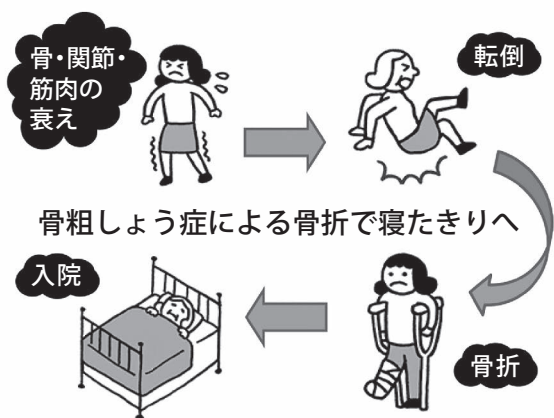


健康寿命と 骨粗しょう症

意外な関係が
明らかになる？

第2回（全4回）



骨や関節、筋肉が衰えると転倒しやすくなります。例えば、太ももの付け根を骨折してしまうと、治るまでに時間が掛かり、身体機能や筋力が低下してしまうため、介護が必要となる恐れがあります。

また、背骨の圧迫骨折も同様に介護が必要となる恐れがあります。背骨と太ももの付け根の骨折は、どちらも足腰の筋力を低下させ、寝たきりとなるリスクが高まります。

骨粗しょう症は「ロコモ」の三大原因疾患の一つです

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）という言葉をご存じですか。

骨や関節、筋肉の衰えなどの原因により、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障をきたしている状態で、進行すると要介護や寝たきりとなるリスクが高くなります。

ロコモの原因となる運動器疾患は、「骨粗しょう症」「変形性膝関節症」「脊柱管狭窄（せきちゅうかんきょうさく）症」の3つです。

平均寿命が延び続けている現在では、運動器の機能低下を食い止めて維持し、向上させる努力が今後さらに必要となることが考えられます。

ロコモの三大原因疾患

骨粗しょう症

変形性膝関節症

せきちゅうかんきょうさく
脊柱管狭窄症



骨量の低下で骨がもろくなり、転倒などによる骨折で寝たきりを招きやすい。



膝関節の軟骨のすり減りなどが原因で、膝に慢性的な痛みが起る。



脊柱管（せきちゅうかん）を通る神経が圧迫され、足腰にしびれや痛みが起る。

将来、寝たきりにならないためにも骨粗しょう症を予防・治療し、骨折を未然に防ぐことが重要です。