

骨粗鬆症について



骨粗鬆症マネージャーの役割

患者さんへ治療や検査の継続の声かけ



患者さんと医師・薬剤師と連絡を取り、
治療やお薬の調整・相談を受けます

地域住民の方への骨粗鬆症の啓発活動



治療の継続を促す
骨折を予防する



内容

- 1) 骨の加齢変化
- 2) 骨粗鬆症になるとどうなる？
- 3) 骨粗鬆症の予防

内容

1) 骨の加齢変化

骨の断面

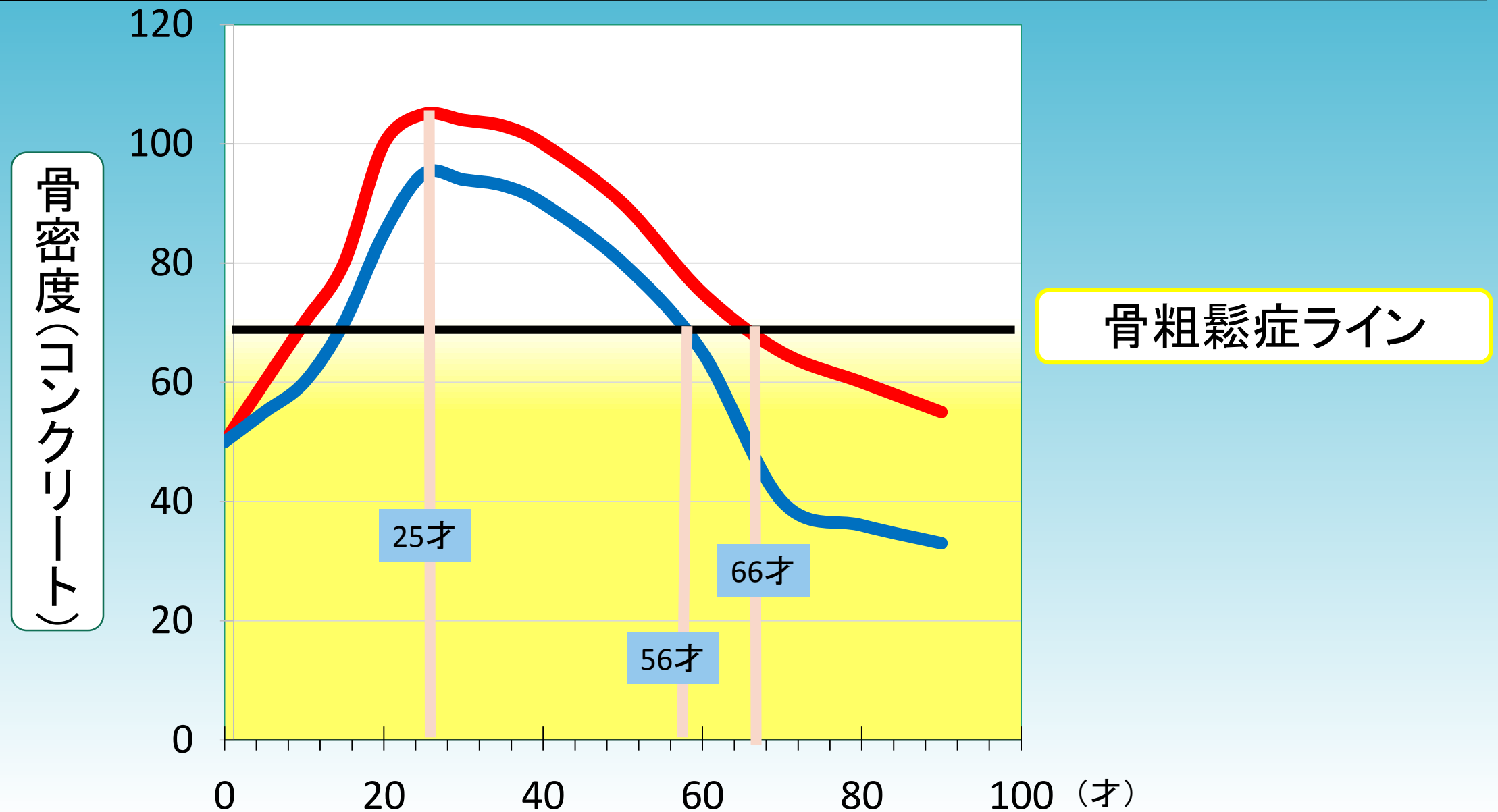


