



骨の生活習慣病 骨粗しょう症対策





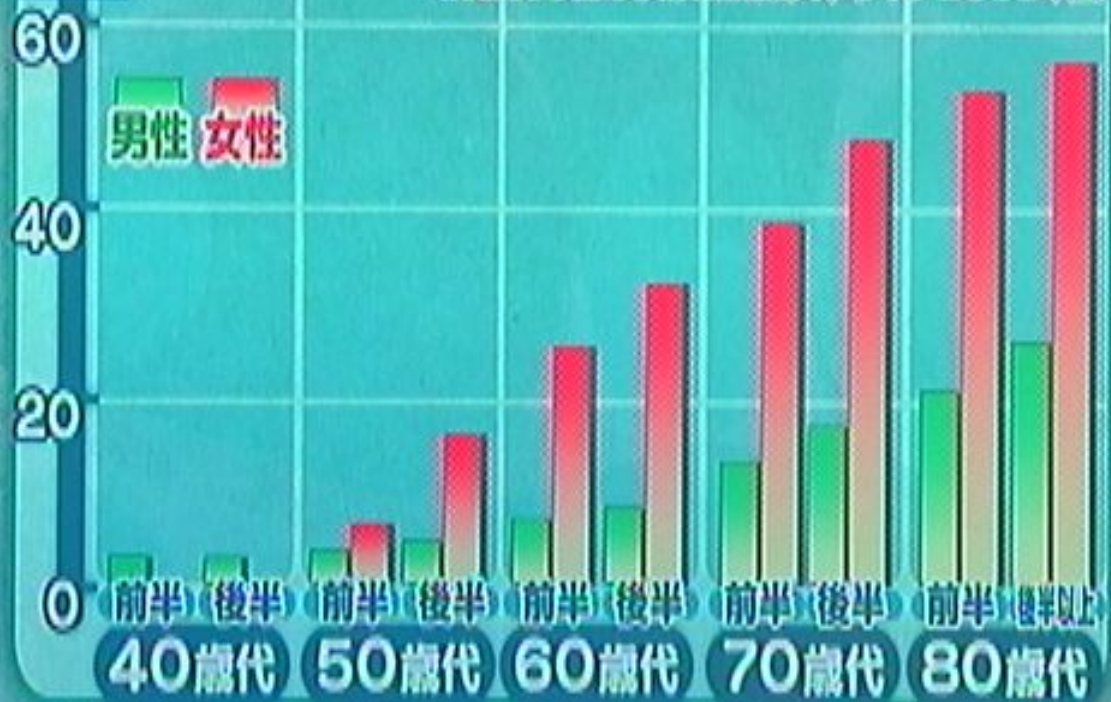
福家 睦

久岡直子

骨粗しょう症の有病率

頻度 (%)

(骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン2006年版)



