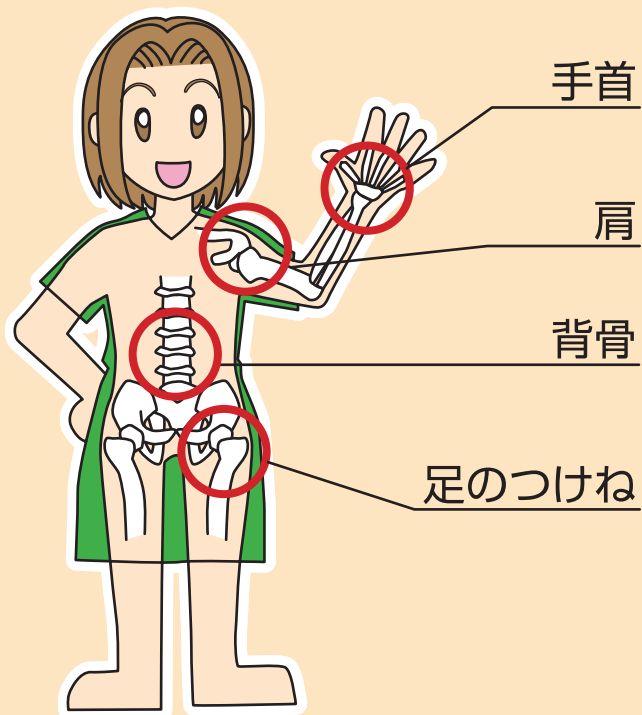


1. 骨粗鬆症とは？

全身の骨がもろくなり（骨密度低下など）、骨折しやすくなる病気

2. どこが折れやすいか？



3. 治療は？

- カルシウム摂取のための食事
- 運動
- 日光浴
- 薬 ビスフォスフォネート、塩酸ラロキシフェン、カルシトニン、ビタミンD、ビタミンK、など

4. 効果は？

薬物治療により骨密度は上がります。骨折リスクは50%減ります。



転倒して手首の骨折をされた方へ

骨密度の検査を受けましょう

● 骨粗鬆症（骨が弱い）が原因で折れた可能性があります

手首の骨折をされた方は、将来大腿骨頸部骨折（足のつけね）や脊椎圧迫骨折（腰が曲がる）を受傷する危険が2～3倍高いことがわかっています。股関節や背骨の骨折は寝たきり原因の第3位となっており、今から予防することが健康寿命を長くするのに必要です。



● 骨密度が低いときには適切な治療を受けましょう

骨密度を上げることができます。

今回の骨折が治った後も、全身の骨を強くするための食事、運動を心がけ定期的な検査を受けましょう。継続は力なり!です。