正常の背骨の断面

骨粗鬆症の背骨の断面



骨密度(コンクリート)の加齢変化



骨密度(コンクリート)が減る原因

破骨細胞の働きが強まる

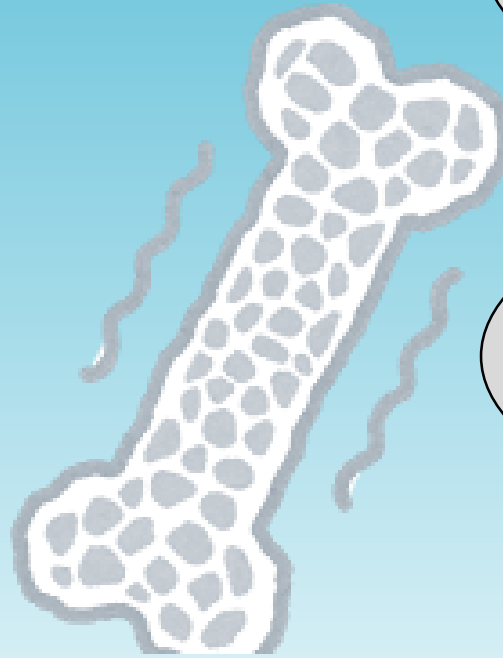
カルシウム不足

ビタミンD不足

日光浴不足

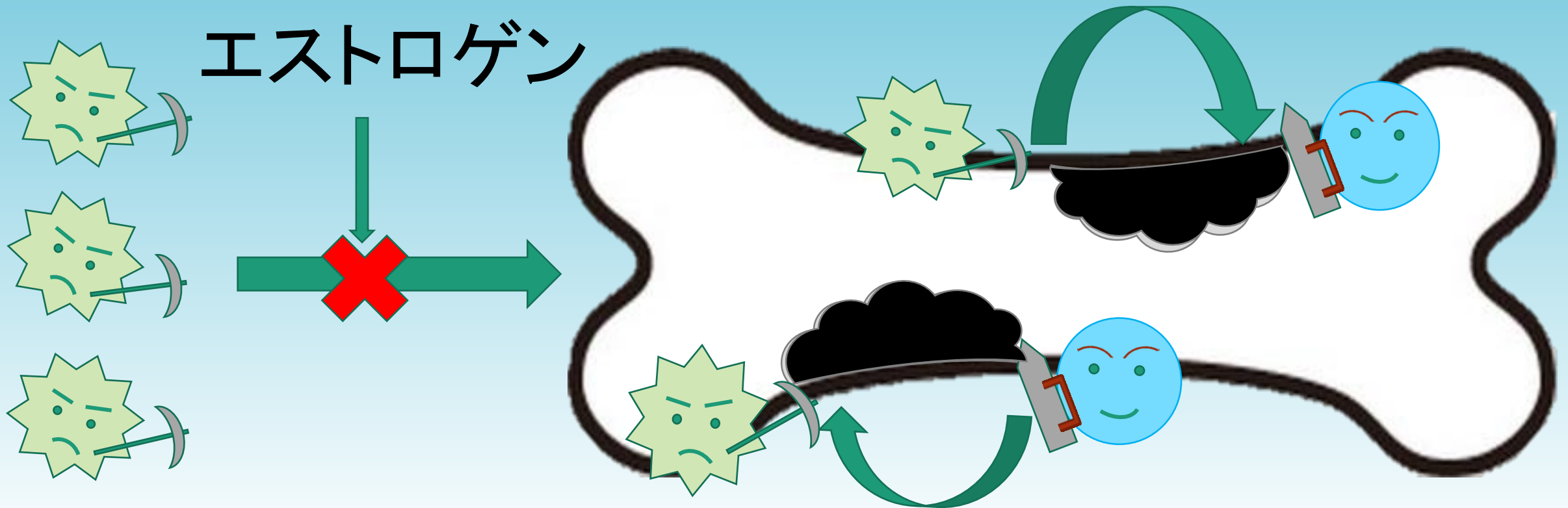
運動不足

閉経



女性ホルモン(エストロゲン)