骨量の変化イメージ



骨の生活習慣病 骨粗しょう症対策

① 原因と検査

② 危険度と治療法

③ 骨を強くする生活習慣



近畿大学 教授

宗圓 聰

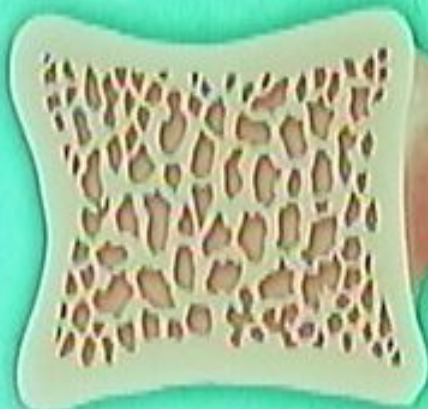


宗圓 聰

専門は整形外科
特に骨粗しょう症の治療・予防



骨の断面図



健康



骨粗しょう症

骨の代謝



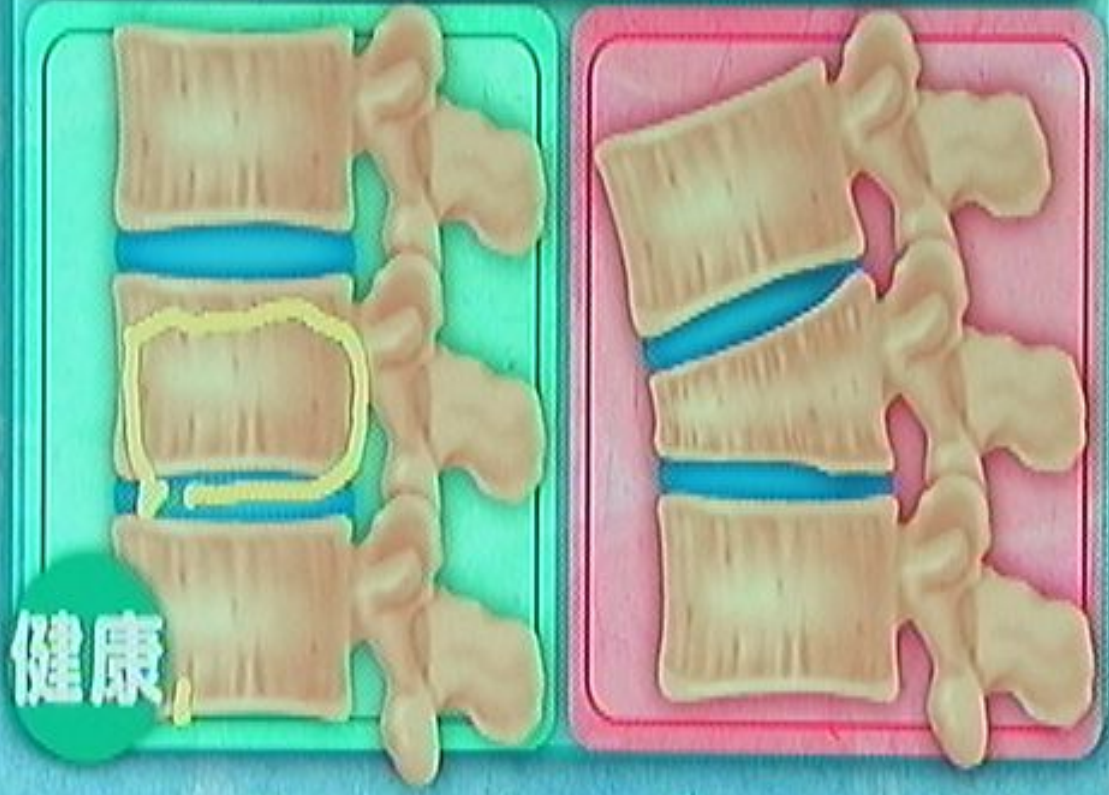
骨粗しょう症の症状

- 身長が縮む
- 背中や腰が曲がる
- 立ち上がるときに
背中や腰が痛む
- 背中を壁につけたときに
頭がつかない

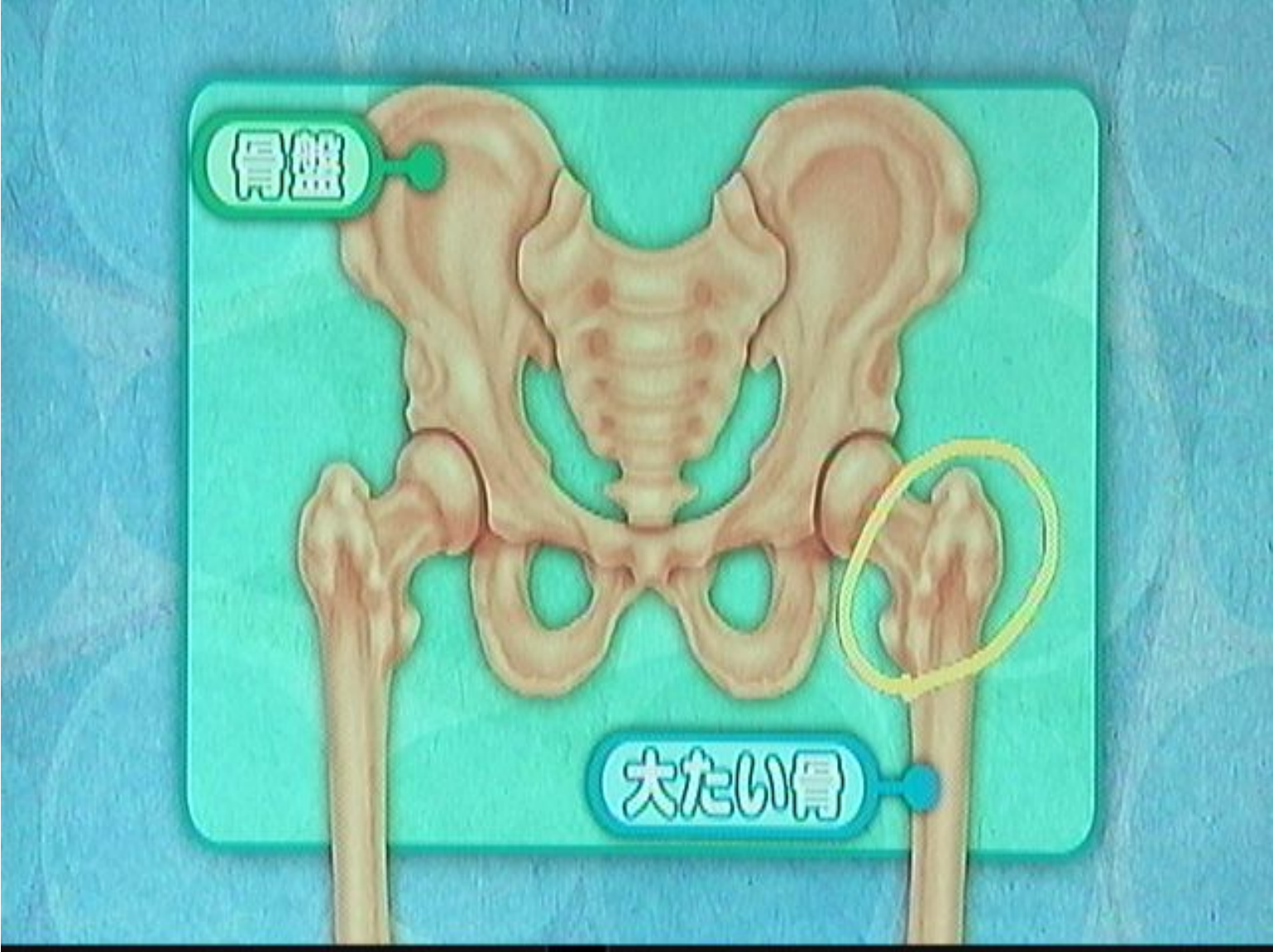




背骨の圧迫骨折



健康



骨粗しょう症と関係のある病気

● 逆流性食道炎

背中が曲がり 腹圧が上がるなどして
胃液が逆流するため食道に炎症が起こる

● 動脈硬化

血液中のカルシウムが不足して
骨からカルシウムが溶け出し血管にたまる

骨粗しょう症の原因

加齢

閉経

生活習慣

薬

(ステロイド内服など)

病気

- 甲状腺機能亢進症
- 関節リウマチ
- 糖尿病 など

骨粗しょう症の検査

● 骨量測定

	<small>デジタル</small> DXA法	<small>エムディ</small> MD法	超音波法
測定部位	背骨や腕の付け根 手首など全身の骨	手	かかと

● エックス線検査

● 身長測定

● 血液・尿検査

骨粗しょう症の診断

100 YAM (%)
