



監 修

松下 隆 先生

福島県立医科大学外傷学講座 主任教授 /
総合南東北病院外傷センター センター長 /
新百合ヶ丘総合病院外傷再建センター センター長

宗圓 聰 先生

そうえん整形外科
骨粗しょう症・リウマチクリニック 院長

骨折を もうこれで、 止めよう

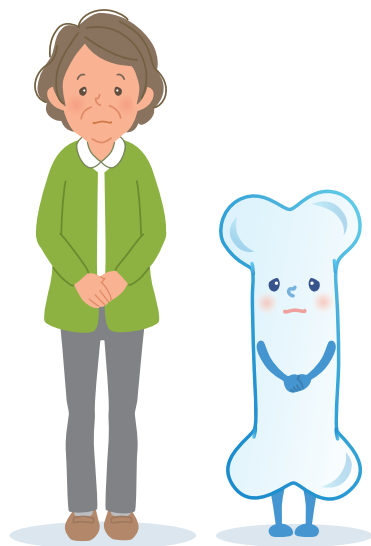


えっ？

骨折が治っても
折れやすいままなの!?



心よりお見舞い申し上げます。



骨折をして、痛い思いをされたり…

いろいろ心配なことがあると思います。

今回の骨折やこれからの治療と生活のことを、

いっしょに考えていきましょう。



こんなことで、まさか…骨折？

「骨折が治れば、もとの生活に戻れる」
と思っている方も多いでしょう。

でも、その骨折の背景には、

こつ そ しょう しょう
骨粗鬆症

という病気が

潜んでいるかもしれません…。

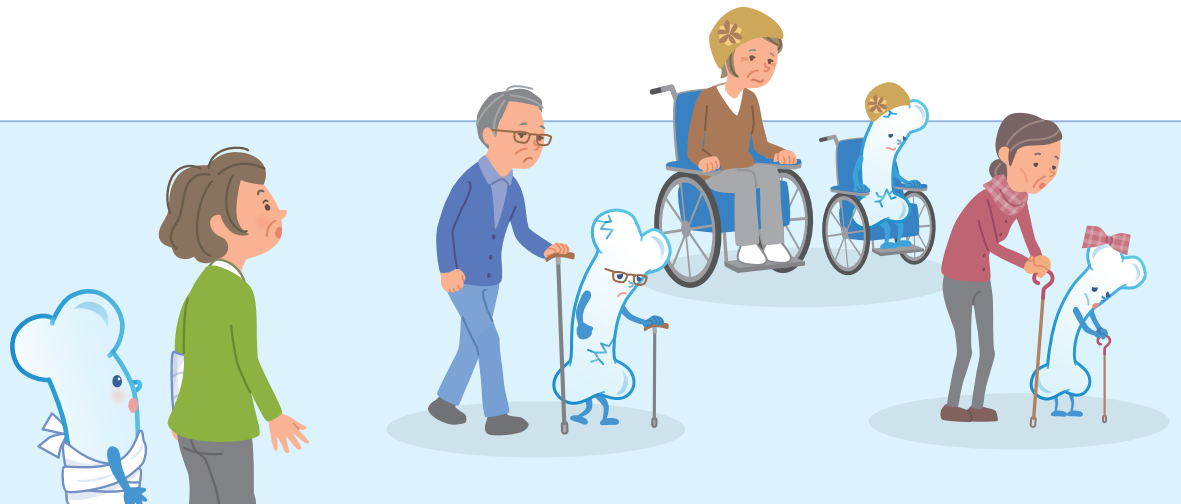




骨折の背景に「骨粗鬆症」 …ってどういうこと？

加齢により筋力やバランス感覚が衰えると、
転びやすくなり、骨折につながる場合があります。
しかし、骨折につながる背景には
骨そのものが弱くなる「**骨粗鬆症**」
という病気があるのです。

実は 骨粗鬆症は、年齢を重ねれば
誰にでも起こる可能性のある身近な病気です。
特に女性は、骨粗鬆症になりやすいことが
知られています。





**1回骨折してしまったら、
また骨折するかも…。**

骨粗鬆症による骨折は、1回起こると、
また起こる可能性が高いといわれています。
骨折を繰り返しやすいのです。



骨粗鬆症による骨折を繰り返すと、
今まで自分でできていたことが
思うようにできなくなることも…。



骨折を1回で止めましょう



骨折は、回数が増えるほど、
元気な体に戻りにくくなります。
「もう骨折はしない!」という強い思いで、
次の骨折を防ぎましょう。

動かす

体を動かすことは大事です。
運動が苦手な人は、
買い物や散歩など、
生活の中で歩くことを
心がけましょう。



食べる

カルシウムに加えて、
ビタミンDやビタミンK、
たんぱく質などを含む、
栄養バランスのよい
食事を心がけましょう。



骨折を予防するためにできること

転びにくくする工夫を
生活に取り入れましょう。
室内の段差で手すりを使う、
家の中を片付けるなど、
見直してみましよう。

転ばない



骨粗鬆症と診断されたら
すぐに、医師の指示に従って
薬による治療を始め、
きちんと続けていくことが
大切です。

くすり





だめでしょ、
続けよう!

さぼっちゃおう

骨折の予防は 「続けること」が大事

次の骨折を防ぐためにも、
きちんと続けましょう。

骨が折れやすいか どうかを知りましょう

骨の状態は目では見えません。

自分の骨の状態を調べる検査を受けましょう。

