

骨、お元気ですか？

OLS とは・・・骨粗鬆症マネージャーを中心に、医師及び多職種のメディカルスタッフが、連携しながら包括的に骨粗鬆症の予防と改善および骨折防止を目的とした取り組みです。

骨粗鬆症とは

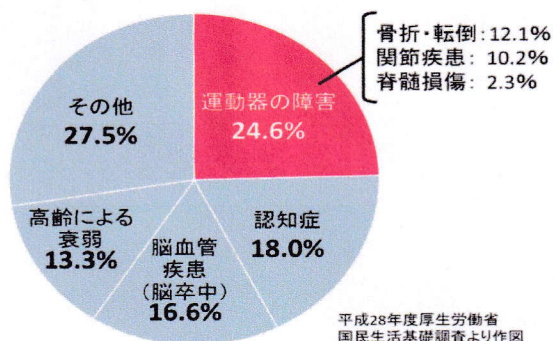
骨が脆くなって骨折しやすくなる病気です。患者数は年々増えており、日本には約 1,300 万人いると推計されています。男性よりも女性に多いという特徴もあります。

高齢者の骨折は寝たきりのきっかけとなりやすく、国民生活基礎調査では要介護状態になった原因の第1位は「骨折・転倒」などの運動器の障害です。

普通は折れないようなことで折れる



要支援・要介護の原因



特に骨折しやすいのは、背骨(圧迫骨折)、手首(橈骨遠位端骨折)、股関節(大腿骨近位部骨折)などです。背骨は、たとえ転ばなくても気づかないうちに折れてしまっていることさえあります。ではなぜ、そこまで骨が脆くなってしまうのでしょうか？

骨粗鬆症の原因

骨は、少しずつ壊されては作られ、日々新しく生まれ変わっていますが、壊される分が作られる分を上回ってしまうと、骨はどんどん脆くなっていきます。その原因には、女性の場合は閉経によるホルモンバランスの変化が影響しています。また、遺伝的な体質や、若い時の栄養状態、運動不足、喫煙・飲酒などの生活習慣も関係します。



健康寿命を伸ばすためにも、骨粗鬆症は注意したい病気の一つですね！
次回は、骨粗鬆症の診断と骨密度検査について解説していきます。