きく減少します。



骨粗しょう症を放置すると…

- 背中が曲がり、身長が低くなる（4cm 以上縮むことも）
- 軽い転倒が大きな骨折につながり、骨折を繰り返すことで、寝たきりや要介護状態になることも
- 骨折をきっかけに活動量が減り、体力が落ちることで健康リスクが高まる…など、骨がもろくなるだけではありません！



早めの対策で元気な骨を保つことは **命を守る** ことにつながります！

骨粗しょう症を防ぐには

⚠️ 身長が縮んできたら要注意！ 定期的に身長や骨密度の検査を受けましょう

⚠️ 一度骨折したら必ず治療を始めましょう 次の骨折を防ぐことが大切です

→ 処方された薬は、自己判断で中止せず、指示どおりに続けましょう。

薬で困ったことがあれば
主治医やかかりつけの
薬剤師まで！



食事に気を付けよう

講師：島根大学医学部附属病院 栄養治療室
管理栄養士 間壁 見紗

「骨粗しょう症を予防する食事」を
動画で詳しく見てみよう！



健康を保つためには五大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）をバランスよく摂取し、適正な体重を維持することが大切です。

加えて、骨を強くするためにはカルシウム、ビタミン D、ビタミン K などを多く含む食品を積極的に取り入れることが重要です。



また、「さあにぎやかにいただく」という食べ物の頭文字を取った合言葉があります。主食に追加していろいろな食品を食べることで、骨に必要な栄養素を摂取しやすくなります。



を一緒に食べましょう！

適度な運動も大切！

講師：島根大学医学部附属病院
リハビリテーション部 永尾 悠

骨粗しょう症

高齢者が介護を必要とする大きな原因に“転倒・骨折”があります。主に体の衰えが関係しているため、若い頃から無理のない範囲で運動を習慣づけることが大切です。



有酸素運動

ウォーキングや
水泳・自転車など



筋力トレーニング

スクワットや
踵上げ運動など



バランス訓練

筋力トレーニングと
一緒におこなう

身体機能のチェックシートや
自宅でできるトレーニングを
動画でご案内♪

また、有酸素運動を中心とした余暇活動を頻繁に行っている人は日光に当たる時間が多く、骨粗しょう症の発症リスクが低くなるという報告もあります。



「骨粗しょう症と転倒予防」
を詳しく見てみよう！



余暇活動とともに日光に当たる時間を増やしましょう！

骨粗しょう症の治療

講師：島根大学医学部 臨床看護学講座（臨床医学）
島根大学医学部 内科学講座内科学第一
島根大学医学部附属病院 内分泌代謝内科 山本 昌弘

「骨粗しょう症ってどんな
治療をするの？」を動画で
詳しく見てみよう！



私達の体には、古いものを壊して新しいものを作り出す“新陳代謝”
がおきています。

骨も、主に古くなった骨を取り除く“骨吸収”と新しい骨をつくる“骨形成”
で代謝がおきています。そのため、“骨形成”を促進することが骨粗しょう症の
治療や骨折の予防につながります。



骨形成

骨吸収

↓ 治療にはさまざまな方法があります。主治医と相談して自分に合ったものを選びましょう！ ↓

内服薬



自己注射



病院で
皮下注射



病院で
点滴



骨粗しょう症の 治療で大切なこと

① 高齢者ほど
骨粗しょう症に
なりやすい

② 治療の効果が
表れるまで
1～3年かかる

③ 服薬や通院など
正しい治療を
続けること

一番
大切！

治療には歯科受診も必要！

講師：島根大学医学部
歯科口腔外科学講座 小林 真左子

「なぜ骨粗しょう症では
歯科の受診が必要なの？」
を動画で詳しく見てみよう！



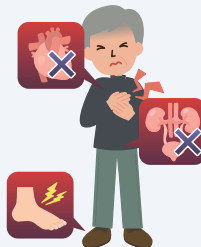
口の中の清潔が
保てないと歯周病※
になる

※菌茎や歯を支える
骨が溶ける病気



心臓病や糖尿病の悪化
など、全身のトラブルに

骨粗しょう症の服薬などであごの
骨が細菌に感染して細胞が死ぬ
“顎骨壊死”になることも…



歯周病が
重症化する

治りにくいため
要手術・要介護
などにつながる



特に回復力が低下している高齢者は重症化しやすいため、

- 治療前・後の定期的な歯科受診
- 骨粗しょう症の薬を飲んでいいる時は必ず歯科医師に伝える
- 常に口の中をキレイに保ち適切な歯磨きをおこなう

これらを心掛けて
骨粗しょう症の治療を
受けましょう！

▼ 専門家が動画で解説 /

5分
で
わかる！
健康情報
コンテンツ



しまねまめ