若年成人平均値

健康



80

骨折あり

骨折なし

70

骨粗しょう症





きょうの健康

終
NHK

明日は...

危険度と治療法



骨の生活習慣病 骨粗しょう症対策





福家 睦

久岡直子

骨の生活習慣病 骨粗しょう症対策

① 原因と検査

② 危険度と治療法

③ 骨を強くする生活習慣





近畿大学 教授

宗圓 聰



宗圓 聰

専門は整形外科
特に骨粗しょう症の治療・予防

骨粗しょう症の治療

●薬物療法



●生活習慣の改善



薬物療法の開始基準

100 YAM (%)
若年層人平均値

健康



80

予備群

70

骨粗しょう症



薬物療法の開始基準

100 YAM (%)
若年層人平均値

健康



80

○飲酒 ○喫煙 ○骨折家族歴

70

骨粗しょう症



骨折リスク評価

- ① 年齢
- ② 性別
- ③ 体重
- ④ 身長
- ⑤ 骨量低下に伴う骨折
- ⑥ 親が脚の付け根を骨折
- ⑦ 喫煙
- ⑧ ステロイド
- ⑨ 関節リウマチ
- ⑩ 病気
- ⑪ アルコール
- ⑫ 大たい骨けい部の骨密度

NHK E

骨折リスク評価のホームページ

<http://www.shef.ac.uk/FRAX/>

骨粗しょう症の薬物療法

● 骨を壊す働きを抑える

● 骨を作る働きを助ける

● 壊す働きと作る働きの
バランスを整える

骨を壊す働きを抑える薬

● ビスホスホネート製剤

● 塩酸ラロキシフェン (SERM)

● カルシトニン製剤

● 女性ホルモン製剤 (エストロゲン)