破骨細胞の過度な働きを抑える



内容

- 1) 骨の加齢変化
- 2) 骨粗鬆症になるとどうなる？
- 3) 骨粗鬆症の予防

内容

2) 骨粗鬆症になるとどうなる？

骨粗鬆症になりやすい人①

身体的要因



閉経



加齢



やせている



遺伝

骨粗鬆症になりやすい人②

生活習慣に関するもの



過度の飲酒や喫煙



運動不足



カルシウム不足

骨粗鬆症になりやすい人③

病気や薬剤によるもの



糖尿病・関節リウマチ・
癌・卵巣摘出など



ステロイドの服用

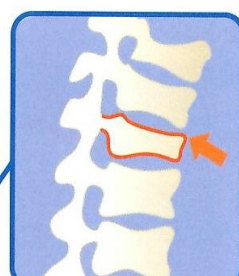
骨折しやすい部位

肩の付け根



腕の付け根

背骨（圧迫骨折）



背骨・腰骨

手首

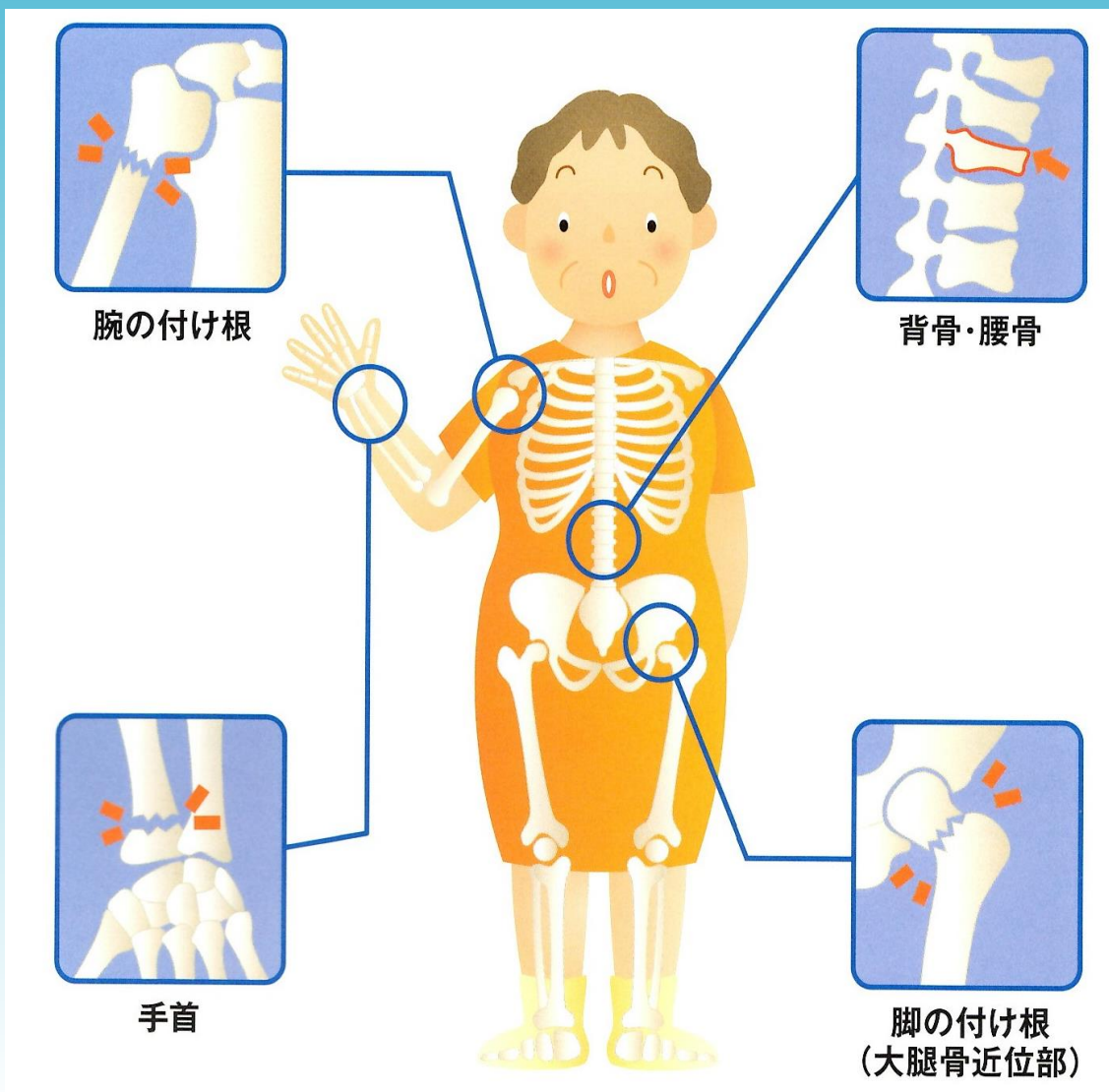


手首

足の付け根



足の付け根
(大腿骨近位部)



