

# 意外と知らない？骨折・骨粗鬆症のこと

—未来のために、今から出来ること—

まずはこちらの動画をご覧ください

ショート動画  
(約60秒)



## 気が付かないうちに骨粗鬆症に…

身体は丈夫だと思っていたのに、  
いつのまにか骨折していた…？



## 〇×でわかる！骨折予防クイズ！

骨折は高齢者だけの問題…？  
とりあえず牛乳だけ飲んでおけば大丈夫…？  
一度骨折すれば骨は強くなる…？



ホネ骨NAVI  
(約15分)



骨折の概要・服薬

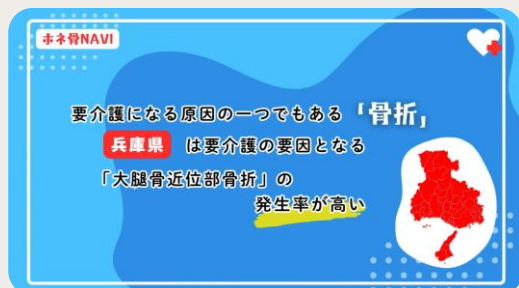
運動

栄養

骨粗鬆症って誰の病気？

骨は刺激を求めている？

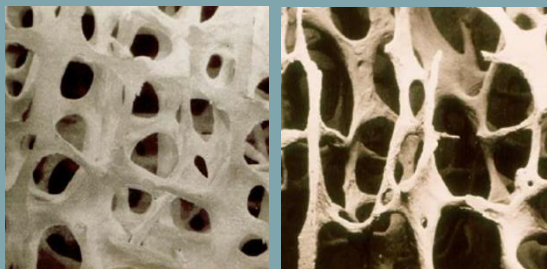
毎日コツコツ骨太レシピ



問い合わせ先

骨粗鬆症って何？

骨粗鬆症は骨強度の低下で骨折をしやすくなった状態のことだよ。通常の骨が左で骨粗鬆症が右だよ。



骨粗鬆症は治療できるの？

できるよ。治療薬もあるから、整形外科の先生に相談してみてね👍



## 骨折・骨粗鬆症に関する3つの数字

5.5%

骨粗鬆症検診の受診率  
(全国平均：2022年)

40%

適切な服薬により股関節全体の骨密度が6%上がると・・・

骨折を40%予防することができる

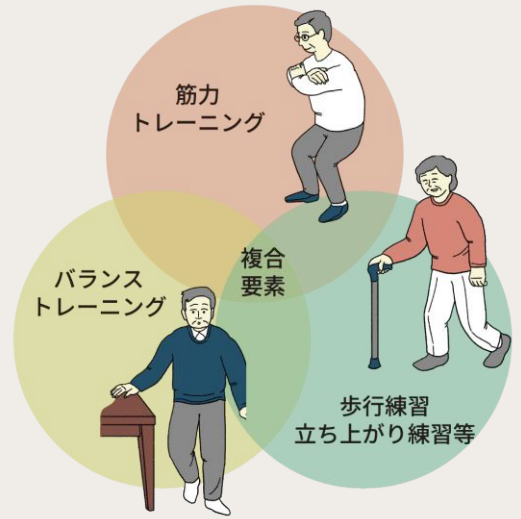
70%

適切な服薬により腰椎の骨密度が13%上がると・・・

骨折を70%予防することができる

# 運動・転倒予防

- 運動の意義は、骨強度を維持・改善するとともに、骨折の受傷機転となる転倒を予防することにあります。
- 筋力トレーニング、バランストレーニング、歩行練習等を行うことが重要です。



# 栄養

- 骨折の予防には、適切な体重の維持が重要。また、受傷機転となる「転倒」予防には筋力の維持・強化が必要です。
- そのため、適切なエネルギー摂取、たんぱく質摂取と共に、栄養状態を良好に保つバランスの良い食事が基本となります。



# 服薬・検査関係

- 加齢による骨密度減少も適切な服薬により維持・強化が可能です。

## 骨密度と骨折予防の関係

股関節骨密度(全体)		股関節骨折リスク
4%上昇	→	29%減少
6%上昇	→	40%減少
椎体骨密度		椎体骨折リスク
8%上昇	→	62%減少
14%上昇	→	79%減少

## 骨密度の検査方法

