



# 骨粗しょう症に要注意！

## 骨粗しょう症とは・・・

骨密度20～40歳をピークに、年齢とともに少しずつ減少します。骨がスカスカになり、ちょっとした衝撃で骨折しやすくなった状態を骨粗しょう症といいます。

自覚症状がなく外観からも分かりにくいいため、自分の骨の状態を知っておくことが重要です。



## 骨折しやすいのはこんな人！ 以下の項目に当てはまったら要注意！



当てはまるものにチェック✓をしてみましょう。

- 体重が45kg以下である**  
痩せている人は骨粗しょう症になりやすい傾向にあります
- 背中が曲がってきた**  
原因として、椎間板(背骨の骨と骨の間のクッション)がつぶれている、背骨がつぶれている等が考えられます
- 若い頃より身長が3cm以上低くなった**  
原因として、椎間板(背骨の骨と骨の間のクッション)がつぶれている、背骨がつぶれている等が考えられます
- 大腿骨(ふとももの骨)、背骨、手首の骨、肩の骨を骨折したことがある(スポーツ外傷、事故によるものを除く)**  
一度骨折したことのある人は骨折する可能性が高い傾向にあります
- ステロイド薬を内服している(吸入、点鼻、点眼、塗布を除く)**  
骨を作る細胞の働きを弱くなったり、カルシウムを吸収しにくくなります
- 45歳前に生理がおわった(閉経した)**  
閉経すると女性ホルモンの分泌が減ります。女性ホルモンには骨を壊す細胞の働きを抑える効果があるため、女性ホルモンが減ると骨がどんどん弱くなってしまいます

新潟市医師会 骨粗鬆症連携委員会考案

## チェックリストに当てはまったら

チェックリストに当てはまった場合、骨折のリスクが高いといえます。大きく骨密度を増やすためには、薬による治療が必要になります。治療が必要になる前に生活習慣を改善し、骨密度の減少を抑えましょう。

