

骨折

気を付けて！

圧迫骨折とは？

ハシドラッグをご利用の皆さま、こんにちは！

福島県立医科大学 整形外科科学講座の横田 武尊 と申します。

「圧迫骨折に気をつけよう！骨折は予防できる！」をお届けいたします。



福島県立医科大学
整形外科科学講座

横田武尊先生

福島県には「プロジェクトF」という団体があり、骨粗鬆症の早期発見や予防を通じて、県民の骨の健康を支えるための活動を行っています。県内の医療機関や専門家が連携し、骨粗鬆症に関する啓発活動に力を入れています。

SCAN ME! >>



骨粗鬆症
とは？

骨粗鬆症は、骨がもろくなり、骨折しやすくなる「病気」です。70歳では3人に1人、80歳では2人に1人が骨粗鬆症になり、転倒などの軽い衝撃で背骨の圧迫骨折が生じやすくなります。

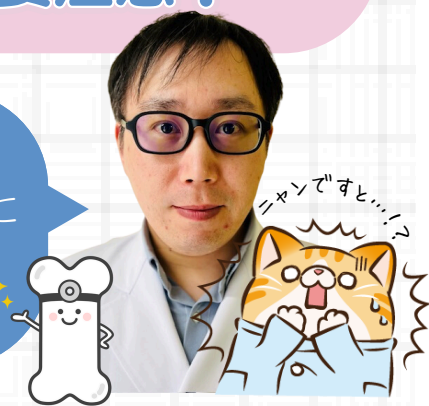
【圧迫骨折はこう進行する】

女性は閉経を迎える50歳頃から骨折が増え始め、60歳以降は加齢とともに増加します。最も急激に増えるのは背骨の圧迫骨折です。



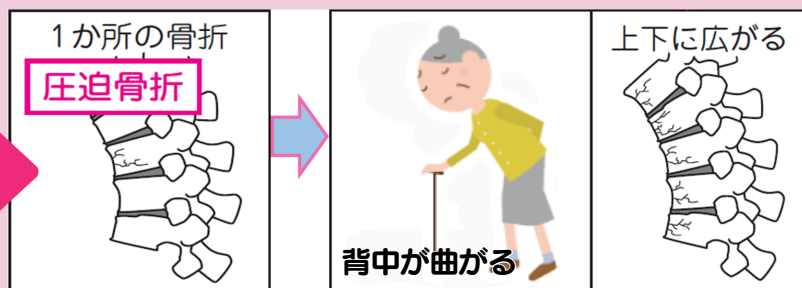
3cm以上の身長低下には要注意！

圧迫骨折は身長低下や腰曲がりの原因になりますが、骨折によって一度姿勢が悪くなると、それを元に戻すことは困難です。また、圧迫骨折を生じて初めて骨粗鬆症に気づくことも少なくありません。



最近では、「ドミノ骨折」が深刻な問題となっています。

これは、一度骨折した方がドミノのように次々と圧迫骨折を繰り返すことを意味しており、特に圧迫骨折を起こした1年以内に再骨折しやすくなります。最近、山口智子さんがテレビCMでその危険性を広く伝えており、世間の関心も高まりつつあります。



【骨を守るための三原則】

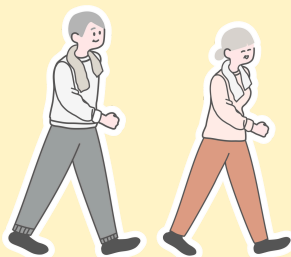


食事



カルシウム、ビタミンD・Kは必須

運動



1日20分のウォーキング

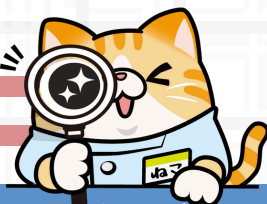
日光浴



日光に浴びてビタミンDを生成

しかし!

骨粗鬆症の治療で最も大事なものは、
早期発見だと言われているニャ!



ハシドラッグでは8月に無料骨健康度チェックを開催!
日程は別紙をご確認ください♡

測定結果を5段階(A~E)で評価し、骨の健康度が一目で分かる!



D,E判定が出た際は、近隣の骨密度測定が可能な病院
を「骨検®」のサイトで検索できますので、一度調べ
てみてください。

検査できる病院を探す >



骨密度検査を定期的に受け、必要ならば薬を使用すること
も検討するべきです。「年だから」と諦めず、早期の
対策を心がけましょう。生涯健康に歩き続けるために、
今から骨の健康を守りましょう!!