骨を作る働きを助ける薬

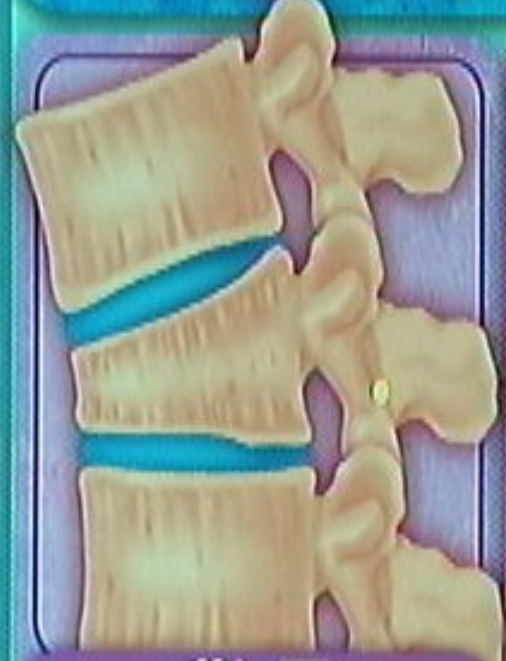
● ビタミンK₂製剤

壊す働きと作る働きの
バランスを整える薬

● カルシウム製剤

● 活性化型ビタミンD₃製剤

骨粗しょう症で多い骨折



背骨



脚の付け根

背骨の圧迫骨折の治療法

● 保存療法

● 安静・鎮痛

● ギプス・コルセットなどの着用

● 手術療法

● 人工骨

● 骨セメント

脚の付け根の骨折 手術法



内固定術



人工^{ひざもと}骨置換術



明日は...

