



骨粗しょう症

「骨粗しょう症」とは、骨密度が低下して骨がスカスカになり、骨折を起こしやすくなる病気です。骨粗しょう症の原因には、加齢、生活習慣（運動不足、食生活など）、喫煙、閉経後のホルモンバランスの変化、関節リウマチやステロイド薬の使用などがあります。

骨密度の低下が進むと骨折を容易に起こしやすくなります。特に、手首、せぼね、太ももの付け根が骨粗しょう症による骨折の頻度が高いところです。

骨粗しょう症性骨折のリスクには、年齢、低骨密度、既存骨折の数、喫煙、過度の飲酒、骨折の家族歴などがあります。特に一度骨折すると、次の骨折が発生するリスクが数倍高くなります。

以下のことに気を付けましょう。

- カーペットの段差など、室内の段差を無くす
- 滑りやすい床や履物に気を付ける
- 足元を明るくする
- 足元にあるコード、小物等を片付ける
- 動きやすい服装にする



カルシウムは骨を構成する重要な成分の一つで、カルシウムを吸収するためにはビタミンDが必要です。さらに、骨にかかわる成分としては、ビタミンKやタンパク質なども必要です。したがって、カルシウムだけではなくバランスのとれた栄養を摂取することが大切です。また、治療のために必要なカルシウムの量としては、一日当たり700~800mgがすすめられていますが、摂取のしすぎには注意が必要です。

あみていえは、365日・24時間対応の訪問看護ステーションです。

祝日や日曜日の定期訪問も承っております。

精神・身体共に、経験豊富な看護師がご対応いたしますので、ご相談ください。

空き状況

	月	火	水	木	金	土	日
AM	○	○	○	△	○	△	△
PM	○	△	△	△	△	○	○

○…対応可能 △…ご相談に応じます

あみていえ訪問看護ステーション

〒590-0825 堺市堺区昭和通3丁43-27

TEL: 072-275-5222

FAX: 072-275-5223

[ページに戻る](#)