

看護連携新聞

令和元年秋号

清秋の候、朝晩涼しくなりましたが、いかがお過ごしでしょうか？（第2号）
今回は、骨粗鬆症について紹介したいと思います。
日本には約1000万人の患者があり、高齢化に伴ってその数は
年々増え続けている病気です。



<骨粗鬆症とは??>

骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折をしやすくなる病気です。

<症 状>

骨粗鬆症になっても痛みはないのが普通です。しかし転ぶなど、ちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折するとその部位が痛くなります。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。

<骨折しやすい部位>

背骨（脊椎の圧迫骨折）
手首（橈骨遠位端骨折）
太ももの付け根（大腿部頸部骨折）



<原 因>

骨は新たに作られる（骨形成）と溶かして壊される事（骨吸収）を繰り返しています。このバランスが崩れる事により、骨がスカスカになってきます。特に女性に多く、女性ホルモンの減少や、老化と関わりが深いと考えられます。

<予 防>

※転ばない様に注意
※運動・日光浴をする
※カルシウム・ビタミンD・K
タンパク質を摂る

～おすすめの食材～
魚、卵、豆腐、ホウレン草、小松菜など



～編集後記～

40歳を過ぎたら定期的に骨密度の健診を受けましょう！
動きやすい季節になりました。
かんたんなウォーキングなど無理のない範囲で初めてみませんか？

次回は「運動について」の予定です。 お楽しみに♡

特別養護老人ホーム

義 明 苑

看護連携委員会



Gimeien