骨を強くする生活習慣



骨の生活習慣病 骨粗しょう症対策





福家 睦

久岡直子

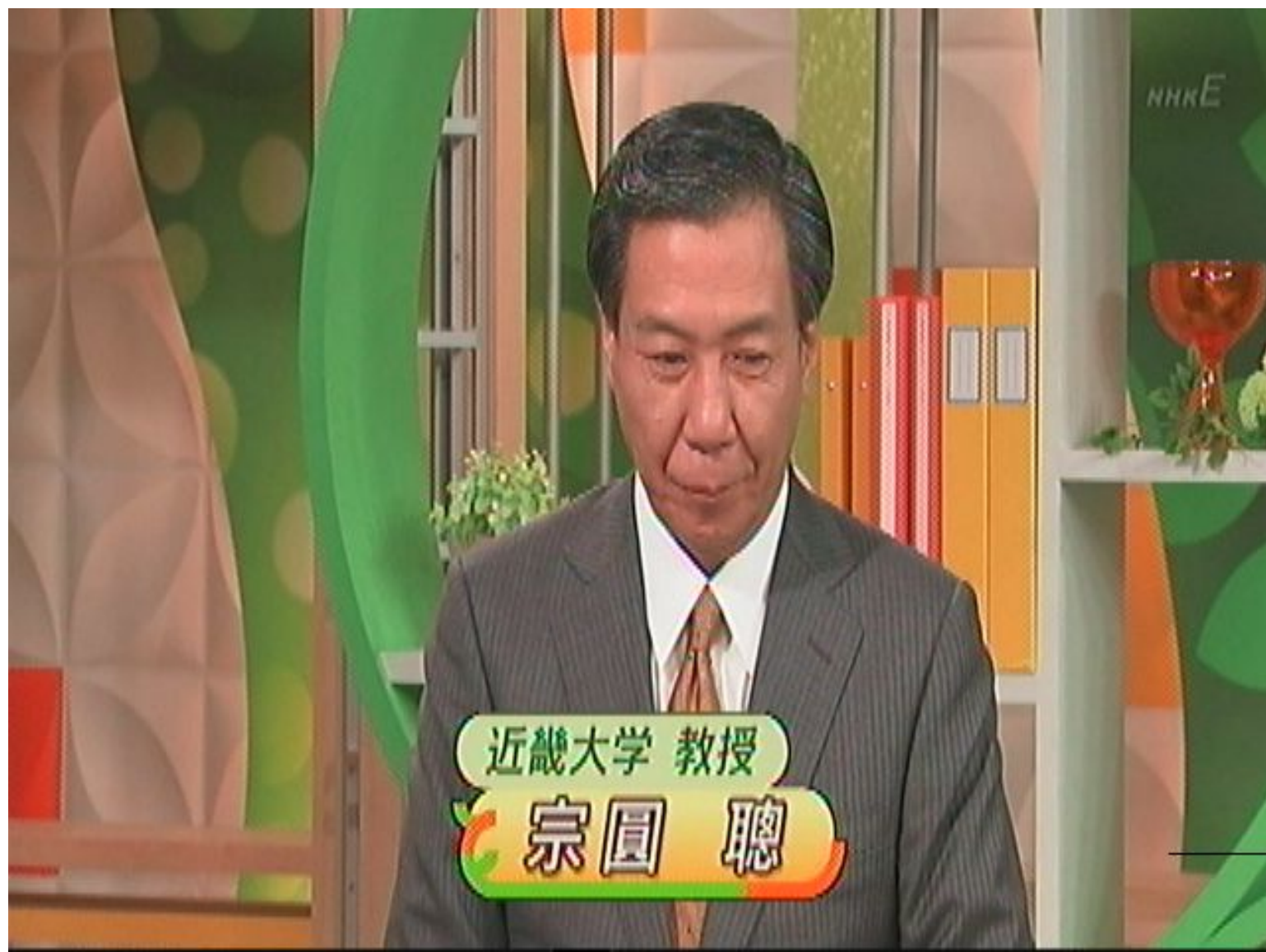
骨の生活習慣病 骨粗しょう症対策

① 原因と検査

② 危険度と治療法

③ 骨を強くする生活習慣





近畿大学 教授

宗圓 聰



宗圓 聰

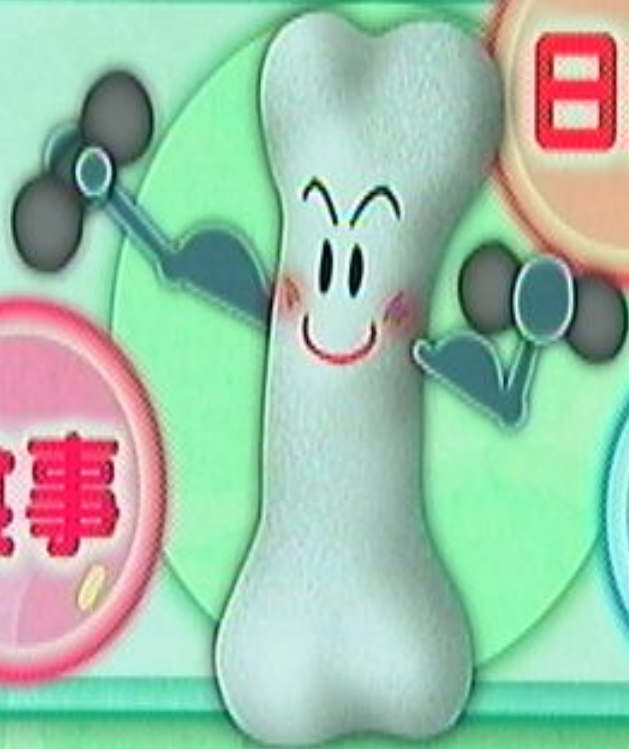
専門は整形外科
特に骨粗しょう症の治療・予防

骨を強くするポイント

日光

食事

運動



骨を強くする食事

カルシウム

骨の材料になる

ビタミンD

カルシウムの
吸収を盛んにする

ビタミンK

骨の形成を促す

カルシウムを多く含む食品

目標は1日800mg

(五訂増補 日本食品標準成分表より)



牛乳 220
(200g) mg



プロセス 126
チーズ(20g) mg



ヨーグルト 120
(100g) mg



干しえび 855
(5g) mg



豆腐 90
(75g) mg



納豆 45
(50g) mg



小松菜 136
(80g) mg

ビタミンDを多く含む食品

(五訂増補 日本食品標準成分表より)

きくらげ

まぐろ
赤身

さけ

しらす干し
(乾燥)

うなぎの
かば焼き



ビタミンKを多く含む食品

(五訂増補 日本食品標準成分表より)



