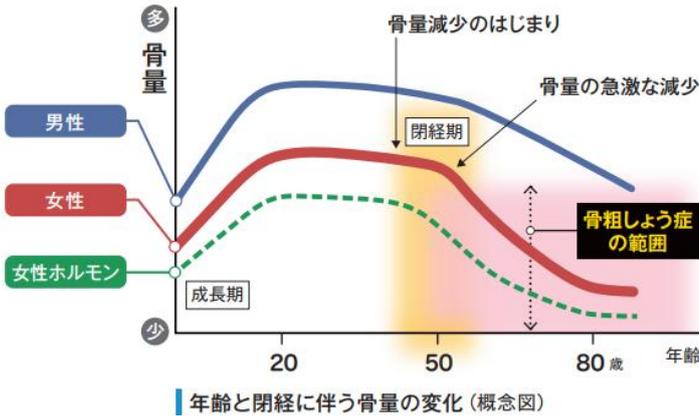


骨粗しょう症 もっと知って予防を!

知らないうち(無症状)にやってくる「いつのまにか骨折」を防ぐために



40歳は自分の骨量を知るべき年齢

女性は30代後半から40代半ばで閉経に向けて心身の変化が生じはじめるプレ更年期を迎えます。その時期の40歳頃に自分の骨量を一度測って知っておくとよいでしょう。

骨粗しょう症を予防するためには、骨量の減少を早期に発見する必要があります。

閉経後は定期的に
検診を受けて
骨量の変化を把握しましょう



検査結果は若い人の平均値(YAM)と比べて何%あるかで示されます。

異常なし
(YAMの90%以上)

とりあえず今は異常なし。骨量の減少を少しでも食い止める生活をしましょう。



要指導
(YAMの80~90%)

やや低下しています。生活習慣の改善を意識しましょう。これ以上骨量が減らないように、食生活を見直し、日常生活に運動を取り入れましょう。



要精検
(YAMの80%未満)

詳しい検査が必要です。早めに医療機関を受診しましょう。骨粗しょう症と診断された場合には、治療を始めてください。



骨粗しょう症になるとどうなる?

骨折



要介護



趣味やスポーツを楽しめない



治療費がかかる



フレイルと骨粗鬆症の気になる関係



あなたは骨粗しょう症になりやすい?

- 牛乳、乳製品をほとんどとらない
- たばこを吸う / お酒を多く飲むほうだ
- 普段から体を動かすのがきらい
- 極端なダイエット経験がある
- 遅い初経 / 早い閉経
- 高齢の親の背中が丸くなっている(いた)

ひ とつでもあてはまると、将来、骨粗しょう症になる可能性が高いです。骨粗しょう症検診や骨密度検査を受けてみましょう。

とくに、**40歳以上の女性は注意が必要です。**

骨折すると、背中や腰が変形したり、寝たきりになることもあります。いつまでも自分の足で歩いて、いきいきと生活するためには、骨粗しょう症予防が大切。「いつのまにか骨折」にならないように、骨粗鬆症の予防をしていきましょう。

当院では腰や足の付け根の骨に2種類のX線をあてて骨密度を測定するDXA(デキサ)法で行います。



院内教室を実施しました

～ライフスタイルに寄り添う～

がんばらない 生活習慣病の食事

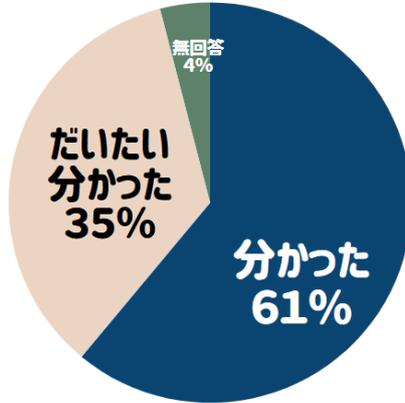
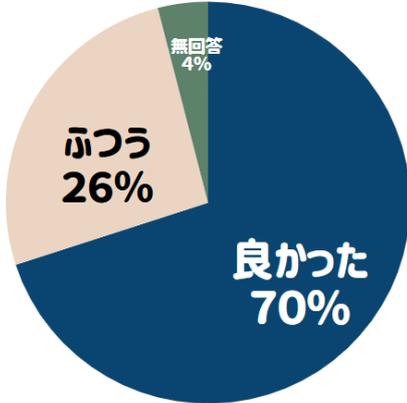
「むりなく実施！食事療法」管理栄養士 武田

「血糖値が高めの人食べるならどっち」外来看護師

2/19 木曜日に「がんばらない生活習慣病の食事」というテーマで院内教室開催しました。講義中熱心にメモを取られる姿や、活発な質問もいただき、皆さまの食や健康への関心の高さを改めて実感する機会となりました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



テーマはどうでしたか？ 内容はどうでしたか？



院内教室で、
使用した資料は
外来待合ロビーに
置いています
ご自由にお持ち帰り
ください 🍵

✍️ 消化器内科医に
内視鏡について聞きたいこと

- ・ピロリの事をしりたい
- ・痛みや吐き気は抑えられますか？
- ・どのくらい時間がかかりますか？
- ・鼻と口の違いはなんですか？

NEXT

次回「2026年度第1回 院内教室」お知らせ

消化器内科 医師より
胃と大腸検査の必要性について (仮)

2026年6月を予定しています
詳細が決まり次第掲示していきます



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<https://www.heiwakai.com/>