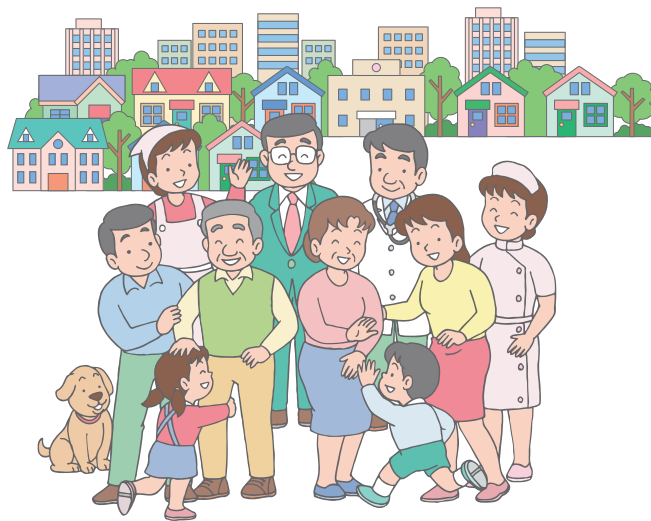


メモ

# 二次骨折予防ノート

次の骨折を防ぐために  
骨粗鬆症治療を受けましょう



<監修>

幡多地区地域連携パス検討委員会  
二次性骨折予防を考える会

氏名



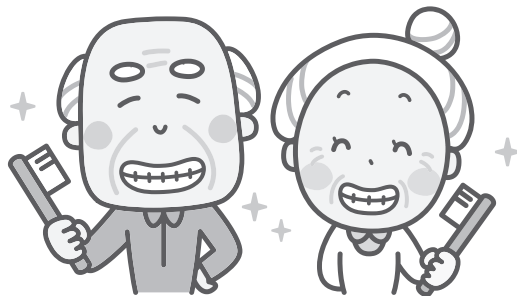
## う (運動)

- 運動は筋力の維持・成長を促し、転びにくい身体にします。また、運動をすることで骨代謝を活発にさせる効果もあります。特に重力に抗した運動が薦められます。毎日、自分のペースにあった運動を30分は行いましょう。



## し (歯科受診)

- かかりつけ歯医者さんを持ちましょう。歯は骨の代謝と密接な関係があります。口の中が汚いと顎骨の骨髄炎を引き起こし、せつかく服用している骨粗鬆症治療薬が仇になる事があります。常に口腔内を綺麗に保つためにもかかりつけ歯医者さんを持ちましょう。



# の (ノンアルコール)

- ・飲酒習慣は骨代謝にとって悪い影響が出ます。飲酒習慣のある人はない人と比べ、

**1.5**倍の骨折リスクがあります。お酒は控えめにして習慣づかないように心がけましょう。



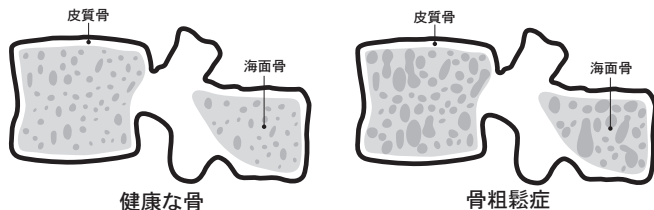
# カル (カルシウム) ビ (ビタミンD)

- ・カルシウムは骨を構成する最も重要なミネラルです。ビタミンDも骨の代謝に不可欠なホルモンです。一緒に摂取することをお勧めします。市販のサプリメントもありますが、主治医と相談し、日常的に摂取するよう心がけましょう。



# 定 (定期受診・定期検査)

- かかりつけ医の先生と相談して、最低3か月に一度は受診して骨の状態を診てもらってください。また、定期的に血液検査・骨密度検査をしてもらってください。骨密度検査はデキサ(DXA)法が最も信頼できます。



# 食 (食材の工夫)

- 骨の健康にはカルシウムやビタミンD以外にも多くの栄養素が必要です。お肉やお魚だけでなくお野菜までバランスよく摂取するよう心がけましょう。

## カルシウム

骨の量の維持、増加を助ける

## ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける

## ビタミンK

骨の健康に必要なたんぱく質をつくる

## マグネシウム

カルシウムが骨に結びつきのを助ける

## ビタミンC

骨の土台となるたんぱく質がつくられるのを助ける

## ビタミンB-葉酸

骨の土台となるたんぱく質を丈夫にする

## す (睡眠)



- 睡眠7時間未満の人は十分な睡眠を取っている人と比べ最大**2**倍の骨折リスクがあります。質の良い睡眠を最低**7**時間は取りましょう。

## き (禁煙)



- タバコは万病の元です。それは骨折にも共通しています。喫煙者は禁煙をしている人と比べ、最大**3**倍の骨折リスクがあります。禁煙しましょう! 受動喫煙も大敵ですので、家族に喫煙者がいる方にも禁煙をお願いしてください。

## な (亡くなるまで)

- 骨粗鬆症は一生の病気です。再骨折をきたさないためにも運動、食事や薬物治療は一生、お亡くなりになるまで続ける必要があります。

## く (くすり)



- 骨粗鬆症の薬は非常に重要です。薬を続ける事で50%以上は新しい骨折の発生を予防できます。患者さん個人の骨代謝状態にあった薬を選んでもらい、内服・注射いずれかの治療を開始し、継続しましょう。

## せ (生活習慣病)

- 骨折と生活習慣病は密接にかかわっています。2型糖尿病の方は血糖値コントロールが悪くなると骨折リスクが最大**2**倍まで高くなります。また、心不全の方も同様にリスクが高くなります。生活習慣病の自己管理に努めましょう。

## に (日光浴)

- 日光浴は紫外線の効果により皮膚でのビタミンD合成を促します。南国高知なら夏場は15分、冬場は1時間ほど日光を浴びましょう。

## その他



- **ステロイド**は骨代謝を著しく劣化させます。その他、睡眠薬、胃薬(PPI)、前立腺肥大症治療薬、糖尿病治療薬、抗うつ薬(SSRI)、甲状腺ホルモン製剤、抗けいれん薬、ワーファリン等も骨代謝を劣化・停滞させることがあります。
- ご自身の疾患のために処方されているお薬であっても、骨折のリスクになる場合があります。主治医の先生と相談し、骨粗鬆症治療薬を処方してもらってください。

