

いのうえ整形外科ニュース

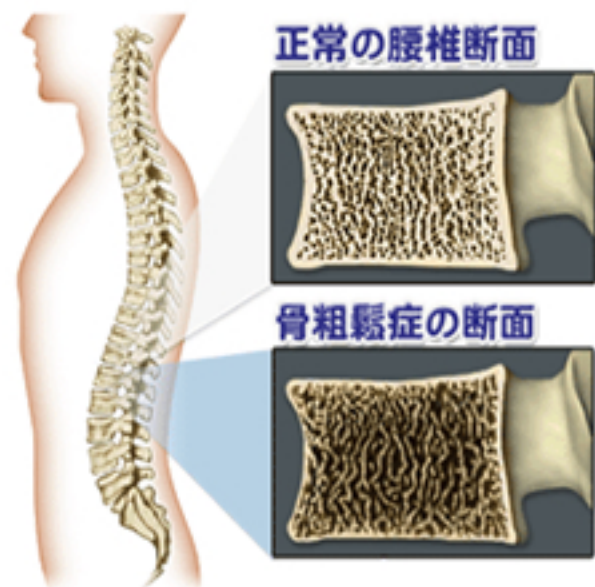
40歳以上の女性の

約5人に1人が骨粗しょう症です！

国立長寿医療センター整形外科の竹村真理枝氏は学会で、一般住民における骨粗しょう症有病率の調査結果を発表した。40歳以上の住民を見たところ、女性の腰椎における有病率は18.7%と確認された。

40歳以上の女性有病率18.7%

結果によると、40歳以上の女性の大腿骨頸部と腰椎における有病率はそれぞれ、15.0%、18.7%。女性の有病率を年代別に見ると、両部位とも加齢で有意に高くなり、とりわけ60代以降に著しい上昇が認められた。



【骨粗しょう症の特徴】

- 全身の骨がもろくなります。
 - 痛みを伴う場合があります。
 - 骨の変形や、骨折が起こりやすくなる場合があります。
 - ひどくなると骨折を起こして寝たきりの原因にもなります。
- しかし、骨粗しょう症は自覚症状がほとんどないため、骨折して初めて気づくことも少なくありません。従って、この病気にならないように早くから予防しておくことがとても大切になります。

【骨粗しょう症への対策】

- 骨の健康度に合わせた食事や運動を日常生活の中に取り入れる。
(＊骨の健康度とは、骨に含まれるカルシウムなどの量のことです。)
- 現在の骨の健康度をしっかりと把握する。
女性の骨量は50歳を過ぎると急激に低下します。できれば40歳くらいまでに一度骨量を測定しておき、ご自分の骨量のピークを知っておくとよいでしょう。閉経後は年1回ずつの測定で経過を観察するとよいようです。

いのうえ整形外科では骨粗しょう症の検査を行っております。
お気軽にお問合せください。