骨折するとどうなる？



腰や背中が痛む

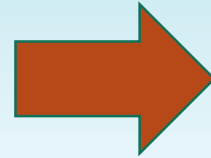
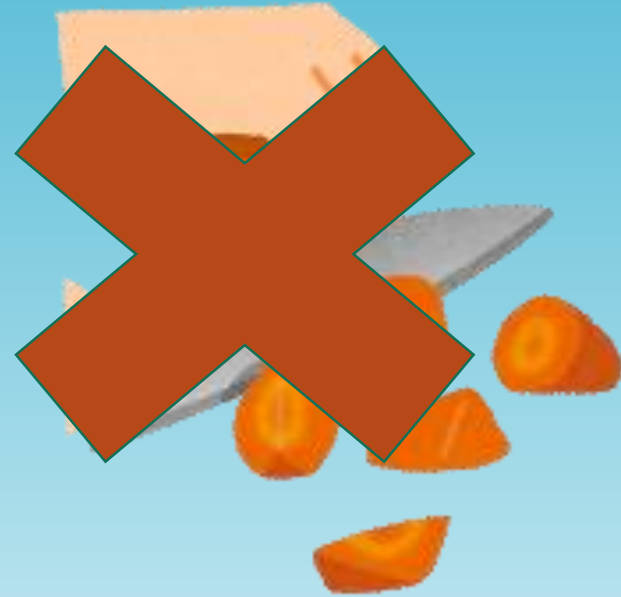
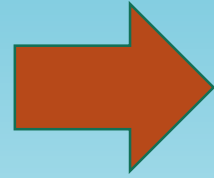