納豆



ほうれん草



小松菜



にら



ブロッコリ

骨を強くする運動

骨にカルシウムを蓄えるため
適度な体重をかける

❗ 強すぎる負荷は
圧迫骨折を起こすので注意

ウォーキングがおすすめ



骨粗しょう症対策
家の中でできる体操

骨の生活習慣病
骨粗しょう症対策
骨を強くする生活習慣

スクワット

太ももの筋肉・腹筋・背筋を鍛える
筋力の向上による転倒予防効果





骨粗しょう症対策
家の中でできる体操



骨粗しょう症対策
家の中でできる体操

ポイント
ひざがつま先より前に出ないように



骨粗しょう症対策
家の中でできる体操

運動量の目安

5回を1セット 1日3セット

骨粗しょう症対策
家の中でできる体操

片脚立ち

脚の付け根の骨を強くする
筋力とバランス能力の向上



骨粗しょう症対策
家の中でできる体操

ポイント
体の軸がぶれないように



骨粗しょう症対策
家の中でできる体操

運動量の目安

左右1分間ずつを1セット 1日3セット

骨粗しょう症対策
家の中でできる体操

運動量の目安

1分間を1セット 1日2~3セット



適度な日光浴



ビタミンDを活性化させて
腸からのカルシウムの吸収を促進

夏は木陰で30分くらい
冬は1時間くらいが目安

ポイント



日光に直接当たらなくても良い

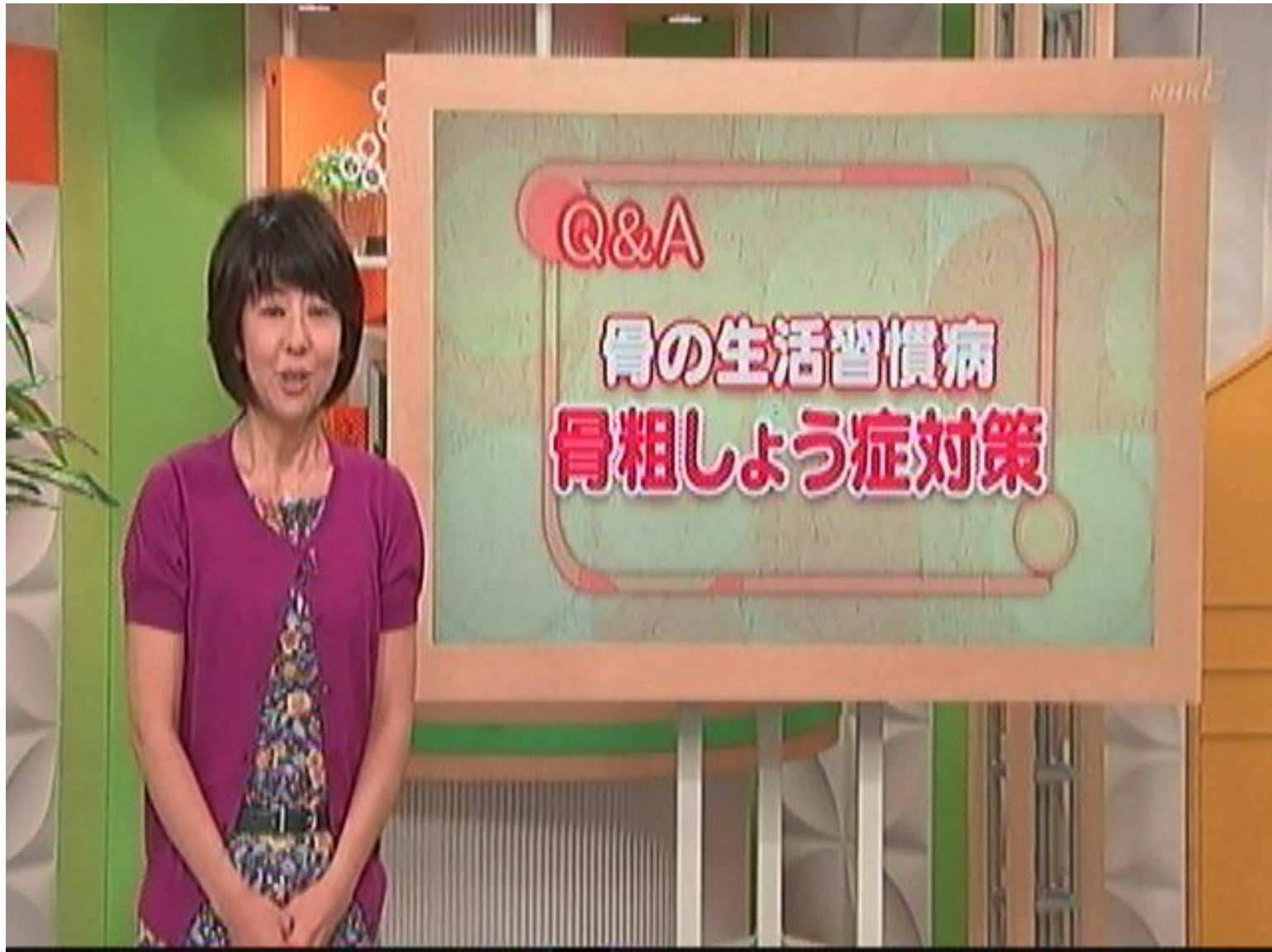






