

# 大山ひまわり薬局 だより



No.4 2014年2月号

大山ひまわり薬局 鶴岡市大山2丁目25-35 TEL:0235-38-1315



## 骨粗しょう症について



「骨粗しょう症」とは骨が構造的にもろくなりスカスカの状態になり骨折しやすくなる病気です。日本では現在「正常骨密度」であっても閉経後の女性または50歳以上の男性で背骨の骨折や太ももの付け根の骨折があれば「骨粗しょう症」と診断されるようになりました。

### ★骨粗しょう症の問題点★

骨がもろくなると腰や背中の骨がつぶれて身長が縮んだり、背中が丸くなったり、時には痛みを感じることもあります。背中が丸くなり姿勢が悪くなると内臓への悪影響（胸やけなど）が出る可能性があります。

また、骨粗しょう症になると日常のちょっとしたつまずきや転倒により骨折をおこしやすくなります。「骨折を繰り返す」＝「骨密度が低い」と誤解されがち

ですが、骨密度に変化がなくても一度骨折してしまうと折れやすくなり骨折により日常生活での行動の制限がすすむと寝たきりになってしまうこともあります。



### ★骨粗しょう症を防ぐために…★

運動不足は骨密度を低下させる原因になりますので、ウォーキングなどの有酸素運動が有効です。また、カルシウムを多く含む食品と1日3回規則正しいバランスのとれた食事の摂取が必要です。



「骨粗しょう症」は適切な治療を受けていれば60%以上の骨折予防効果があります。骨折の連鎖を断つためには1度骨折したことがある人は直ちに検査を受け、必要な場合は治療を開始することが重要になります。



# 大山ひま子の日記



みなさん、風邪など  
ひいていませんか？ 冬  
は体を温める食材を積極的に  
摂りましょう♪



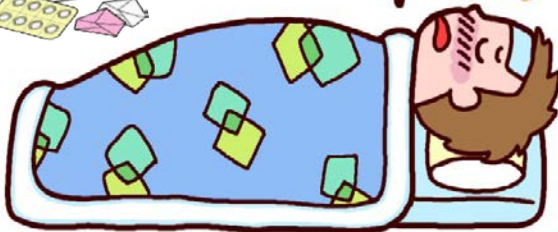
## 体を温める食材



鶏肉・イワシ・アジ・サバ・長ネギ  
カボチャ・ショウガ・栗 など



インフルエンザに  
**注意!!**



インフルエンザは毎年、  
一月〜三月頃にピークを迎えます。  
外出時は人混みを避け、マスクを  
着用しましょう。  
また、帰宅後はうがい・手洗いを  
十分に行い予防しましょう。

