

7月号

 病院がつくった健康情報サイト

# みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



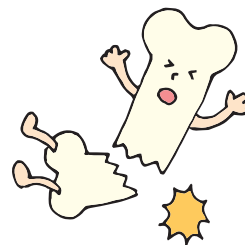
冷房も使って熱中症対策を！

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2025年7月1日

## 骨粗しょう症が引き起こす怖い連鎖

「骨粗しょう症」とは、骨の量（骨量）が減ることで骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。令和2年に行われた厚生労働省の調査によると、総患者は約136万人。そのうち、男性は約8万人なのに対して女性は約128万人と、圧倒的に女性が罹患しやすいことが分かります。また総患者数自体も年々増加傾向にあり注意が必要です。



### 骨粗しょう症の怖い点

骨折が起こりやすくなる



一度骨折をすると一年以内にもう一度骨折してしまう可能性が高くなる



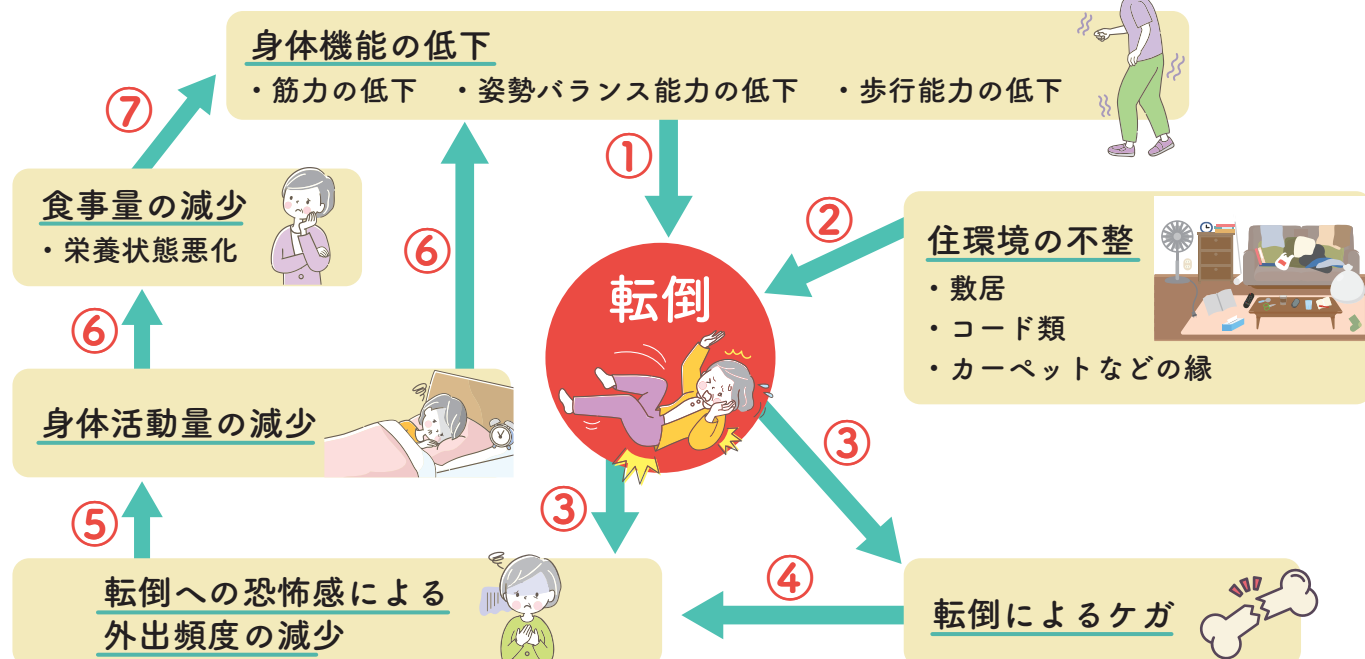
骨折すると要介護状態になる可能性が高くなる

要介護となった原因の第三位は「骨折・転倒」※1



※1) 令和4年国民生活基礎調査

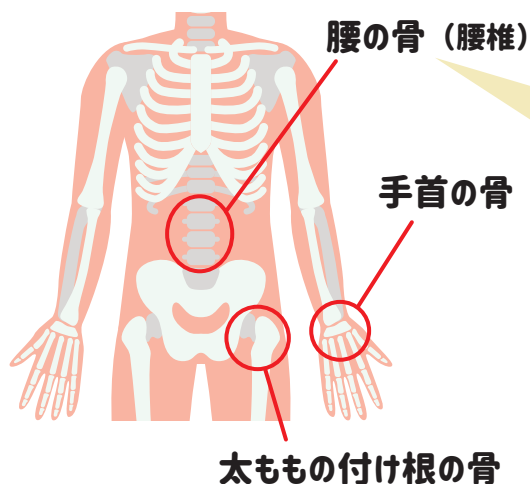
### 骨折が招く悪循環

参考：リガラボ (<https://rigakulab.jp/2025/02/19/id000276/>)



## 骨折が引き起こす怖い連鎖

高齢者はイラストの箇所が特に骨折しやすいといわれています。  
また骨折することでほかの身体機能の衰えにつながることもあり、注意が必要です。



### 腰を骨折してしまうと・・・

- ・骨折により状態が悪化し腰が曲がっていくと、肺が圧迫されて呼吸がしにくくなる。  
→ **肺活量が減ること**でさらに身体機能が低下する。
- ・同じく胃も圧迫されたくさん食べられなくなること  
で食欲の低下。  
→ **栄養状態が悪化し**身体機能が低下する。
- ・腰が曲がり体が前傾姿勢となるため逆流性食道炎のような症状が現れることもある。



### 太ももの付け根を骨折してしまうと・・・

手術となることが多く、一定期間の入院・リハビリが必要となる。  
→ **入院による環境や生活の変化で、廃用症候群（安静や運動不足が続くことで引き起こされる身体の機能低下）や認知症になるリスクが高まり、一気に介護状態になってしまうこともある。**



## 骨粗しょう症の検査・診断方法

骨粗しょう症の診断には、骨密度測定器による検査が重要です。  
手首や足のかかとで測る骨密度測定器もありますが、より正しく測定するためには腰椎と股関節で測る骨密度測定器が推奨されています。



### 検査の頻度は？



**40歳を過ぎたらまず一回！**  
その後は5年に一回が目安です。閉経後は1年に一回の検査が推奨されています。



**50歳を過ぎたら2年に一回の**  
検査が推奨されています。

骨粗しょう症そのものは命に関わる病気ではありませんが、放っておくと将来の健康や生活の質に影響を及ぼす可能性があります。  
検診結果や日々の生活の中で心配なことがあればお近くの整形外科までご相談ください。

【監修：川崎幸クリニック 整形外科医師 服部 麻倫】

解説動画も  
公開中！



**本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします**

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377（みんなの健康塾ちゃんねる事務局）