骨の生活習慣病 骨粗しょう症対策





Q&A

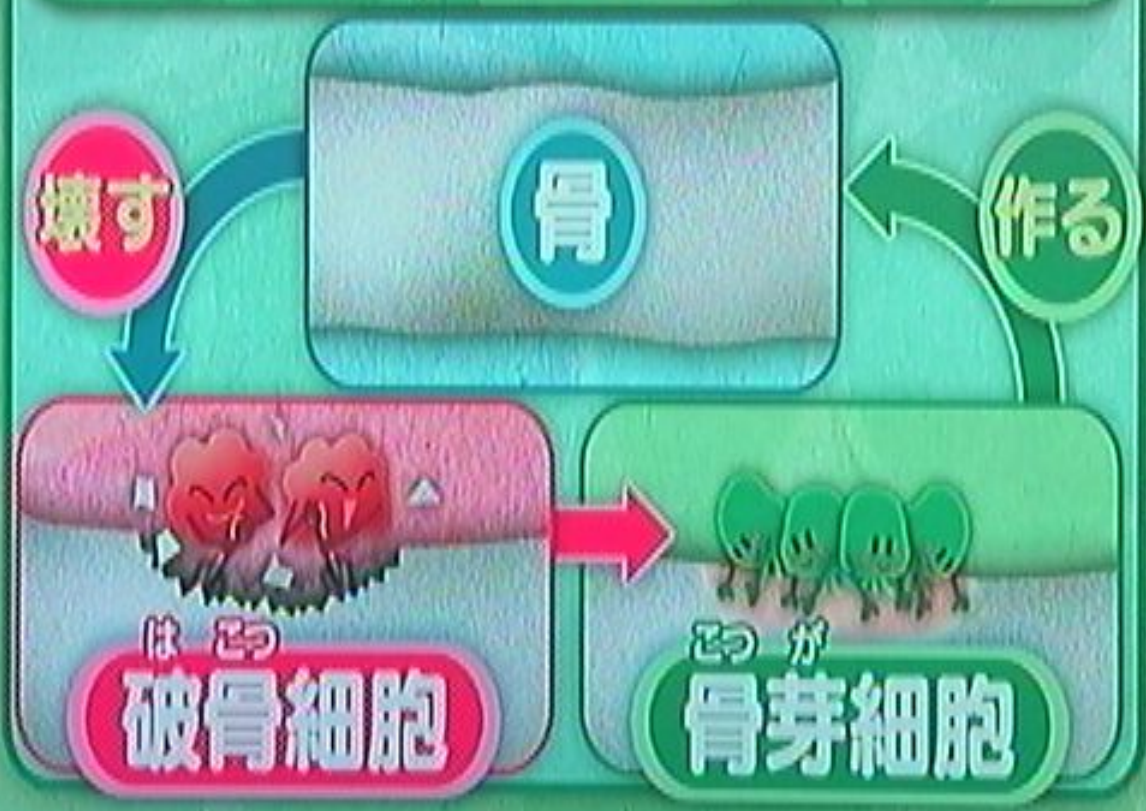
骨の生活習慣病
骨粗しょう症対策

Q&A

骨の生活習慣病
骨粗しょう症対策

久岡直子

骨の代謝





Q&A

骨の生活習慣病
骨粗しょう症対策



nhkE

近畿大学 准教授

神谷 正人

nhkE

神谷正人
専門は整形外科

Q

検査で骨密度が74%
市販のCa剤を服用 問題ない?

骨粗しょう症の診断

100 YAM (%)
若年成人平均値

健康



80

骨折あり

骨折なし

70

骨粗しょう症





検査で骨密度が74%
市販のCa剤を服用 問題ない?

カルシウムを多く含む食品

目標は1日800mg

(五訂増補 日本食品標準成分表より)



牛乳 220 mg
(200g)



プロセスチーズ 126 mg
(20g)



ヨーグルト 120 mg
(100g)



干しえび 355 mg
(5g)



豆腐 90 mg
(75g)



納豆 45 mg
(50g)



小松菜 136 mg
(80g)

Q 骨密度74% 市販のCa剤でよい？

A 基本は食事から ビタミンDや
適度な日光 リンはとりすぎ注意

Q&A
骨粗しょう症

Q

65歳で85歳の骨と言われた
生活には気をつけている なぜ?