背中が丸くなる



背が低くなる

骨折するとどうなる？



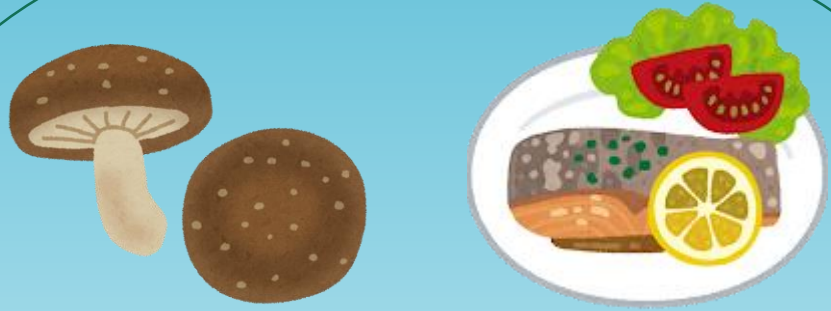
内容

- 1) 骨の加齢変化
- 2) 骨粗鬆症になるとどうなる？
- 3) 骨粗鬆症の予防

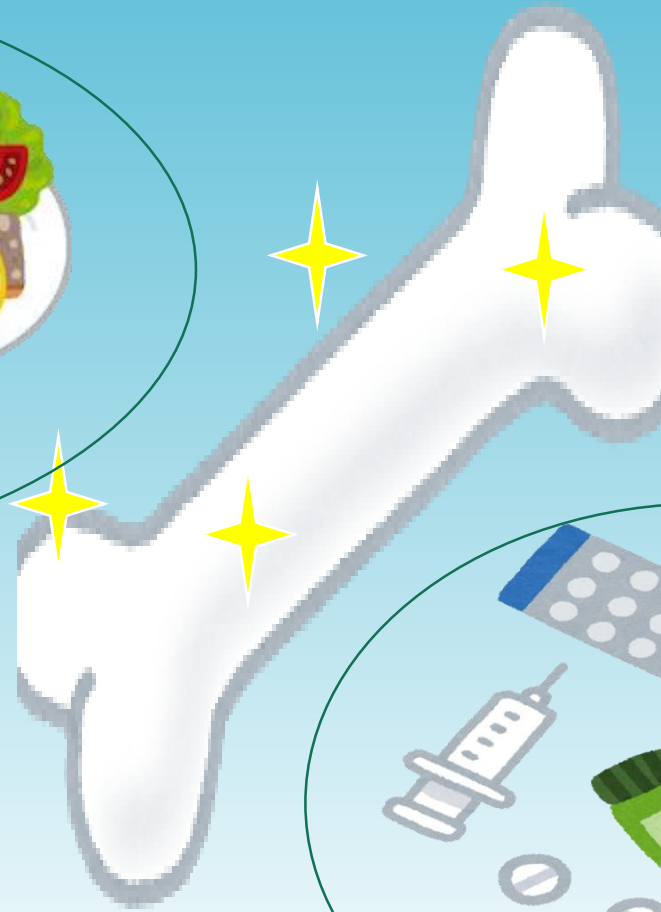
内容

3) 骨粗鬆症の予防

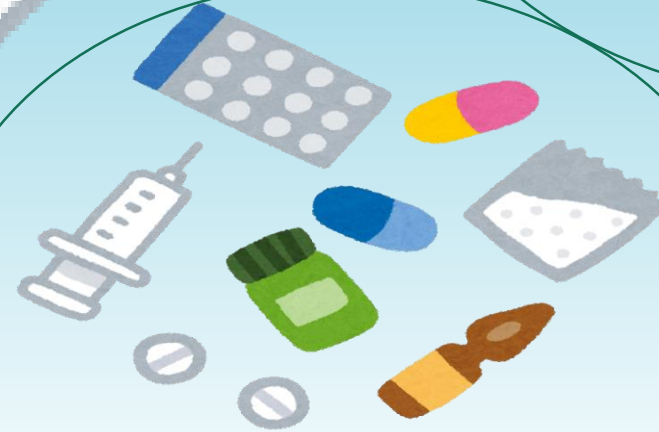
丈夫な骨を作る



食事

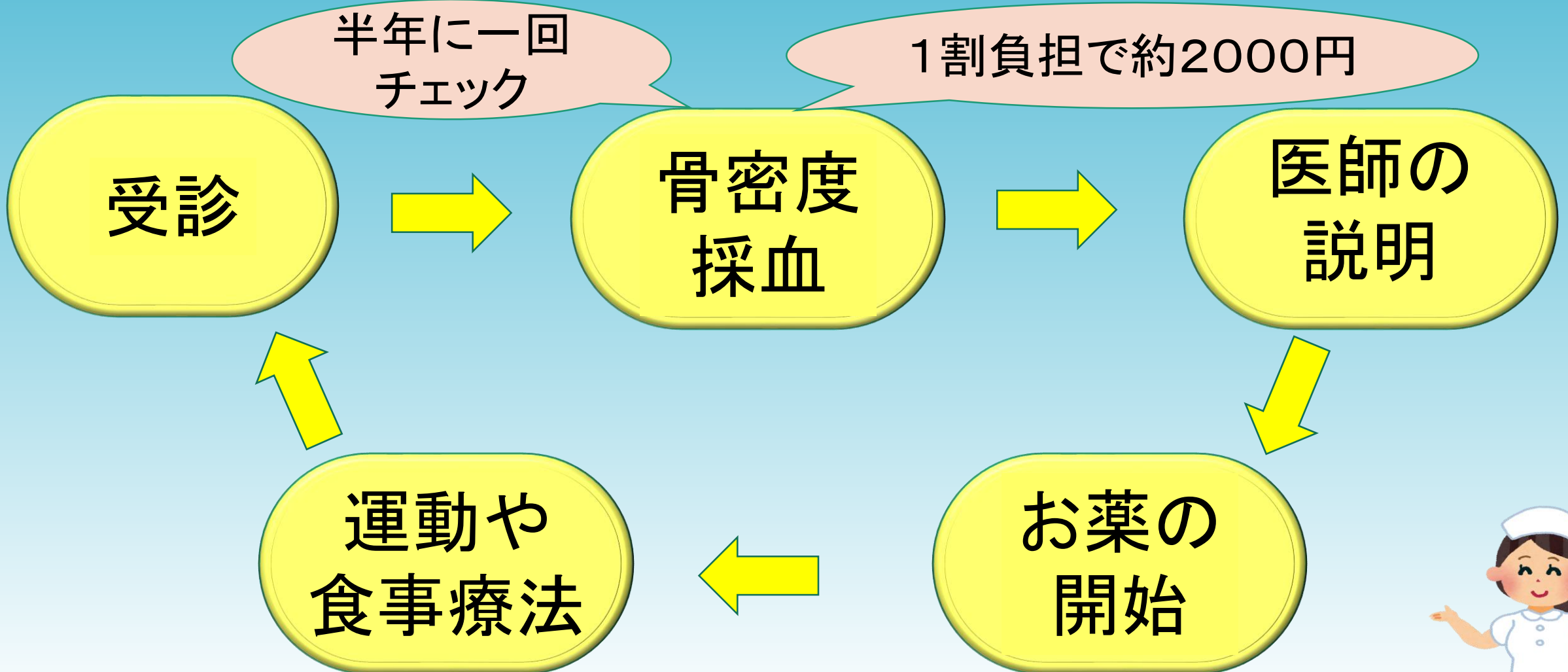


運動



お薬

骨粗鬆症予防活動



まとめ

1) 骨の加齢変化

女性ホルモンの減少が関与します

2) 骨粗鬆症になるとどうなる？

背骨、足の付け根が骨折すると
寝たきりになってしまうこともあります

3) 骨粗鬆症の予防

食事、運動、お薬が大事です