

よろず相談・汐入診療所待合室だより

よ・ろ・し・お

2020年6月号 (Vol.6)

発行：汐入診療所 荒川区南千住南千住8-10-3-101 TEL 03-3807-2302



骨密度月間：骨折と転倒を予防するために！

汐入診療所では毎年6月を骨密度月間として、骨粗鬆症の診断のため骨密度検査を推奨しています。骨粗鬆症の患者数は日本で1280万人(男性300万人、女性980万人)と推定されています。骨粗鬆症の状態では背骨が潰れたり(圧迫骨折)、足の付け根が折れたり(大腿骨近位部骨折)する等の骨折の危険性が高くなると言われています。骨折をすると入院や手術が必要になったり、杖が必要になったり寝たきりになったり等、生活への支障が大きくなります。骨折を防ぐためにも、骨粗鬆症の評価と治療が大事になります。

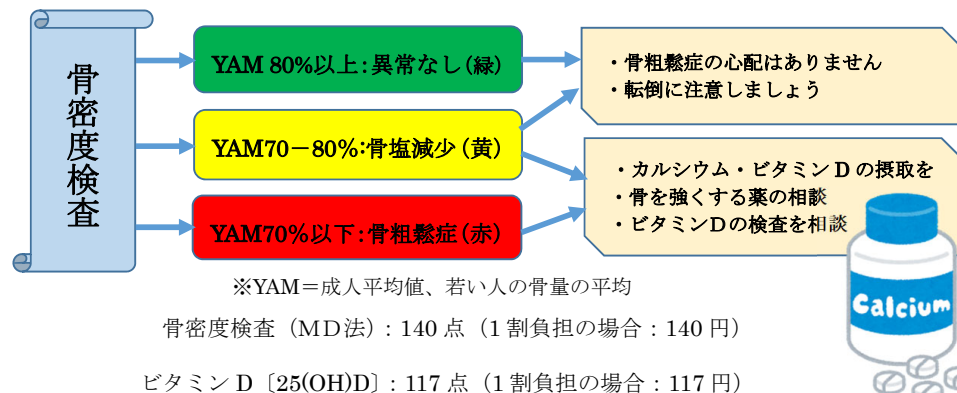
◇骨密度検査が推奨されている方◇

- ・65歳以上の女性
- ・転倒やふらつきのある男女
- ・下記の危険因子がある閉経後の女性、50歳以上の男性

(ステロイド使用・脆弱性骨折の既往)

・現在の喫煙・アルコール多飲など)

骨密度検査は上記の方に推奨されています。骨粗鬆症の診断を行うには骨密度の検査を行います。骨密度が若い人の70~80%では黄信号(骨量減少)、70%以下では赤信号(骨粗鬆症)の診断となります。検査の結果が赤信号であったり、黄色信号であっても骨折の危険性が強かったりする場合には薬物療法の相談を行うこととなります。



骨粗鬆症に対する生活改善策としてカルシウム・ビタミンDの摂取が挙げられます。1日に接種すべき推奨量はカルシウムが700-800mg、ビタミンDは400-800IUとされています。カルシウムは牛乳や乳製品、マイワシ、干しエビ、シジミ等、ビタミンDは魚やキノコ類に多く含まれています。

骨折を防ぐには転倒を予防することも大事です。転倒予防としてはふらつきを起こしやすい薬剤(睡眠薬、安定剤等)を中止・減量すること、眼の問題(白内障、緑内障等)がある場合は眼科を受診し治療を受けること、運動(筋トレ、バランス強化訓練、耐久性訓練等)がすすめられています。また血液中のビタミンD濃度が少ないと、転倒の危険性が高くなると言われています。2018年より骨粗鬆症の方を対象に体内にビタミンDが不足しているか検査を受けられるようになりました。ビタミンDの不足が判明した場合は、ビタミンD製剤の処方を受けることができます。

※新型コロナウイルス感染予防のため、発熱等がある方の送迎はお断りさせて頂いております。また診療所来院時の手洗い、および診療所内でのマスク着用をお願いしています。診療所での院内感染予防のため、御了承のほどよろしくお願い致します。

よろず相談・汐入診療所待合室だより「よ・ろ・し・お」バックナンバー

- 2020年1月号 「おとなの皆様へ：風しん抗体価検査のすすめ」
- 2020年2月号 「40歳以上の皆様へ：大腸がん検診のすすめ」 ※バックナンバーを
- 2020年3月号 「新型コロナウイルス：受診のしかた(2/29時点)」 希望する方は受付まで
- 2020年4月号 「新型コロナウイルス：受診の前に電話相談を(3/28時点)」
- 2020年5月号 「新型コロナウイルス：診療所受診時のお願い(4/24時点)」