骨粗しょう症の原因

加齢

閉経

生活習慣

薬

(ステロイド内服など)

病気

- 甲状腺機能亢進症
- 関節リウマチ
- 糖尿病 など

Q 65歳で85歳の骨と言われたが？

A 原因となる病気などをチェック
よい生活習慣も続けつつ薬も服用

Q&A
骨粗しょう症

Q

骨粗しょう症で薬を服用しても
数値が同じ 服用を続けるべき？

骨量の変化イメージ



Q 薬で数値が改善しないが？

A 数値が維持なら効果あり
薬を継続しつつ生活改善も

Q&A
骨粗しょう症

Q

ビスホスホネート製剤を服用中
副作用が心配 抜歯に影響は？

骨を壊す働きを抑える薬

●ビスホスホネート製剤

●塩酸ラロキシフェン(SERM)

●カルシトニン製剤

●女性ホルモン製剤(エストロゲン)

Q ビスホスホネート 抜歯に影響？

A あごの骨が壊死するおそれ
医師・歯科医師 両方によく相談を

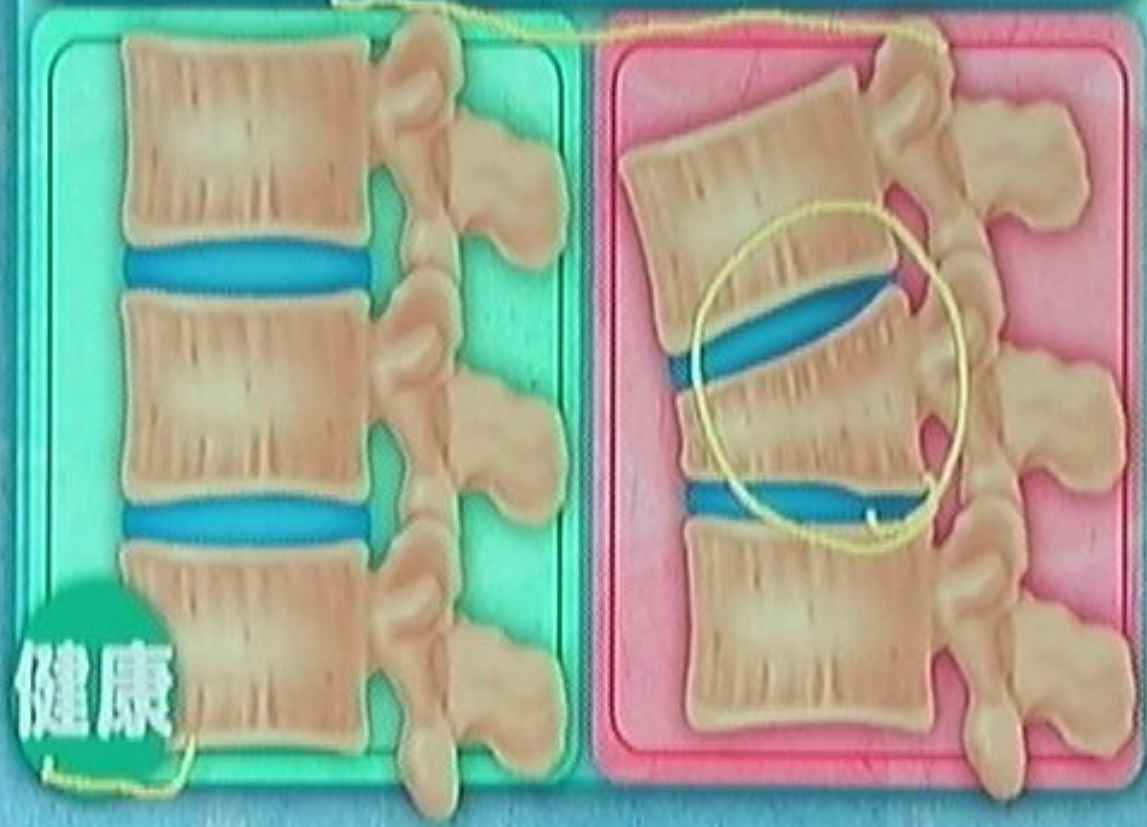
Q&A
骨粗しょう症

Q

圧迫骨折の痛みをとる方法は？

背骨の圧迫骨折

健康



Q 圧迫骨折 痛みをとる方法は？

A カルシトニン注射を検討
場合によっては医療用麻薬・手術も

Q&A
骨粗しょう症

Q

圧迫骨折を起こして痛みがある
84歳で骨セメント手術は可能？

背骨の圧迫骨折の治療法

● 保存療法

● 安静・鎮痛

● ギプス・コルセットなどの着用

● 手術療法

● 人工骨

● 骨セメント

Q 84歳 骨セメント手術は可能?

A 手術は可能だが保険外なので注意

Q&A
骨粗しょう症

Q

副甲状腺機能亢進症^{びょう}
Caは摂取してよい?

Q 副甲状腺機能亢進症 Ca摂取は？

A

血中Ca値が高いと命の危険も
Ca摂取を控え薬の治療を継続



あさの健康

終
NHK