



# かつしかリハビリ通信

平成27年12月  
No.0016  
記事☆PT伊藤千尋  
編集☆リハビリ科

訪問リハビリを開始致しました。お気軽にご相談ください。

## 今月のテーマ 骨粗しょう症

街中はクリスマスマスのイルミネーションとなり、シングルベルのメロディーが流れている今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。今月のテーマは「**骨粗しょう症**」です。骨粗しょう症は、自覚症状がないと聞きますが、症状はどのようなに出てくるのでしょうか。

### 骨粗しょう症とは

骨はカルシウムや線維などでできていますが、その量は年齢とともに減少します。そして骨の中身がスカスカになり、そこに荷重がかかると骨折したり、また骨折を起こしやすくなっていく状態を骨粗しょう症といいます。骨粗しょう症は女性、それも60歳以上の中高年婦人に多い病気です。初期の多くが突然の骨折によって知られます。背骨の骨折で上半身が過度に前屈すると、背中や腰の痛み、心肺機能の低下を招くことも。最初の骨折が次の骨折を引き起こす恐れもあります。若い頃より身長が3センチ以上縮んだ、腰や背中が丸くなり痛みがあるなどの場合は骨粗しょう症の専門医を受診をお勧めします。

### 新陳代謝を繰り返す骨

骨には骨を作る細胞と壊す細胞があつて、お互いにバランスを取りながら新陳代謝を活発に行っています。この活動によって骨は硬くて丈夫な組織を保っていられます。



### 予防と日常の対策

①カルシウム摂取に心がけましょう。  
めざしなどの魚類、大豆製品、乳製品、緑黄色野菜など



②適度な運動を心がけましょう。  
ジョギング、散歩など



③日光浴も大切です。  
日光浴は紫外線の働きによって皮膚を通してビタミンDを作り出し、カルシウムの吸収を助けます。



④骨量を測ってみましょう。



## 骨粗しょう症になりやすい人とは？

男女とも加齢に伴って発症しやすくなりますが、女性の方が圧倒的に多く、骨折する人の数も男性の約3倍。女性に多い理由は、閉経後、女性ホルモンの減少とともに骨量も減ってくるからです。また、糖尿病、腎臓病、関節リウマチ、ステロイド剤の長期服用も発症の要因となります。骨量は遺伝とも関わるため、家族に発症者のいる人はリスクが高いと言えます。次の生活習慣も危険因子となり得るので要注意です。

 過度の飲酒	 痩せ過ぎ	 運動不足
 過度の喫煙	 ひきこもり	 塩分過多
 コーヒーの多飲	 過度のダイエット	 食の偏り

### 葛飾区名所ガイド

#### もんちっち

もんちっちは、東京都葛飾区の人形メーカー・株式会社セキグチによって製造・販売されている猿に似た妖精の生き物をイメージした人形。正確には、顔と手、足部分は人形（ビニール）で、胴体はぬいぐるみである。  
2012年12月2日に葛飾区観光協会の広報課長に任命されました。



#### お知らせ！

短時間通所リハビリを開始致しました！  
平成二十七年五月からご利用時間一時間程度の通所リハビリを開始致しました。ぜひ一度お問い合わせください。  
（この短時間通所リハビリは、送迎バスが出ますので御家族様の送迎が必要となります。）